



武汉科技
大学附属 天佑医院

TIANYOU HOSPITAL AFFILIATED TO
WUHAN UNIVERSITY OF SCIENCE & TECHNOLOGY

骨质疏松 健康教育处方



天佑科普 医心为民

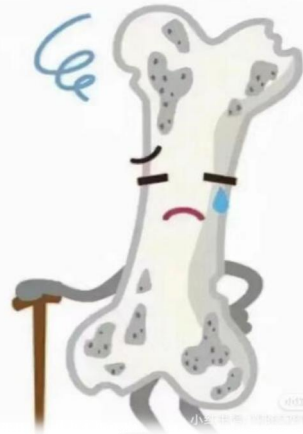
骨质

疏松

定义



骨质疏松症（OP）是最常见的骨骼疾病，是一种以**骨量低**，**骨组织微结构损坏**，导致骨脆性增加，易发生**骨折**为特征的全身性骨病。骨质疏松症分为原发性和继发性两大类，可发于任何年龄，但多见于**绝经后女性**和**老年男性**。



骨质疏松常见症状

疼痛

腰背部疼痛



身高变矮

身高变矮



腰背弯曲(驼背)

腰背弯曲



骨折

易骨折



呼吸受限



骨质疏松高发人群

绝经期的女性



长期使用激素的人



过量烟酒摄入的人



体重过轻的人



某些基础代谢疾病的人

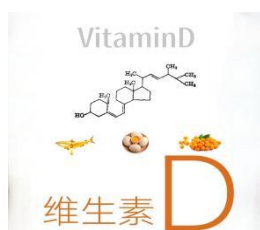


骨质疏松的治疗

一般治疗措施——补充剂



钙剂：临睡前服用更佳



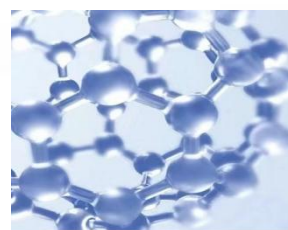
维生素 D：增加肠钙吸收，
促进骨骼强壮

预后——康复治疗

运动疗法：太极拳可增强肌肉力量、改善韧带柔韧性



物理因子治疗：脉冲电磁场、体外冲击波等。可增加骨量。





骨质疏松的日常管理

重视钙、蛋白质的摄入，水果蔬菜不落下



充足日照



最佳时间：避开正午，早上 10 点前、下午 4 点后。

最佳时长：春秋每天 20-30 分，夏季 5-10 分，冬季 30-60 分。

科学运动

建议高强度运动：如跳绳、慢跑。

年轻人



老人



推荐快走每周 3 天，每天 45-60 分钟。

已有骨折风险的人



避免跳跃、脊柱前弯、搬运重物。