

# 预防骨质疏松，关注骨骼健康

维持骨骼健康要预防骨质疏松症。骨质疏松症是一种以骨量下降、骨折危险性增加为特征的全身性骨骼疾病。骨质疏松性骨折（或称脆性骨折）是指受到轻微创伤或日常活动中即发生的骨折，是骨质疏松症的严重后果。

## 一、0 至 18 岁营养+运动，达到峰值骨量

骨量在全生命周期呈现动态变化。儿童和青少年阶段是构筑骨骼最重要的时期，如果骨量能在这个时期达到理想值，对预防人体多种骨骼疾病具有重要的意义。怎么才能不让骨骼健康输在起跑线上呢？

1. 保持营养均衡，有利于骨骼健康。饮食方面，应该注意摄入富含钙、维生素 D、蛋白质、维生素 K 和镁的食物。

2. 坚持运动有助于提高峰值骨量。建议规律地进行体育锻炼，培养长期运动的习惯。

3. 第三，要避免不良的生活嗜好，如嗜烟、酗酒，

饮用碳酸饮料、咖啡等，还要避免太瘦。另外，要积极治疗可能影响骨骼健康的疾病，如神经性厌食症、炎症肠病等。

总之，我们要重视骨质疏松症的预防，关注预防骨骼疾病最关键的阶段。处于儿童、青少年时期的孩子要加强营养和运动，改变不良的生活习惯，以达到理想的峰值骨量。

## **二、18 岁以上至 40 岁增加日照，强健骨骼**

在青少年时期积累骨量后，18 岁以上至 40 岁年龄段人群要做好骨骼健康的维护，特别是要注意日晒，保证骨骼拥有充足的维生素 D。

充足的日光照射对提高维生素 D 水平很有帮助。皮肤在阳光紫外线的照射下产生的维生素 D，即内源性维生素，是体内维生素 D 的重要来源。外源性的维生素 D，如一些深海鱼、鱼肝油、菌菇类植物中也含有维生素 D。可以通过食物补充维生素 D，但其中的维生素 D 含量一般不是很多。

增加日照，多晒太阳，是保持维生素 D 营养水平的重要方法。一般来讲，在春、夏和秋季，北京时间上午 10 时到下午 4 时，将面部和双上臂暴露于阳光下，每次累计 15~30 分钟，每周保持 3 次，基本上能够满足人体维生素 D 的营养需求。但需注意避免强光照射，以防灼伤皮肤。

此外，还可以选择一些维生素 D 补充剂。推荐每天 200IU。如果是维生素 D 缺乏病症患者，每天补充剂量可能要更多，具体需要专业的医生来评估。

## **三、40 岁以上至 65 岁骨量筛查，防患未然**

40 岁以上至 65 岁年龄段人群要了解和熟悉骨质疏松症，每年进行骨量筛查，早发现、早诊断、早治疗。骨量指单位体积内的骨组织含量，可以通过骨密度检测得到。骨密度是

骨骼强度的一个重要指标，是一个绝对值。骨质疏松症的发生与基础骨量积累和增龄后骨量流失密切相关，早期并无明显症状，发生时通常悄无声息，可以说是沉默的“健康杀手”。骨质疏松症的诊断主要依据骨密度测量结果和/或脆性骨折。

整体来讲，骨量筛查是非常重要的，不仅可以减少骨折的风险，还可以省下骨折后治疗的费用。

防止骨质疏松症，什么时候都不早，防止脆性骨折，什么时候都不晚！

#### **四、65 岁以上预防跌倒，避免骨折**

预防跌倒，以及预防跌倒带来的骨折，是 65 岁以上年龄段人群骨骼健康的底线。请大家记住老年人预防跌倒“十二字”口诀——要锻炼、要服老、要适老、早治疗。

要锻炼——运动是良药。运动锻炼能帮助老年人应对和延缓因衰老而引起的生理功能衰退，使其保持在较好的状态。平衡训练如侧步走，脚跟对脚尖走，金鸡独立换重心等，以及功能性训练如太极拳，均对改善老年人平衡能力、预防跌倒具有一定效果。

要服老——慢点会更好。随着机体功能不断下降，老年人身体活动要逐渐放慢节奏。比如：转身时动作要慢；接电话、过马路时不着急；起床别着急，遵循坐起 30 秒，双腿垂到床边 30 秒，站立 30 秒再走的 3 个半分钟原则等。

要适老——扶手是个宝。我们可以为老年人提供适老化环境，比如在洗手间、走廊、楼梯、座椅处设置扶手，提供适合的拐杖、助行器等支撑老年人安全行走。

早治疗——风险要知晓。跌倒与很多疾病相关，如肌肉骨骼疾病、眼部疾病、神经精神疾病等。老年人跌倒后，无论受伤与否，都要及时告知家人或者医生，排查导致跌倒的原因，积极治疗。

希望老年人及其家属，以及未来的老年人都牢记老年人防跌倒知识，帮助家里的老年人有效避免跌倒，防止骨折的发生。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号  
掌握健康资讯



医院官方网站  
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院