



骨质疏松不是老年人的“专属病” 我国9000万人有这种“静悄悄的病”

10月20日是世界骨质疏松日。2025年世界骨质疏松日的中国主题是“健康体重,强骨健身”。骨质疏松症被称为“静悄悄的流行病”,其特征是骨量减少、骨强度降低,导致骨折风险显著升高。目前我国骨质疏松症患者人数约9000万,其中女性约7000万,为全球骨质疏松患者最多的国家之一。然而,与骨质疏松症高位流行趋势相悖的是,公众对其的认知度低、诊断率低、治疗率低。医生提醒,骨质疏松已不是老年人的“专属病”,不良生活习惯正加速年轻人骨量流失,应尽早识别、科学干预。



新华社发

>>>

哪些人易患?

骨质疏松症,是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏,导致骨脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症大致分为原发性和继发性两类:原发性骨质疏松症包括老年骨质疏松症、绝经后骨质疏松症等;继发性骨质疏松症指由影响骨代谢的疾病、药物及其他明确病因导致的骨质疏松。

青海省医师协会骨科分会骨质疏松学组组长、青海省人民医院健康管理部副主任单中书介绍,人体骨骼长期处在“骨吸收”和“骨形成”的动态平衡中。在青少年和青年时期,骨形成大于骨吸收,骨量持续积累,随着年龄的增长,骨量开始缓慢流失,骨吸收开始超过骨形成。对于女性而

言,绝经后由于雌激素水平骤降,骨量流失,因此建议女性在45岁后、男性60岁后定期进行骨密度检查,高危人群需在医生指导下进行药物干预。

“患甲亢、糖尿病等代谢性疾病,长期使用糖皮质激素、抗癫痫药等药物,酗酒、吸烟等人群易发生继发性骨质疏松。”沈阳市第五人民医院骨科主任医师赵亮介绍。

症状有哪些?

“频繁感到莫名疲劳”“腰背或关节隐痛”“夜间小腿反复抽筋”……专家提醒,这些常被归为“作息乱了”“缺钙而已”的症状,可能是骨骼发出的健康预警。

宁夏医科大学总医院老年医学科主任医师雷晨指出,除了上述容易被忽视的表

现,更直观的信号包括:身高比年轻时缩短3厘米以上,以及指甲变薄、易断裂。

沈阳市骨科医院关节外科主任医师翟良全说,随着病情进展,患者症状会加剧,出现负重能力下降、全身骨痛、驼背等脊柱变形问题。最危险的是发生“脆性骨折”,如打喷嚏、弯腰提物或站立高度摔倒发生骨折。

单中书强调:“很多患者是发生骨质疏松性骨折才意识到,而一旦发生髋部等关键部位的骨折,其致残率和死亡率很高,后续并发症的危害也极大。”他同时提醒,科学管理体重与骨骼健康密不可分,无论是低体重还是肥胖,都会对骨骼健康产生不利影响。

预防从哪入手?

骨质疏松怎么治,怎么防?专家指出,

骨质疏松的治疗并非单纯补钙,而是需要综合规范的治疗方案。

翟良全介绍,可从三方面入手:第一,补充钙和维生素D,为骨健康提供营养支持,通过食用奶制品、豆制品、坚果、蛋类等补充钙质;通过晒太阳和食用三文鱼、金枪鱼等多脂鱼的方式补充维生素D;食物补充不足时,可在医生指导下服用钙、维生素D补充剂。

第二,科学运动,散步、太极拳、慢跑等温和运动既能增强骨骼强度,又能改善身体平衡能力,减少跌倒风险,但要避免过度弯腰、负重、剧烈运动。

第三,减少对骨质的消耗,控制体重,避免过胖或过瘦;戒烟、限酒,避免过量饮用咖啡及碳酸饮料;保持良好情绪,避免熬夜。

专家提示,预防骨质疏松的关键在“早储备、勤维护”。30岁左右是骨量积累的黄金期,要坚持健康生活习惯,做好骨量储蓄。每周进行3—4次户外活动,每次至少30分钟,可选择跑步、跳绳、深蹲等运动,通过肌肉刺激增强骨密度。

由于骨质疏松患者易出现骨折现象,沈阳急救中心医生王涛提醒,记住“三要三不要”口诀:要慢,起身、站立、转身、上下床,在浴室、厨房、雨天室外行走时,动作放缓;要亮,必要时在家中安装声控灯、智能感应夜灯;要稳,家具安放稳固,避免砸伤,必要时铺设防滑地垫和扶手。不要逞强,做不了的事主动求助;不要将就,不合适的眼镜、松垮的拖鞋、过长的裤腿、打滑的鞋应及时更换;不要忽视,出现视力下降、头晕、乏力等症状时,应及时关注并寻求改善。 ◎综合新华社、央广网微信公众号

