

世界骨质疏松日,别让“骨脆脆”悄悄找上你

本报记者 袁明琼

骨质疏松症是一种“静悄悄的流行病”,以骨量减少、骨微结构破坏为特征,导致骨强度下降,也就是骨头“变脆”,骨折风险显著升高。该病在骨折发生前毫无征兆,一旦发生骨折,尤其是髋部骨折,不仅会导致患者活动能力急剧丧失,更易诱

发肺部感染、深静脉血栓、急性心脑血管疾病等致命并发症,最终可能造成终身残疾甚至危及生命。数据显示,我国当前骨质疏松症患者已达9000万人,其中女性占比超七成,约7000万人。随着人口老龄化进程的加速,这一数字仍在持续攀升。令

人担忧的是,与高位流行态势形成鲜明反差的是,公众对该病的认知度、诊断率和治疗率均处于低位,多数人直到骨折发生才意识到问题的严重性。10月20日是世界骨质疏松日,今年中国主题是“健康体重 强骨健身”,向全社会传递“骨骼健康需

终身守护”的核心理念。专家特别提醒,骨质疏松绝非老年人的“专属疾病”:现代人普遍存在的体重失衡、久坐不动、缺乏日晒等不良生活习惯,都在加速骨量流失。建立“早筛查、早预防、早干预”的科学认知,已是守护骨骼健康的关键前提。



医生为患者检查手臂骨折恢复情况。



医务人员向市民宣传防治骨质疏松症知识。

病例警示 体重失衡埋下“骨脆脆”隐患

“刘医生,我才35岁,怎么会得骨质疏松症呢?”10月17日,新立中心卫生院外科诊室里,35岁的美容美体店经营者陈琳手持骨密度检测报告,满脸困惑地向外科主治医师刘忠咨询。

陈琳身高162厘米,体重仅43公斤。为维持纤瘦体型,她已坚持低碳水饮食3年:早餐仅吃黄瓜配牛奶,午餐以沙拉代餐,晚餐完全不吃主食。

“骨质疏松症的成因复杂,核心是骨量减少与骨微结构破坏导致骨强度下降,而体重管理与骨骼健康息息相关。”刘忠耐心解释,“低体重人群常面临钙、维生素D、蛋白质摄入不足的营养负平衡,加上激素水平紊乱,过少的肌肉和脂肪会减少对骨骼的力学刺激,就像失去了‘支撑保护层’,骨强度自然削弱,患上骨质疏松症的风险大幅升高。”

“可我每天都喝牛奶、吃钙片,怎么还会骨量流失?”陈琳不解。

“这是典型的认知误区。”刘忠直言,“很多人以为补钙就能防骨质疏松,实则不然。低体重人群往往伴随蛋白质摄入不足和激素紊乱,单纯补钙无法逆转骨代谢失衡,就像只给干裂的土地浇水,却不补充养分,难以恢复土壤肥力。”

“朋友们都羡慕我的身材,我还自豪地分享节食秘诀,没想到反而‘节’出了病,真是得不偿失。”陈琳懊恼不已。

刘忠进一步说明,骨骼不仅是身体的“支架”,更是参与代谢调控的重要器官。体重异常对骨骼而言是把“双刃剑”:低体重者因营养匮乏和力学刺激不足伤骨,肥胖者则会因体内慢性炎症反应和肌肉量相对不足,同样损害骨骼健康。“无论年轻与否,体重管理都是护骨基础,绝非补钙就能一劳永逸。而骨质疏松症早期无症状的特点,让它更容易被忽视,直到发生骨折才暴露,此时往往已错过最佳干预时机。”刘忠说。

科学防护 变“被动应对”为“主动守护”

“骨质疏松症可防可治,关键在于建立全周期防护意识,从‘被动等待发病’转向‘主动科学预防’。”结合权威指南,刘忠给出了一套切实可行的骨骼健康管理方案。

膳食营养是基石,科学补充是关键。“钙与维生素D是骨骼健康的‘黄金搭档’,但补充需遵循科学标准。”刘忠以陈琳为例解释,“她每天喝300毫升牛奶仅能提供约300毫克钙,远低于中国营养学会《中国居民膳食营养素参考摄入量》(第九版)推荐的成人每日800毫克钙摄入标准。除牛奶外,豆制品、深绿色蔬菜、虾皮等都是优质钙来源,必要时还可在医生指导下服用补充剂。维生素D的补充同样重要,可以采用每天晒太阳15至20分钟促进皮肤来合成,或通过深海鱼、蛋黄等食物摄入,也可借助补充剂保证每日400至800IU的摄入量,为钙吸收‘保驾护航’。”

运动干预需精准,因人而异更有效。“‘有氧+力量+平衡’的组合运动模式对骨骼健康最有益。”刘忠建议,不同人群可灵活调整:年轻人可从哑铃操、靠墙静蹲等力量训练入手,增加肌肉量以增强骨骼支撑力;老年人则适合慢走、太极等有氧运动,搭配单腿站立、太极推手等平衡训练,降低跌倒风险。“运动需循序渐进,每周坚持3至5次,每次30分钟以上,既能刺激成骨细胞活性促进骨形成,又能改善身体平衡能力,减少骨折隐患。”

生活习惯要纠偏,细节守护骨健康。“吸烟会干扰钙吸收与骨代谢,过量饮酒会抑制成骨细胞活性,咖啡、浓茶、含糖碳酸饮料则会加速钙流失,这些不良习惯必须改正。”刘忠强调,同时要减少高油高盐饮食,保护骨骼代谢环境。

定期筛查是核心,高危人群需警惕。“绝经后女性、65岁以上男性、体重异常者、有骨折史者、长期服用激素者等高危人群,必须坚持早筛查、早干预。”刘忠建议,每年一次骨密度检测不可或缺,在骨量减少阶段及时干预,能有效避免发展为骨质疏松症。若发现身高缩短超过3厘米、弯腰驼背、持续性腰背疼痛等症状,需立即进行胸腰椎X线检查,排除压缩性骨折可能。“临床数据显示,身高缩短超过4厘米时,骨质疏松性骨折风险会增加3倍以上。”刘忠说。

全民强骨 构建全周期骨骼健康防护网

尽管我国骨质疏松症患者数量持续增长,但“认知度低、诊断率低、治疗率低”的三低困境仍存在,构建全周期骨骼健康防护网已非常有必要。

记者采访了解到,这一现状的背后,是三重认知与行动的偏差:其一,认知不足,不少人将“人老骨脆”视为正常生理现象,认为无需防治;其二,重视不够,年轻人觉得骨质疏松症“离自己很遥远”,中老年人则因带孙、务农等事务缠身,难以坚持健康生活方式;其三,筛查缺口,多数人健康体检时聚焦心、脑、血管等疾病,往往忽视骨骼健康检查。

“骨质疏松症绝非‘老年病’,骨骼健康守护需从青年抓起。”刘忠强调,“青年时期是骨量积累的黄金期,30岁左右达到骨量峰值,峰值越高,老年时骨质疏松的风险越低。但如今很多年轻人盲目追求‘以瘦为美’,过度节食导致体重过轻;或因缺乏运动、熬夜等习惯引发体重过重,这些都在提前透支骨骼健康。”

老年人群中的认知偏差同样突出。“不少老人把驼背、身高缩水当成衰老的必然表现,直到骨折就医才发现问题。”刘忠回忆,去年接诊的一名70岁老人,身高较年轻时缩短5厘米,因剧烈腰痛卧床多日,检查发现已有3处椎体压缩性骨折,却从未做过骨密度检测,彻底错过最佳干预时机。

尽管我县通过骨密度筛查、健康科普讲座等方式推进骨骼健康管理,但仍有部分居民重视不足,甚至不愿规范治疗。因此,需要社会各界形成合力:加大科普力度,用通俗易懂的语言破除“补钙就能防骨质疏松”“骨脆是正常衰老”等认知误区;家庭要承担健康守护责任,关注老人和家人的体重变化、骨骼症状,督促高危人群定期筛查;更重要的是,每个人都要树立全周期健康意识,从青年时期养成健康体重、均衡营养、规律运动的习惯,主动守护骨骼健康。

“每多一个人了解骨质疏松,每多一个人主动参与筛查,就少一个家庭被这个‘沉默杀手’伤害。”刘忠呼吁,广大市民应从当下做起,为骨骼健康筑牢防线。

普及骨质疏松知识 减少骨质疏松危害

防治骨疏松 关爱骨健康

10月20日·世界骨质疏松日