

认识骨质疏松—沉默的骨骼危机

疾病现状：我国50岁以上人群患病率：女性32.1%，男性6.0%骨质疏松性骨折致死率：髌部骨折后1年内达20%

一、早期信号

- 身高缩短3cm以上
- 夜间小腿抽筋
- 轻微碰撞后骨折
- 驼背进行性加重



第三步、医学干预

- 诊断金标准 双能X线吸收法 (DXA)：
T值 ≤ -2.5 确诊
- 定量超声 (QUS)：社区筛查首选
- 一线药物：阿仑膦酸钠（每周1次口服）
- 创新疗法：特立帕肽（每日皮下注射）

二、科学防治三步走

第一步、基础预防（全人群适用）

- 钙与维生素D补充每日建议量：
青少年 1200mg钙+600IU维生素D
绝经女性 1200mg钙+800-2000IU维生素D
- 膳食推荐高钙食物：奶酪（800mg/100g）、黑芝麻（780mg）、北豆腐（350mg）
- 维生素K2来源：纳豆、发酵乳酪



第二步、运动处方

- 抗阻训练：哑铃深蹲（每周3次）
- 冲击运动：跳绳（每日50次）
- 平衡训练：太极拳（每日30分钟）



四、高危人群特别关注

人群特征	监测频率	干预建议
绝经女性	每年1次	雌激素替代治疗
长期用激素者	每6个月	联用双膦酸盐
糖尿病患者	每1-2年	强化跌倒预防

五、防治未来式

- 精准预防：基因检测（VDR基因型分析）
- 智能监护：AI步态分析预警跌倒风险
- 创新药物：Romosozumab双效机制药物

健康贴士

- 全生命周期防护建议：
 - 儿童期：每天户外运动 ≥ 1 小时
 - 孕产期：补钙1000mg/天
 - 更年期：每年骨密度检测
 - 老年期：居家防跌倒改造