

世界骨质疏松日 | 关注骨质健康，争当强硬筋骨

2023-10-23[原文](#)





10月20日是世界骨质疏松日，今年世界骨质疏松日我国主题是“强肌健骨，防治骨松”。



logo

10 · 20

世界骨质疏松日

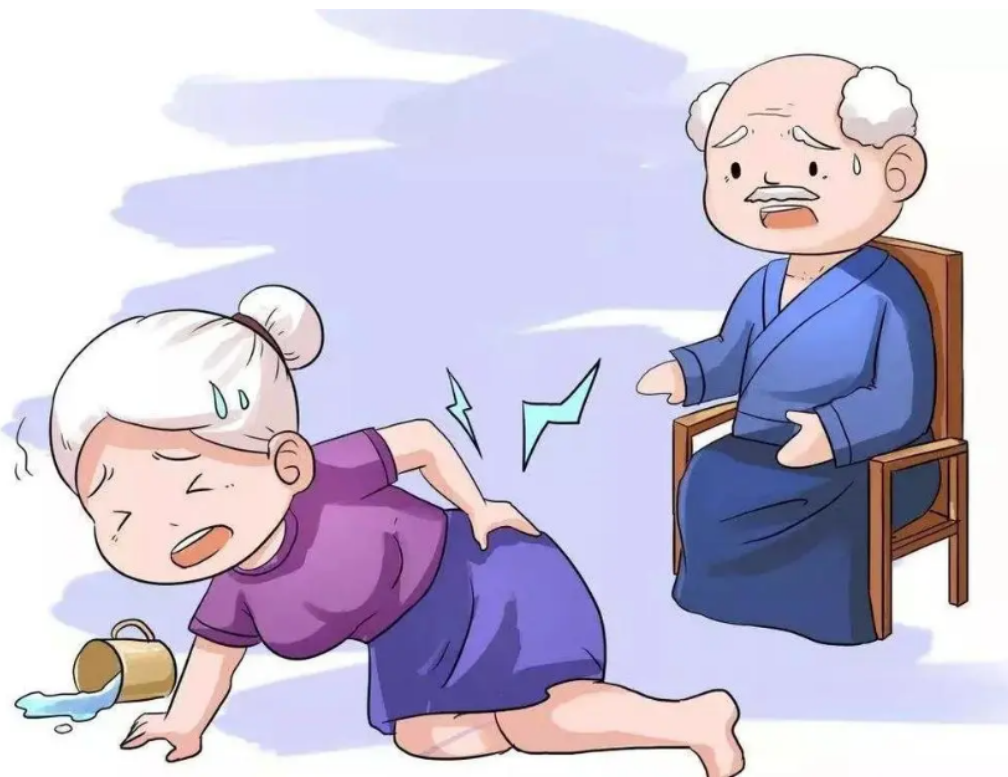
World Osteoporosis Day

别让骨质疏松压垮你



2000年，国家卫生部正式加入世界骨骼与关节健康十年(2002-2011年)行动。这项活动的目标是:增进世界范围内患有肌肉与骨骼疾病患者的健康，进一步改善人们的生活质量。

骨质疏松患病初期无症状，故被称为“寂静的杀手”，但它又是一种可预防的疾病，因此呼吁各界共同关注肌肉减少与骨质疏松的密切关系，更好应对骨质疏松带来的危害，已成为目前备受关注的话题。



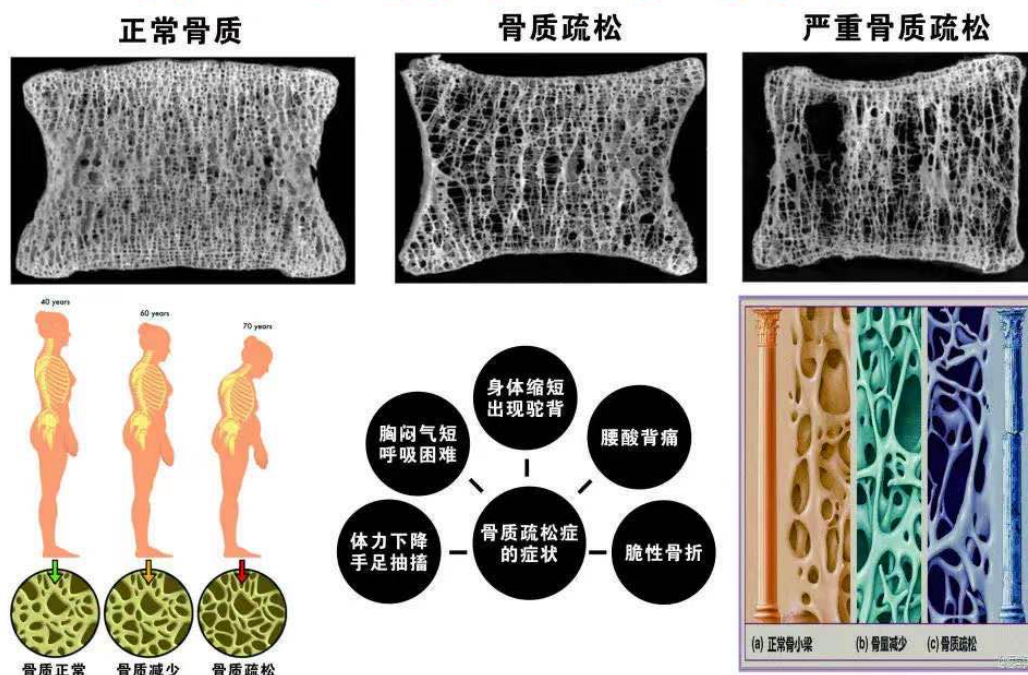
我国60岁以上老年人骨质疏松的患病率为36%，也就是说平均每10个人当中，有将近4人是骨质疏松症患者，男性发病率为23%，女性发病率为49%，每年因骨质疏松导致骨折的病人，高达200万人以上。



什么是骨质疏松？

骨质疏松症是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏为特征的全身性骨骼疾病。主要特点是骨的脆性增加，易发生骨折，且骨折后愈合困难。是一种全身性的骨代谢疾病，是骨骼系统的常见病和多发病。形象地说，骨质疏松症的骨骼就像房子的一根被虫蚁噬尽的栋梁，外观虽在，但内里已被蛀空，里面出现了许多空洞，变得很不牢固，松脆易断。主要症状是骨痛、易骨折、生长停滞或身高降低。

骨质疏松的认知



骨质疏松有什么危害？

骨质疏松会导致骨头变得脆弱易碎，容易骨折。国际医学界认为，骨质疏松的危害和严重性与高血压病、动脉硬化、糖尿病、肿瘤等同。尤其是骨质疏松症引起的骨折，危害极大，致残率、死亡率高，这对我们的生活质量和健康都会产生严重的影响。但是别担心，预防骨质疏松其实

并不难！首先，我们要了解骨质疏松的危害，这可以帮助我们更好地意识到自己需要采取行动来预防这一问题。



提示：骨质疏松不仅仅是老年人的问题，年轻人也可能患上，所以预防骨质疏松从现在开始没错哦！



如何预防骨质疏松？

均衡饮食、保持摄入适量的钙、磷和维生素D等营养素，以维持骨骼健康。钙是骨骼构成的基本元素。有调查显示，我国居民每日钙摄入量仅为388.8mg，钙摄入量不足，可服用钙剂进行补充。还可选含钙丰富的食物，例如牛奶、豆浆、虾皮、虾酱、鱼类、蟹、深色蔬菜等。维生素D可以增强钙的吸收能力。维生素D主要是皮肤在紫外线照射下合成，因此建议大家适量晒太阳，每天至少半小时。



定期进行运动，进行适量的负重运动，如散步、慢跑和有氧运动等，以增强骨骼密度和强度。



避 免 过 量 饮 酒 和 吸 烟
过量饮酒和吸烟会损害骨骼健康，增加骨质疏松的风险。

骨质疏松是一个需要长期关注和防范的问题。除了上述的方法之外，我们还需要定期进行骨密度检查，并咨询医生的建议。相信只要我们更注重骨骼健康，将会迎来更加美好的明天！



指导专家



钟凤林，中共党员，主任医师，骨科主任，大学本科学历，医学学士学位

从事骨科临床工作35年，1994年赴上海中山医院进修一年，曾在青岛四〇一医院、香港玛莉医院接受手显微外科及人工关节外科方面培训。现任中国医师协会手外科医师分会及显微外科医师分会委员，四川省医学会手外科与显微外科专委会常委，四川省骨科医师协会创伤学组副组长，四川省医学会骨科专委会创伤学组委员，攀枝花市骨科专委会委员。

擅长断指（肢、趾）再植及皮瓣移植等显微外科技术，在四肢的创伤、畸形、炎症、肿瘤及骨病等方面积累了丰富的临床经验，在国内外正规期刊上发表多篇论文。



专家介绍



刘绍江，中共党员，主任医师，骨科副主任，硕士研究生学历，硕士学位

2007年毕业于四川大学华西医学中心，四川省医学会创伤学专业委员会委员，四川省医学会骨科分会足踝学组委员，四川省国际医学交流促

进会创伤与骨科专业委员会委员，攀枝花市医学会骨科分会委员。曾于北京积水潭医院，美国芝加哥圣安东尼医院进修学习，擅长四肢骨与关节损伤的微创手术治疗，复杂骨盆髌臼骨折的手术治疗，足踝创伤与骨病的诊治。

核心期刊发表学术论文20余篇，参与市级以上课题研究4项，其中《胫后动脉穿支皮瓣修复下肢软组织缺损的临床研究》获四川省医学会科技进步三等奖。

文章作者：骨科创伤病区：廖渝琳



精选留言

暂无...