骨质疏松症为何盯上年轻人



图/AI生成

10月20日是世界骨质疏松日。长期以来，骨质疏松症被视为“老年病”，但记者在多家医院采访了解到，因腰背疼痛、骨量偏低前来就诊的年轻患者比例逐年上升，且年轻人对骨骼健康的认知率远低于中老年群体。

骨质疏松不是老年病 中青年也别大意

35岁白领周女士，为追求“骨感美”长期节食，每天靠咖啡“续命”。一次轻微碰撞后，她发生了腕部骨折，检查后发现骨密度远低于同龄人正常水平。这样的案例在门诊中并不少见。

年轻群体不健康的生活方式正在加速骨钙流失、抑制骨骼合成，大量中青年已经提前进入骨量下降通道，处于低骨量状态。

北京大学第一医院副院长、骨科主任医师孙浩林介绍，骨质疏松症本质是骨量减少，骨的微结构被破坏，骨骼脆性增加，更容易发生骨折的全身性骨病。

流行病学调查结果显示：我国50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%；65岁以上人群达到32.0%，其中男性为10.7%，女性高达51.6%。

年轻时骨量储备不足 骨骼可能“提前退休”

“骨量的积累就像往银行里存钱，30岁左右达到峰值，之后开始支取。”孙浩林的这一比喻，揭示了骨质疏松症年轻化的关键机制。峰值骨量越高，老年时“余额”越充足；反之，年轻时骨量储备不足，骨骼可能“提前退休”。

那么，是什么在透支年轻人的骨骼“账户”？

缺乏运动、久坐、高咖啡因或碳酸饮料摄入、节食减肥与营养失衡……这些看似寻常的生活习惯，可能正在悄悄破坏骨代谢的平衡。

孙浩林说，久坐不动让骨骼缺乏必要的机械刺激，成骨活动受到抑制。高咖啡因和碳酸饮料摄入可能干扰钙的吸收与代谢。此外，体重过低的人群骨密度往往偏低，极端节食还可能引发激素代谢紊乱，女性群体若因此导致雌激素水平下降，骨量流失会进一步加速。

不少人靠极端节食快速减重，造成减重过程中肌肉大量流失，骨骼也跟着受损。骨骼的维持离不开肌肉的力学刺激，快速节食减重，减掉的不只是脂肪，还有维持骨骼健康的肌肉与营养储备。专家提醒：体重过低，骨骼缺少力学负荷；而单纯肥胖，脂肪多肌肉少，同样无法保护骨骼。两种极端状态，都会升高骨质疏松风险。

另一个容易被忽视的因素是过度防晒。甘肃省第二人民医院骨科主任医师王恩甲介绍，维生素D是钙吸收的“钥匙”，而人体约90%的维生素D依靠皮肤经阳光照射合成。如今“全年防晒”成为不少年轻人的护肤共识，让一些人长期处于维生素D不足状态，间接影响钙的吸收利用。

面对骨质疏松症年轻化态势，多位专家表示，各个年龄阶段都应注重骨质疏松症的预防。

这些身体的细微变化 是骨骼在“报警”

很多人认为骨质疏松症前期毫无体感，只有骨折才是唯一症状。其实骨骼“变脆”前，身体会先发出预警信号。

专家介绍，骨质疏松症的损伤是从身体内部悄然发生的。随着骨密度下降、骨皮质逐渐变薄，骨骼对肌肉、肌腱的固定支撑力会持续减弱。

有些身体上的细微变化不像骨折那样剧烈突发，常被误认为是劳累、体虚导致，却正是骨骼发出的早期求救信号。普通人可以通过身体体感、力量状态、体态变化自我筛查，提前捕捉骨量透支风险。

北京大学人民医院创伤骨科主任医师薛峰表示，疼痛是骨质疏松的细微信号，比如浑身疼、肌肉附着点疼痛，出现这类症状就提示可能存在骨质疏松。相关信号还包括：腰酸、腰膝酸软无力、时常感觉疲惫、握力下降、无法快速完成起坐动作等。

此外还要关注身高变化，老年人如果身高降低4厘米以上就应就医检查，很可能是患上了骨质疏松。

预防骨质疏松症 起点在生命早期

预防的起点在生命早期。北京大学第一医院骨科副主任医师林云飞说，骨质疏松症的预防应从青少年时期就开始重视，这一阶段是骨骼发育和骨量积蓄的关键时期。6至17岁儿童青少年可每天进行至少60分钟中等强度到高强度的身体活动，每周至少3天进行肌肉力量练习。针对18至64岁成年人，推荐每周150至300分钟中等强度有氧运动，并配合每周至少2天的肌肉力量练习。

营养层面的干预同样关键。北京医院骨科主任医师王强建议，50岁以上中老年人每日推荐钙摄入量为1000毫克，维生素D的补充同样不可忽视。对于年轻人而言，均衡饮食、适量日照、控制咖啡因和碳酸饮料摄入，是为骨骼“储蓄”的基本功课。

具体来看，预防骨质疏松要做好“吃”和“练”两方面。“吃”指补充钙、优质蛋白质以及维生素D；“练”即保持适量户外活动，养成运动习惯。运动需要量力而行，不可过度锻炼，老年人尤其要避开危险性高的运动，要根据自己的身体状况开展运动，延缓骨质疏松发展，减缓骨量流失。

护骨骼健康应记住四点

最后专家提醒，强健骨骼，一定要记住这四点：

“会晒太阳”：每天避开强光时段，晒15～30分钟；“均衡营养”：保证牛奶、豆制品等含钙食物的摄入；“负重运动”：给骨骼一点压力，如快走、举小哑铃等；“规避坏习惯”：戒烟限酒，少喝碳酸饮料，不要过量饮用咖啡。

王强建议，女性在围绝经期、男性在55至60岁之间每年进行一次骨密度检测，尤其是有骨质疏松症家族史、长期缺乏运动、饮食不规律的高危人群，更需提前重视筛查。

近年来，我国发布《“健康中国2030”规划纲要》，要求开展健康骨骼等专项行动，到2030年基本实现以县（市、区）为单位全覆盖；《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）》提出增加骨质疏松健康知识。

中国疾控中心慢病中心有关负责人说，每个人是自己健康第一责任人，要继续深入科普，引导全社会塑造自主自律的健康行为，构建覆盖全生命周期的科学管理体系，让更多人拥有健康骨骼。

综合新华社 央视新闻

声明公告 刘建 热线 13164692093

遗失声明 武汉砥砺奋进教育科技有限公司遗失公司财务专用章、法人私章，特此声明作废。

声明 武汉恒信宏岩土工程有限公司公章丢失一枚，现声明作废。

声明 武汉恒信宏岩土工程有限公司财务章丢失一枚，现声明作废。

遗失声明 武汉宏特电气工程有限责任公司，信用代码91420115MA49JXL50A，遗失公章一枚，声明作废。

遗失声明 湖北汉湿企业管理有限公司91420106MACE2NUH5W，遗失公章一枚，声明作废。

遗失声明 兹有武汉美年大健康体检管理有限公司体检卡1张遗失，卡号265HA110000002769，声明作废。

遗失声明 曾启华遗失武汉双联创和置业有限公司收据两张（票号6061930，金额1001元；票号6061931，金额2000元），声明作废。

2026年10月21日

遗失声明 湖北良本道生物科技有限责任公司91420112MAEMYFFB4R，遗失公章、财务章、法人章，声明作废。

公告

武汉乐淘家餐饮服务有限公司（统一社会信用代码：91420100MAE0033779）定于2026年11月3日上午10时在湖北省武汉市武汉经济技术开发区江城大道408号永旺梦乐城武汉经开2楼A275召开股东会议，会议内容：1.决定解散，2.成立清算组。现特此公告，请股东王超准时参会！清算组联系人：郑彭，15827115958。2026年10月19日