

绕开误区,别让骨骼悄悄“变老”!

新华社记者 李恒 徐鹏航

随着年龄增长,骨质疏松症成为困扰许多老年人的健康问题。但在骨骼保健方面,不少老年人存在认知误区,导致补钙效果不佳,甚至加重骨骼负担。10月20日是世界骨质疏松日。多位医学专家提示,中老年人应避开三大误区,调整生活方式,学会科学护骨。

误区一:不骨折,就“没毛病”

骨质疏松症,是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏,导致脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病,在国际上也被称为一种“静悄悄的疾病”。

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患病率为32.0%,其中女性为51.6%,男性为10.7%。

北京医院骨科副主任王强表示,50岁以后低骨量率和骨质疏松症患病率增高,主要与年龄增大导致的性激素水平下降密切相关。很多骨质疏松症患者早期可能没有症状,待病情发展到一定阶段,就会出现腰背疼痛、身高变



潜在信号要留意

新华社发 徐骏 作

矮、驼背等症状。

“不能认为中老年人骨头不疼不痒、没有骨折就是健康的。”王强说,骨质疏松症患者一旦受到外伤,极易发生骨折,还易引发或加重多种并发症,临床上常见老年患者因轻微跌倒导致髌部骨折的案例。

误区二:补钙越多,骨头越硬

“我每天喝骨头汤、吃钙片,怎么还是骨质疏松?”68岁的王女士体检时发现骨密度偏低,十分困惑。

北京大学第一医院院长

助理、骨科常务副主任孙浩林介绍,骨头汤补钙是常见误区,即使长时间熬煮,汤里的钙含量仍然很低,而其中的脂肪和嘌呤,长期喝可能加重代谢负担,增加肥胖和痛风风险。至于吃钙片,也不是越多越好,过量补钙会干扰锌、铁等矿物质的吸收,引发便秘、浮肿、多汗、厌食、恶心等症状,严重者可能引起高钙血症、肾结石、血管钙化,甚至肾衰竭等。

北京协和医院临床营养科主任于康介绍,50岁以上中老年人每日推荐钙摄入量为

1000毫克,有骨质疏松症病史,或正在服用糖皮质激素等可能影响钙吸收药物的人群,可在医生指导下适度增加每日钙摄入。

“适量运动和补充蛋白质对骨骼健康至关重要。”于康说,维生素D、维生素K2等微量元素也有助益,前者可通过晒太阳或服用维生素D制剂进行补充,后者主要存在于发酵食品中,有助于将血内的钙“转运”到骨骼中。

此外,牛奶、奶制品及豆类食品都是补钙的“好帮手”;浓咖啡、碳酸饮料则会增加钙的流失,要适当减量;草酸也会影响钙的吸收,食用菠菜、茭白等含草酸高的食物时,应焯水后再食用。

误区三:骨质疏松症,老年专属

科学研究表明,人体骨骼中的矿物质含量在30岁左右达到峰值骨量,之后逐渐流失。峰值骨量越高,老年时患骨质疏松症的时间越晚、程度越轻。

“骨质疏松并非老年人专属。”北京大学第一医院骨科主治医师赵雷表示,年轻时的骨骼状况会对老年产生重要影响,因此从年轻时就应通

过健康生活方式提高骨骼健康水平。

多位专家建议,儿童青少年时期要保证充足的钙摄入,积极参加体育锻炼,刺激骨骼生长;成年人要保持良好的生活习惯,戒烟限酒,避免过度饮用咖啡和碳酸饮料等,增强骨骼的强度和韧性;孕产期女性要特别注意钙和维生素D补充;50岁以上人群每年进行骨密度检测,特别是绝经后女性和65岁以上男性,必要时在医生指导下进行药物治疗。

近年来,我国发布《健康中国行动(2019—2030年)》,将“强健骨骼肌肉系统”“延缓肌肉衰减和骨质疏松”纳入老年健康促进行动内容;在国家基本公共卫生服务项目老年人健康管理相关内容中,纳入骨质疏松症预防等;在《中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版)》增加骨质疏松健康知识……

“做自己健康的第一责任人,老年人群的健康素养尤为重要。”中国疾控中心慢病中心有关负责人说,还要继续深入科普,让更多老年人拥有健康骨骼,共享健康中国!

新华社北京10月19日电

遗失声明

青海省格尔木市郭勒木德镇东村一社马玉川宅基地证(地号:46-(B1)-297)不慎遗失,声明作废。

2025年10月23日

遗失声明

格尔木金涛源劳务服务有限公司公章不慎遗失,声明作废。

2025年10月23日

遗失声明

格尔木寰宇出租车管理服务有限责任公司开具青HT5997财产安全保证金收据(票号:0004801,金额:30000元)不慎遗失,声明作废。

2025年10月23日

声明

本人马号买(现产权人,身份证号:632122*****4024),已于2025年10月21日登报寻找王国志(房屋或土地使用权证的原产权人,身份证号:632123*****6017),但一直未能与其取得联系。现我要与格尔

木市东城区行政委员会/格尔木市西城区行政委员会签订《房屋征收与补偿协议》或《房屋补贴协议》,就此签订履约中出现的一切司法债务、税务纠纷由本人负责。

声明人:马号买
2025年10月22日

文明健康 有你有我

讲究卫生 促进健康 减少疾病 共建文明