

2 科学运动防损伤, 爱护全身骨骼和关节, 保持持续行动力

管理和控制好体重, 长期超重和肥胖会增加骨骼和关节承重负荷。根据自己的自身特点和健康状况选择适宜的运动形式、运动强度、运动时长、运动频率, 量力而为, 循序渐进, 养成习惯。参加体育锻炼时先做好准备活动舒展关节, 避免和减少运动损伤。



3 儿童青少年端正身姿和体态, 少久坐, 多锻炼

儿童青少年身体处于生长期, 正确的站、坐、卧姿是脊柱健康的基础, 保持正确读写姿势, 课间休息要离开座位适量活动。减少久坐和视屏(观看电视, 使用电脑、手机等)时间。每天累计至少1小时中等强度及以上的运动, 保证充足的体育活动, 培养终身运动的习惯。



4 40岁以上人群应检测和了解自身骨密度, 预防骨质疏松症

骨质疏松症的发生与基础骨量积累和增龄后骨量流失密切相关。人体骨骼中的矿物含量在30岁左右达到最高的峰值骨量, 骨量积累水平越高, 中老年后发生骨质疏松症的时间就越晚, 症状与程度也越轻。建议40岁以上人群每年进行骨密度检测, 了解自身的骨密度, 关注骨骼健康状况。



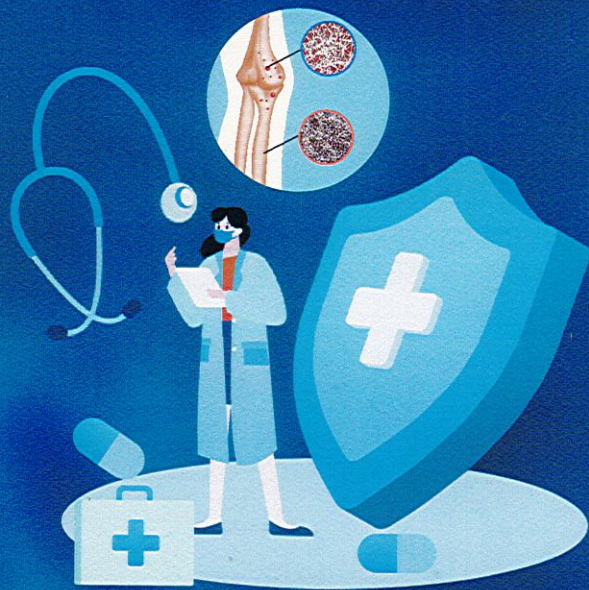
5 老年人应重视力量和平衡能力练习, 预防跌倒骨折

运动锻炼能够保持老年人的肌肉力量和平衡能力, 健步走、太极拳、八段锦、舞蹈、单腿站立等形式的运动可以降低因衰老导致的关节僵硬, 保持或改善平衡能力和耐力, 降低和减少老年人跌倒或者跌倒导致骨折的风险。



预防骨质疏松

保护健康骨骼



武汉市江汉区疾病预防控制中心 宣

关注骨骼健康，强健骨骼

骨质疏松症已经成为我国50岁以上人群的重要健康问题，其引发的脆性骨折将给个人、家庭和社会带来沉重负担。骨骼健康需要在全生命周期的各阶段均引起关注，只有从生命早期开始不断把骨骼维护得日益强壮，才可以避免老龄后脆性骨折的发生。



不健康生活方式和年龄增大是骨质疏松症高发的主要原因。不平衡膳食、静坐生活方式、日照过少、吸烟、饮酒、药物使用等因素不仅影响基础的骨量积累水平，也导致中老年后的骨量流失，增加骨质疏松症的发生风险。

骨质疏松高发的原因



一 如何“巩固一生，赢战骨折”



0-18岁年龄段

“奠基石”，注意膳食营养、加强运动，为达到理想的峰值骨量进行储备，使骨骼健康不输在起跑线上。



18-40岁年龄段

“筑基础”，勤运动，多晒太阳，做好骨骼健康维护，努力提高骨量峰值。



40-65岁年龄段

“早筛查”，认识和重视骨质疏松症，每年检查骨密度，早发现、早诊断、早治疗。

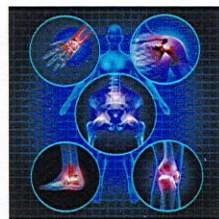


65岁以上年龄段

“保底线”，加强力量和平衡能力练习，预防跌倒和跌倒带来的骨折危害。

二 健康生活方式助力骨骼健康

“健康骨骼”作为“三健”的重要组成部分，全民健康生活方式行动国家行动办公室于今年9月发布宣传核心信息，倡导全人群全生命周期关注骨骼健康。



1 营养、运动、晒太阳，有利于促进或保持骨量

在日常生活中多进食含钙丰富的食物、摄入足量的优质蛋白，必要时服用钙剂。在补充钙的同时，充足的维生素D也是必不可少的。晒太阳可以促进体内维生素D的合成，从而促进肠道的钙吸收。建议上午11时至下午3时，尽可能多地暴露皮肤于阳光下晒15-30分钟。在享受阳光的同时也要注意避开强光以免晒伤。

补钙的误区：

★骨头汤补钙量很低，经常食用还可能会引起高尿酸血症等问题。

★补钙也不是越多越好，过多的补钙也会增加身体负担，比如过多补钙时，通过肾脏滤过排出的钙较多，在泌尿系统中，尿钙含量较高，会增加泌尿系统形成结石的机会。

