



# 骨密度检测五问

◎ 中国人民解放军陆军军医大学第二附属医院内分泌科 王小翠/何叶青

“医生，做那个骨密度检查，有辐射吧？会不会把我照变异了？”在医院，这可能是医生们最常听到的“灵魂拷问”之一。今天，咱们就来彻底搞懂骨密度检测那点事儿，顺便聊聊怎么把咱们的骨头养得“邦邦硬”！

## 1. 为什么要查骨密度？

想象一下，咱们的骨头就像一堵承重墙。年轻的时候，它是实心砖砌的，结实着呢！但随着年龄增长，特别是女性绝经后，或者生活习惯不好（比如不爱运动、营养跟不上），这墙里的砖块就可能悄悄流失，慢慢变成多孔的“海绵砖”，脆弱得可能一碰就碎——这就是骨质疏松。骨密度检测，就是一位拥有“火眼金睛”的质检员。它不用拆墙，就能无创、精准地看出您这堵“承重墙”是否结实。

## 2. 骨密度检测有辐射吗？

有，但剂量极低，低到可以忽略不计！目前，国际公认的骨密度检测“金标准”叫双能X线吸收检测法（DXA）。别看名字唬人，它可是非常温柔的。

一次DXA检测的辐射剂量只有1~10微西弗。而坐一次从北京到上海的飞机，受到的宇宙射线辐射在20~30微西弗。拍一张普通的胸部X光片，辐射量在20~50微西弗。我们每天生活在地球上，来自自然环境的背景辐射，一年大约是2400微西弗。就连吃一根香蕉，因为其含有天然的钾-40，也会带来约0.1微西弗的辐射。

也就是说，做一次骨密度检测的辐射量，比坐一次短途航班、拍一次胸片还低很多！只相当于您在户外正常生活一天受到的背景辐射！所以，您完全不用担心会因为做一次检查就

“变异”。它的安全性在全球医学界获得了广泛认可，其所带来的健康益处（早期发现骨质疏松，预防骨折）远远超过那微不足道的风险。

## 3. 哪些人群适合做骨密度检测？

老年人群：所有≥65岁的女性和≥70岁的男性，无论有无症状，都建议定期检测骨密度，以评估骨骼健康状况。

风险较高的中青年人群：女性年龄小于65岁或男性年龄小于70岁，但存在以下“坏习惯”或“高危因素”，同样需要警惕。一是太瘦，体重指数（BMI）小于18.5。二是有家族史，父母有过轻微碰撞就髋部骨折的情况。三是有不良生活习惯，包括长期吸烟、过度饮酒、总宅着不运动等。四是存在营养问题，比如不爱喝奶、吃豆制品，日常晒太阳躲就躲。另外，女性过早绝经（<45岁），或正在长期使用糖皮质激素等影响骨头的药物，也需通过骨密度检测评估骨骼健康状况。

已“报警”人群：已经发生过“脆性骨折”的朋友，比如没摔没碰就腰痛，或者轻轻摔一跤就骨折了。这说明骨头已经发出警告了，骨密度检测是为了评估严重程度。

## 4. 报告单怎么看？

检查完后，报告单上最关键的指标就是T值。

T值≥-1.0：优秀！您的骨量正

常，是一堵“合格承重墙”。请继续保持！

-2.5<T值<-1.0：警告！您的骨量减少了，进入了骨质疏松的“预备队”。这是逆转局势的最后黄金干预期，必须重视！

T值≤-2.5：危险！确诊为骨质疏松症。需要立即在医生指导下进行正规治疗，严防死守，预防骨折。

## 5. 如何养护骨骼？

吃好“基础餐”：一要补足钙，每天喝杯奶、吃点豆制品和绿叶蔬菜。如果饮食不够，钙片是很好的帮手。二要补够维生素D，它是钙的“最佳队友”，能帮钙吸收。最简单的方法就是每天晒太阳15~30分钟（避开正午暴晒）。也可以吃一些海鱼、蛋黄，或者直接补充维生素D制剂。

动出“骨气”来：别让骨头“退休”！负重运动（如快走、慢跑、跳舞）和抗阻运动（如举小哑铃、用弹力带）能刺激骨骼形成，增强骨密度。

必要时“吃药”：若已确诊骨质疏松，请务必遵医嘱用药，坚持接受治疗，并定期进行复查，切勿自行减药、停药。

防摔“保平安”：对骨头脆弱的老人来说，防摔和补钙一样重要！家里光线要足，地上别乱放东西，浴室放个防滑垫，营造一个安全的居家环境。外出时尽量选择平整的路面，遇到雨雪天气减少外出，如需外出应穿防滑鞋，放慢脚步，必要时使用助行工具。

骨密度检测是一项安全、快速、无痛的检查，它的那点点辐射，在健康获益面前根本不值一提。所以，当医生建议您检查时，请放心大胆地去吧！知己知彼，才能百战不殆。关爱骨骼，就是关爱我们自由出行的未来。☺