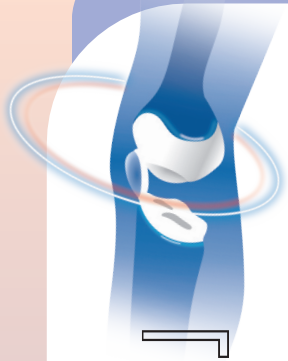


# 健康骨骼 预防骨质疏松症



每年的10月20日是“世界骨质疏松日”，今年“世界骨质疏松日”的中国主题为“管体重、强骨骼”，并倡议社会各界在疾病日之际共同传播科学管理体重、强健骨骼的理念，以预防骨质疏松症和脆性骨折的发生。本报特邀盐湖区疾病预防控制中心主任医师王晋生，为大家科普骨质疏松症的防治知识。

## 一、认识骨质疏松症

骨质疏松症(Osteoporosis)是一种以骨量减少、骨微结构破坏导致骨骼脆性增加、骨折风险增高为特征的代谢性骨病。骨质疏松症是老年人最常见的一种全身性骨骼疾病，疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的主要表现，骨质疏松症是可防可治的慢性病。

## 二、骨质疏松的危害

骨质疏松主要症状是腰背疼痛、身材变矮、骨折。导致的严重并发症是骨折，通常在日常负重、活动、弯腰和跌倒后发生，常见的骨折部位是腰背部、髋部和手臂。骨折和其他并发症严重影响老年人的生活质量。

## 三、目前骨质疏松症的流行形式

骨质疏松症正在严重危害公众健康，2018年公布的全国骨质疏松症流行病学调查数据显示，我国50岁以上人群骨质疏松症的患病率为19.2%，其中女性为32.1%，男性为6.0%；65岁以上人群骨质疏松症的患病率为32.0%，其中女性为51.6%，男性为10.7%。据此估算，目前我国骨质疏松症患者人数约为9000万，其中女性约为7000万。

## 四、体重对骨骼健康的影响因素

体重是影响人体代谢和骨骼健康的重要因素，在生命的各个阶段都会影响骨骼健康。低体重是骨质疏松和脆性骨折的重要危险因素，低体重者应积极通过增加能量摄入和加强运动等方式促进体重增加。人体在健康体重或体重适度增加时，体重与骨密度呈正相关，但体内脂肪含量过高时会导致骨转换失衡，使成骨细胞活性减低，破骨细胞活性增加，从而导致骨丢失加快，增加骨质疏松风险。尤其腹型肥胖人群，腹部脂肪量的增加与骨密度呈负相关。与此同时，超重、肥胖人群由于行动灵活性受限，在骨质疏松的情况下，更容易发生跌倒，从而使骨折风险明显增加。

超重和肥胖问题日益突出。体重异常，特别是超重和肥胖是导致糖尿病、高血压等心脑血管疾病和部分癌症等疾病的重要危险因素，同时也是骨骼健康的重要影响因素，已成为危害群众健康的重大公共卫生问题。因此，国家今年出台了《“体重管理年”活动实施方案》力争通过3年左右时间，实现体重管理支持性环境广泛建立，全民体重管理意识和技能显著提升，健康生活方式更加普及，全民参与、人

人受益的体重管理良好局面逐渐形成，部分人群体重异常状况得以改善。

## 五、骨质疏松症预防知识有哪些？

### 1. 哪些人群要特别关注骨质疏松的预防？

各个年龄段的人群都应该关注骨质疏松的预防。特别是绝经期的妇女及中老年人是骨质疏松的高发人群。婴幼儿和年轻人的生活方式都与成年后骨质疏松的发生有密切关系。

### 2. 骨量积累不容忽视

人体骨骼中的矿物含量在30岁左右达到最高峰值骨量，峰值骨量越高，到老年发生骨质疏松症的时间越推迟，症状与程度也越轻。

### 3. 合理膳食、坚持运动可预防骨质疏松

钙是决定骨骼健康的关键元素。饮食习惯与钙的吸收密切相关，选择富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松有益。通过合理的营养和增强抗阻、力量锻炼可以促进骨骼强健，与体重或体质指数相比，肌肉量与骨密度的相关性更强。国际骨质疏松基金会发布的最新信息显示，对骨骼健康最有益的运动类型是负重运动和力量训练，比如举、推、跑、跳及“登台阶”等方式，可使骨骼更加强健。营养方面，建议保持均衡膳食，摄入足够的钙、蛋白质、维生素D、维生素K等营养素。

### 4. 日光照射有助于钙吸收

充足的光照会促进维生素D的生成，建议每天至少20分钟日照时间，提倡中速步行、跑步、骑行等多种户外运动。

### 5. 适量补充维生素D和钙

膳食结构在维持骨骼的生长、发育、代谢方面起着重要作用，合理膳食有助于预防和控制骨质疏松症的发生和发展。也可根据个人情况适量补充钙，钙的良好吸收，须有正常量的维生素D参与，在补充适量钙的同时应补充适量的维生素D。

### 6. 改变不良生活习惯

吸烟和过度饮酒等不良生活习惯都会增加患骨质疏松的风险，中国居民膳食指南提出以酒精量计算，成年男性和女性一天的最大饮酒量建议不超过25克和15克。

### 7. 预防跌倒，提高老年人生活质量

老年人90%以上的骨折是由跌倒引起。关节的柔韧性和灵活性锻炼运动负荷小，能量消耗低，有助于老年人预防跌倒和外伤，提高老年人的生活质量。



制图 星子