

骨质疏松症早了解，别等骨折才重视



1. “未老骨先衰”不是吓唬人

骨质疏松症是一种全身性疾病。这种疾病在发病过程中通常没有明显的症状，会在不知不觉中逐渐加重，直到患者遭遇意外跌倒等情况引发骨折，其危害才会显现出来。骨质疏松症的主要发病人群是绝经后 5~10 年的女性，以及年龄超过 70 岁的老年人，因此，人们往往将其视为“老年病”。

但疾病的发生与发展是一个长期积累的过程，并非在老年阶段突然出现。保护骨骼健康不只是老年时期的任务，只有从生命的早期阶段开始，通过科学的方式积蓄骨量，并减少骨量流失，才能为步入老年后维持良好的骨骼状态、“挺直腰杆”打下基础。

其实，骨质疏松症的患病率只是人群骨骼健康状况的冰山一角。在我国 40~49 岁的人群中，有 32.9% 的人骨量减少。

也就是说，每 3 人中就有 1 人骨量明显低于正常值，他们都是骨质疏松症的高危人群。

2. 健康体重与健康骨骼都重要

体重过低，即体质质量指数（BMI） <18.5 的人群，骨密度往往偏低，发生骨折的风险显著上升。其原因主要有两方面：一方面，体重过低 14 的人往往肌肉力量薄弱，骨骼日常所承受的机械刺激随之减少，成骨活动受到抑制，骨量生成不足；另一方面，为维持过低体重而采取的极端节食行为，可能造成营养摄入不足，还可能引发激素代谢紊乱，尤其是女性群体，若雌激素水平因此下降，会更容易出现骨量流失的情况。

当然，体重过高也会损害骨骼健康。首先，过多的脂肪组织会分泌炎症因子，抑制骨形成、促进骨吸收。其次，肥胖人群往往伴随代谢紊乱和肌肉减少，这种“肌少性肥胖”会进一步削弱骨骼的稳定性。最后，过高的体重会增加骨骼关节负担、增加跌倒风险，是引发骨关节炎和骨折的危险因素。

因此，保持健康体重是维护骨健康的重要一环。世界卫生组织建议，成年人应将 BMI 维持在 $18.5\sim24.9$ 。对于骨骼而言，这个区间意味着既有适度的机械负荷，又避免了脂肪过度积聚带来的危害。

3. 运动既稳骨头又稳体重

规律运动对骨骼健康非常重要，它能促进人体骨代谢平衡，帮助增加肌肉量，同时刺激成骨活动。此外，运动还

能提高身体能量消耗，减少脂肪堆积，避免肥胖对骨骼造成额外负担。

从不同年龄段来看，青少年时期的运动对于骨量的积蓄尤为关键。年轻人的骨密度与运动量密切相关。青春期参与篮球、排球等“负重运动”的人群，在进入老年后，骨密度明显高于未进行此类运动的人群。成年以后，运动对骨量的维持依然重要。

建议6~17岁儿童青少年每天应进行至少60分钟中等强度到高强度的身体活动，同时每周至少安排3天进行肌肉力量练习。推荐18~64岁成年人在日常活动的基础上，每周进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧活动，或等量的中等强度和高强度有氧活动的组合，且每周至少进行2天肌肉力量练习。

除了运动，高盐饮食，喝咖啡、碳酸饮料，吸烟和酗酒也会影响骨骼健康。因此，维持骨量和体重，健康的生活方式是帮手。

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。保持健康体重、合理饮食、戒烟限酒，看似平凡，却是预防骨质疏松症、获得终身骨骼健康的重要基础。

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



三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院