

世界骨质疏松日： 警惕“隐形杀手”盯上年轻人

青年报记者 顾金华
通讯员 孙国根

本报讯 90后小张因一个微小动作敲响“警钟”——某天她弯腰捡拾吹落的衣服时不慎闪腰，就医后竟被确诊为中度骨质疏松性压缩性骨折。原来小张因长期熬夜守店，养成了日均4杯咖啡的习惯，又常年待在室内缺乏日晒，这种状态已持续四五年，咖啡因阻碍钙吸收、日晒不足影响维生素D合成的双重作用，最终让她的骨骼提前“老化”。

昨日是世界骨质疏松日，中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会、中华预防医学会健康传播分会联合发布今年中国主题——“健康体重，强骨健身”。该主题作为我国“三减三健”专项行动与健康中国行动的重要内容，不仅聚焦中老年群体，更针对日益凸显的年轻人骨质疏松风险，释放出“全人群骨骼健康防护”的重要信号。

“骨质疏松症是典型的‘静悄悄的流行病’，以骨量减少、骨微结构破坏为核心特征，会直接导致骨强度下降、骨折风险骤升，且呈现‘高患病率、高致残致死率、低认知率、低诊断率、低治疗率’的特点。”上海市第十人民医院骨质疏松与肌少症科主任盛辉教授

指出，从流行病学数据来看，中老年人仍是高发群体：国家卫生健康委调查显示，我国50岁以上人群骨质疏松症患病率达19.2%，65岁以上人群升至32%，其中65岁以上女性患病率更是高达51.6%；全国患病人数约9000万，女性占比近八成，低骨量人群规模更为庞大。

世界卫生组织已将骨质疏松症与糖尿病、心血管疾病并列为中老年人三大健康“杀手”。如今，这一“隐形杀手”正向年轻人逼近，相关调查数据显示，18~35岁受访青年中，已有5%受到骨质疏松困扰；20~35岁人群的骨量减少比例更是升至27.3%，相当于每三名年轻人中就有一人骨健康亮起红灯。

“年轻人的骨骼问题，大多与不良生活习惯直接相关。”盛辉教授告诉记者，隔着玻璃晒太阳无法有效合成维生素D，会直接阻碍钙的吸收；长期大量饮用咖啡、碳酸饮料，会加速体内钙质流失；久坐不动、体重过轻或过胖，都会让骨骼陷入“入不敷出”的困境，形成“成骨速度小于破骨速度”的恶性循环。更需重视的是，骨质疏松在初期并无明显症状，一旦发生脆性骨折，若不及时干预，术后1年内再次骨折的风险会增加2.7倍，且该风险会持续至少10年。



AI制图

[专家]

科学管理体重

中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会的系列研究显示，骨骼是人体运动系统的核心支撑结构，其健康状况与机体生命质量和多种机能息息相关，骨骼健康是维系全身健康的重要基石，骨质疏松症对身心造成不利影响；科学管理体重与骨骼健康密不可分。无论是体形过瘦还是过胖，都会对骨骼健康带来不利影响。

如何做好“健康体重 强骨健身”，中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会建议公众，一是保持适宜体重，定期监测体重、体脂率、肌肉围度等指标，根据身体变化调整饮食和运动计划，保持适宜体重；二是均衡营养；三是选择合适的运动方式，如可选择“有氧+力量+平衡”相结合的多种运动模式，增加肌肉力量，改善平衡能力；四是改变不健康生活习惯，戒烟、限酒，避免过量饮用咖啡、浓茶、含糖碳酸饮料等；五是高危人群早筛查早防治。

对于确诊为骨质疏松症的患者，应在医生指导下，接受有效的抗骨质疏松药物治疗，以增加骨密度、降低骨折风险，促进全身健康。

青年驿站

青年夜校

青小聊

开学季

青春

服务

随申办

指尖轻触

服务随行

随申办

青年报 · 青春上海 × 随申办