



骨质疏松，年轻人也需警惕

◎泸州市妇幼保健院（泸州市第二人民医院）骨科 刘 涛

提到“骨质疏松”，许多人脑海中会立刻浮现出佝偻老人或易骨折的银发族形象。然而，近年来越来越多的医学案例和研究数据表明，这一传统认知正在被打破——骨质疏松正悄然向年轻群体蔓延。某三甲医院骨科门诊记录显示，一名28岁的程序员因久坐、熬夜、饮食失衡，骨密度检测结果竟与60岁老人相当；另一名23岁的女性因长期节食减肥，脊柱出现压缩性骨折……这些案例并非孤例，而是敲响了当代年轻人骨骼健康的警钟。

骨质疏松：并非仅因“衰老”而起

骨质疏松的本质是骨量减少、骨微结构破坏，导致骨骼脆性增加。骨骼并非一成不变的“支架”，而是一个动态代谢系统：破骨细胞分解旧骨，成骨细胞生成新骨。在30岁左右，人体骨量达到峰值，此后随着年龄增长，骨量逐渐流失。老年人的骨质疏松多因代谢能力自然衰退，而年轻人的骨骼问题则与“主动透支”密切相关。

年轻人骨骼危机的三大诱因：

（1）久坐与运动缺失。骨骼需要力学刺激，现代年轻人的生活方式普遍以静态为主，久坐导致骨骼长期缺乏负重刺激，成骨细胞活性降低，骨密度逐渐下降。研究显示，连续久坐2小时以上，下肢骨骼的代谢活动会显著减缓。此外，缺乏户外运动还减少了维生素D的合成机会，进一步阻碍钙质吸收。

（2）极端饮食与营养失衡。过度追求低脂、低碳水化合物的饮食模式，导致蛋白质和钙摄入不足。部分女性为控制体重，每日钙摄入量不足推荐量（成人800~1000mg）的一半。同时，过

量饮用咖啡、碳酸饮料会加速钙质排泄。美国国立卫生研究院（NIH）的研究指出，每天饮用4杯以上咖啡的人群，髋部骨折风险增加15%。

（3）过度防晒与昼夜节律紊乱。防晒霜和遮阳措施阻断了90%以上的紫外线接触，而紫外线是皮肤合成维生素D的关键因素。韩国一项针对20~35岁女性的调查发现，维生素D缺乏率高达72%。此外，熬夜、睡眠不足会干扰生长激素分泌，这种激素对维持骨密度至关重要。

隐匿的警报：年轻人骨质疏松的早期信号

与老年人不同，年轻人的骨质疏松往往没有明显症状，但以下信号值得警惕：频繁抽筋或肌肉酸痛，低钙血症可能表现为夜间小腿抽筋，或运动后异常疲劳；牙齿松动或牙龈萎缩，颌骨骨量流失会导致牙齿根基不稳；身高“缩水”或驼背倾向，椎体骨量减少可能使身高降低2~3cm，出现轻微驼背；轻微外力导致骨折，从矮凳跌落就发生手腕骨折，或咳嗽引发肋骨骨折，需立即就医检查。

防微杜渐：年轻人的骨骼保卫战

1.运动：给骨骼“加压”的智慧。抗阻力训练：深蹲、硬拉、弹力带练习等，每周3次，每次30分钟。冲击性运动：跳绳、篮球、慢跑等，通过地面反作用力刺激骨骼重建。平衡训练：单腿站立、太极等，预防跌倒风险。

2.营养：构建骨骼的“原材料”。钙质：奶制品、豆制品、深绿色蔬菜为主，必要时选择柠檬酸钙等易吸收补充剂。维生素D：每日晒太阳15分钟（暴露面部和手臂），或补充800~1000IU维生素D₃。蛋白质：每日摄入量需达到体重（kg）×1.2克，促进胶原蛋白合成。

3.生活方式：细节决定骨骼命运。戒断伤骨习惯：戒烟（吸烟使骨折风险增加29%）、限酒（每日酒精摄入<15g）。改善姿势：使用站立式办公桌，每小时活动5分钟，避免弯腰驼背。睡眠管理：保证每晚7~8小时睡眠，促进生长激素分泌。

科技助力：早期筛查与精准干预

现代医学为年轻人提供了更便捷的骨骼健康管理工具：超声骨密度检测，无辐射、可重复，适合初步筛查。FRAX骨折风险评估工具，输入年龄、体重、生活习惯等参数，自动计算10年内骨折概率。生物标志物检测，通过血液检测骨钙素、β-CTX等指标，动态监测骨代谢状态。

骨骼是支撑生命的隐形“账本”，年轻时每增加10%的骨量，可使骨质疏松发病延迟13年。与其在中年后“亡羊补牢”，不如从当下开始，通过科学运动、均衡饮食和规律作息，为自己储备充足的“骨本”。😊