

世界骨质疏松日： 定期检查及早干预 共同守护骨骼健康

新华社北京10月20日电 10月20日是世界骨质疏松日，今年中国主题是“管体重、强骨骼”。医学专家提醒，重点人群骨质疏松症的早期诊断非常重要，建议40岁以上的人群每年进行一次骨密度检查。

同时，骨质疏松症是一种可以通过早期干预和生活方式改变来预防的疾病，预防骨质疏松症比治疗要更加重要和有效。

什么是骨质疏松症，会带来哪些危害？上海同济大学附属同济医院骨科主任医师王欣介绍，骨质疏松症是中老年人的常见病、多发病，是指骨量下降和骨微细结构损坏，导致骨脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病，常见于绝经后妇女和中老年人。

“通常在35岁前后，人体骨量达到峰值。此后随着年龄的增长，骨量开始流失且不可逆转。”王欣说，骨质疏松症有时被称为“沉默的杀手”，因为许多患者在早期没有症状，一些患者可表现为关节疼痛、脊柱变形等。建议40岁以上的人群每年进行一次骨密度检查，特别是身材瘦小、有脆性骨折家族史、体力活动少、长期缺乏日光照射等高危人群。

有公众关心，是否能通过“补钙”等方式预防骨质疏松症。对此，北京协和医院内分泌二病房护士马文琳表示，虽



上海同济大学附属同济医院骨科主任医师王欣为患者进行诊疗。(受访者供图)

然骨质疏松症的发病率会随着年龄增长而增加，但可以通过养成良好的生活习惯，预防或延缓骨质疏松症的发生。建议均衡饮食，足量饮水，控制糖的摄入，少食用烟熏和腌制肉制品，戒烟戒酒，适量运动。骨质疏松症患者及高危人群要特别注意保证充足的蛋白质和

钙的摄入，如果膳食钙摄入不足，可以补充元素钙制剂。

专家提示，维生素D是人体必需的营养素，可以促进钙吸收，维持骨骼和肌肉功能。因为富含维生素D的食物种类很少，人体维生素D主要通过阳光照射来获取。建议晒太阳时将四肢暴露，不使用

防晒霜、不隔玻璃、不打伞。

近年来，咖啡、奶茶等饮品受到公众的喜爱。“大量饮用咖啡、浓茶会影响钙的吸收，增加骨质疏松症的风险，建议骨质疏松症患者尽量避免饮用咖啡、浓茶等饮品。”王欣说。

(记者 顾天成 徐鹏航)

留心，这些信号可能是你的骨骼在“报警”

新华社沈阳10月20日电 每年的10月20日是世界骨质疏松日。由于早期没有明显症状，骨质疏松症往往呈现患病率高、知晓率低的特点。身体出现何种异常是骨骼在“报警”？哪些人群更易患上骨质疏松？如何更好预防？记者近日采访了多位专家，对这些问题进行了解答。

骨质疏松症是骨强度下降、骨折风险增加的代谢性骨骼疾病，其引发的骨质疏松性骨折等多重并发症，严重威胁人们健康。

“骨质疏松症疾病信号不明显，人

们往往骨折后到医院就诊，才发现自己患上了骨质疏松症。”但这一疾病并非完全无迹可寻，沈阳市骨科医院软伤科副主任、主任医师韩涛提示，当身体出现以下异常时，要考虑是骨质疏松症释放的信号。

“我们可以试着压一压腰背部，感受一下有没有酸胀疼痛。”韩涛说，对提重物、咳嗽后突发出现的局限于腰背部的疼痛，或长期出现的慢性腰痛，要警惕是否患上了骨质疏松症。

专家提示，还可测一测自己的身高是否大幅变矮。“如果身高比年轻时下

降4厘米以上，建议到医院进行骨质疏松筛查。”韩涛还表示，若腰背、手腕等部位轻轻摔一跤就骨折的，也要考虑是不是骨质疏松症。

哪些人群是骨质疏松症的高发人群？沈阳市妇婴医院妇科门诊副主任兰翀提示，骨质疏松更容易找上更年期女性。“更年期女性卵巢功能下降，雌激素缺乏引起骨量丢失，患骨质疏松症的可能性大大增加。”

此外，70岁以上的老年人，有不爱运动、常熬夜、爱喝碳酸饮料、经常抽烟喝酒等不良生活习惯的年轻人也容易

患上骨质疏松症。

专家建议，骨质疏松症患者除适当锻炼和药物治疗外，饮食的合理搭配也非常重要。

“骨质疏松症患者应多吃高钙、富含维生素D和蛋白质的食物，注意低盐少糖，还应保持良好的生活习惯，日常接受充足的阳光照射，避免过度摄入咖啡和碳酸饮料等对骨骼健康不利的饮品。”韩涛提示，高龄老人、更年期女性等特殊人群应定期进行骨密度检测。

(记者 于也童)

骨质疏松只有老年人会得吗？该如何预防？

骨质疏松是一种代谢性骨病，主要由于骨量丢失与骨强度降低、骨组织微结构破坏、骨脆性增加，导致患者容易出现骨折。随着老龄化进程的加剧，骨质疏松已经成为影响中老年人生活质量的重要因素。10月20日是世界骨质疏松日，如何识别和预防骨质疏松？记者采访了北京积水潭医院骨质疏松诊疗研究中心主任医师李新萍。



新华社北京10月20日电 骨质疏松是老年人的“专利”吗？李新萍说，骨质疏松是一个老龄化的疾病，确实年龄大的人容易得，但并不是只有老年人才会得，所以不能称为老年人的“专利”。年轻人也会由于各种原因患有骨质疏松。例如不良生活作息、日晒不足、不良饮食习惯，过量摄入碳酸饮料、咖啡、浓茶等，以及某些疾病和药物的使用，都可能增加年轻人患骨质疏松症的风险。

如何知道自己是否患有骨质疏松症？李新萍介绍，骨质疏松症是一个“静悄悄的疾病”，症状不明显，但仍有一些端倪可寻。比如，不典型的疼痛，主要集中在腰背部，劳累后或夜间加剧；或身高变矮，年老后比年轻时矮了4厘米以上，或者每年身高缩短2厘米；驼背、牙齿松动、指甲变脆；轻微外力导致的骨折，如滑倒时手撑地导致的前臂尺桡骨骨折，都是骨质疏松症的预警信号。

骨质疏松应该如何预防？李新萍建议，预防骨质疏松症应该从儿童和青少年时期就开始。“儿童到青少年时期是骨骼高速生长的过程，此时摄入充足的钙有助于骨质的合成和储存。”李新萍建议，多摄入奶制品、豆制品、深绿色蔬菜等富含钙和维生素D的食物，同时，适当

的运动和充足的阳光照射有助于钙的吸收和骨质的健康。

治疗骨质疏松症是否只是补钙？应该如何补钙？李新萍认为，补钙是基础治疗，但“并不是最关键的一步”。她强调，随着年龄的增长，骨质流失和合成的平衡被打破，单纯补钙无法重建平衡。因此，需要使用抗骨质疏松的药物，这些药物可以减少骨流失，或者促进骨合成，从而有效改善骨质疏松的状况。

骨质疏松症患者日常生活中应该注意什么？李新萍表示，骨质疏松症患者应避免跌倒的风险，要穿着长度、大小合适的衣物和鞋子，避免绊倒；要保证均衡饮食，多摄入富含钙和蛋白质的食物，减少盐和糖的摄入；保持适当的体重，避免过瘦或过胖；同时，要适当进行体育锻炼，增强肌肉力量和平衡能力。

可以通过食物补充维生素D吗？李新萍说，人体90%维生素D的来源是通过晒太阳合成的，而食物中的维生素D含量相对较低。因此建议选择紫外线较强的中午前后晒太阳，最好让身体的四肢进行充足的日晒，面部和眼睛要做好防晒，避免直接照射，以防止紫外线带来的损伤。

(记者 佚名 马晓冬 孟融)