

世界骨质疏松日 | 被称为“沉默的杀手”的骨质疏松，预防应从儿童期开始 ！

院党办 核医学科
2020-10-21[原文](#)



为宣传普及骨质疏松症的预防相关知识，对其高危人群进行筛查，对骨质疏松患者制定个体化治疗方案，**2020年10月20日，攀枝花市中心医院核医学科、骨科、老年科和急诊科在仁和分院举行联合义诊。**



■ 义诊活动现场

每年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“强健骨骼，远离骨折”。活动现场，义诊团队通过宣传展板、发放宣传册、现场讲解等方式向广大市民传播普及骨质疏松的预防、管理和治疗的相关知识。



骨质疏松症是中老年人最常见的骨骼疾病,也被称为“沉默的杀手”,被世界卫生组织(WHO)列为危害中老年人健康的三大慢性疾病之一,随着我国逐步进入老龄化社会,骨质疏松发病率与日剧增。数据显示,全国骨质疏松症病人超过1亿。



骨质疏松是一种系统性骨病,常见于绝经后妇女和老年人,其危害严重,已成为我国面临的重要公共健康问题。骨质疏松的危害:

危害一

引发骨折

轻微外力即可导致骨折，如咳嗽发生肋骨骨折。老年人骨折可引发或加重心脑血管并发症，导致肺感染和褥疮等多种并发症的发生，甚至危及生命，死亡率可达10%-20%。

危害二

骨痛

严重骨痛可影响老年人的日常生活、饮食和睡眠等，常使病人生活无规律，牙齿过早脱落。骨质疏松患者中会有60%的人出现不同程度骨痛。

危害三

驼背

65岁者身高可缩短4公分，75岁可缩短9公分。

如何明确是否有骨质疏松？——骨密度测定

以下几题，如果您有任何一问答案为“是”，就表明有患骨质疏松症的危险，需要进行专业的骨密度检查，由专业医生对检查结果进行判断。

1

您是否曾经因为轻微的碰撞或者跌倒就会伤到自己的骨骼？

2

您是否连续3个月以上服用激素类药品？

3

您的身高是否比年轻时降低了3厘米或更多？

4

您经常过度饮酒吗？（每天饮酒2次，或一周中只有1-2天不饮酒）

5

您每天吸烟超过20支吗？

6

您经常腹泻吗？（由于腹腔疾病或者肠炎而引起）

7

父母有没有轻微碰撞或跌倒就会发生髋部骨折的情况？

8

女士回答：您是否在45岁之前就绝经了？

9

女士回答：您是否曾经连续12个月以上没有月经（除了怀孕期间）？

10

男士回答：您是否患有阳痿或有缺乏性欲的情况？

攀枝花市中心医院核医学科引进了目前最先进的**双能X线骨密度仪**，其性能先进、全自动化、扫描时间短、辐射剂量极小、结果准确可靠，是骨质疏松症的早期诊断、骨折危险性的预测、骨量减少的检测、治疗效果的检测的最佳选择。

在我国六十岁以上的人群中，约有30%至35%的女性和20%的男性患有骨质疏松。与正常骨相比，骨质疏松患者骨孔隙增多、变薄、断裂甚至完全消失，造成骨强度下降，易发生脆性骨折。

骨量丢失是人体必然经历的过程，根据数据显示，女性到达40岁，骨量就处于持续下滑的阶段，而男性的骨量则缓慢下降，这取决于在年轻时骨量堆积的高低。**骨质疏松症，预防重于治疗，且预防应从儿童期开始。**



每个人应该尽早树立骨骼健康意识，做好三级预防。

一级预防的重点是增加峰值骨量。从儿童、青少年时期开始，多食用富含钙的食品，如牛奶、豆制品等；坚持锻炼，多做“日光浴”，不吸烟、不酗酒，少喝咖啡、浓茶和碳酸饮料。

二级预防的关键是早发现。35岁前后，人体骨骼达到峰值，中年以后，尤其是妇女绝经后，人体骨量丢失速度加快，建议每1—2年进行一次骨密度检查；长期预防性补充钙和维生素D，坚持良好的生活习惯，包括规律的身体活动、合理的膳食营养、不吸烟、少饮酒等。

三级预防，预防骨折、积极治疗和康复。步入老年后，仍需坚持适当运动、加强防摔措施，预防骨折；如已发现骨密度低下或患有骨质疏松症，可适当配合药物治疗，阻止骨丢失、降低骨折风险；对已骨折的老年人，应积极康复、预防骨折的再次发生。

攀枝花市中心医院核医学科

骨质疏松咨询电话：0812-2238115

综合央视新闻

文稿：院党办 核医学科

供图：院办

视频/编辑：院党办



扫码关注

攀枝花市中心医院官微



扫码关注

攀枝花市中心医院

核医学科官微

精选留言

暂无...