



# 防治骨质疏松 须避开七大误区

◎中国人民解放军陆军军医大学第二附属医院内分泌科 江鑫

骨质疏松是一种常见的骨骼疾病，主要表现为骨密度降低、骨组织微结构破坏，导致骨骼脆弱，容易发生骨折。虽然它常被视为老年人的“专利”，但事实上，年轻人也可能因不良生活习惯、营养失衡等原因而患上骨质疏松。然而，许多人对骨质疏松的预防和治疗存在诸多误区，这些误区不仅无法有效预防或改善病情，反而可能加重病情。

## 误区一：骨质疏松就是缺钙，补钙就行了

实际上，骨质疏松的诱因是多方面的，包括遗传因素、激素水平变化、营养不良、缺乏运动、吸烟、饮酒等。此外，一些疾病，比如甲状腺、甲状旁腺疾病以及糖尿病等，会影响骨代谢；激素、免疫抑制剂等药物，同样会对骨代谢产生不良影响。因此，单纯补钙并不能完全解决骨质疏松的问题，还需找准引起骨质疏松的原因。针对病因治疗的同时补钙、补充维生素D，必要时还需联用抗骨质疏松药，这样才能有效地治疗骨质疏松。

## 误区二：喝骨头汤可以防止骨质疏松

牛骨、猪骨中确实含有大量钙质，但很难通过炖煮的方式析出，因此骨头汤中的钙含量其实并不高，主要成分是脂肪和胆固醇，所以长期食用不仅不能有效补钙，反而可能摄入过量油脂和嘌呤增加心血管疾病的风险。

## 误区三：骨质疏松与年轻人无关

骨质疏松并非老年人的“专利”。事实上，年轻人也可能因为不良生活习惯、营养不良、缺乏运动等原因而患上骨质疏松。例如，长时间

“宅”在家、缺乏运动、饮食不均衡等，都会导致骨量下降。因此，年轻人也应重视骨质疏松的预防，避免因忽视造成不可逆的后果。

## 误区四：补钙越多越好，吸收越多越好

许多人认为，只要大量补钙，身体就能全部吸收，骨骼也会更健康。然而，研究表明，60岁以上的老年人每餐摄取钙量超过1000毫克，反而可能引发高钙血症，甚至对肾脏和心血管系统造成负担。因此，应在医生指导下科学补钙，避免盲目补钙。

## 误区五：饮食跟骨质疏松没关系

事实上，饮食与骨质疏松的发生、发展密切相关。例如，过咸、过甜、过量摄入蛋白质、长期饮用咖啡和浓茶等，都会增加钙的流失，从而增加患骨质疏松的概率。因此，日常饮食应保持均衡，避免高盐、高糖、高脂肪的食物。

## 误区六：骨质疏松患者应静养不动

实际上，适度的运动有助于增强肌肉力量和骨骼密度，降低骨折风险，提高生活质量。因此，骨质疏松患者应根据自身情况，选择适合的运

动方式，如散步、太极、瑜伽等。

## 误区七：骨质疏松是小病，可以忽略

骨质疏松并非小病。它不仅影响骨骼健康，还可能导致疼痛、活动受限、心理问题等，严重影响整体健康。因此，一旦发现骨质疏松，应及时就医，接受科学治疗，避免病情恶化。

为了预防和改善骨质疏松，日常生活应注重以下几点。

1. 均衡摄入钙和维生素D。钙是骨骼健康的基础，而维生素D有助于钙的吸收。牛奶、酸奶、奶酪等是钙的优质来源，建议每天饮用300~500毫升牛奶，可以有效补充钙质。豆腐、豆浆、纳豆等豆制品也是补钙的好选择。虾皮、海带、紫菜等海产品不仅富含钙，还含有碘元素，有助于钙的吸收。菠菜、芥蓝、油菜等绿色蔬菜也含有丰富的钙质，但这些蔬菜中的草酸含量较高，会影响钙的吸收。建议在烹饪前先焯水，以减少草酸的含量。

2. 适量摄入蛋白质。蛋白质对骨骼健康有益，但过量摄入可能增加钙的流失。建议每天摄入适量优质蛋白，如鸡蛋、瘦肉、豆制品等。

3. 避免影响钙吸收的食物。咖啡、浓茶、碳酸饮料以及高盐、高糖、高脂饮食等会影响钙的吸收，甚至导致钙的流失，增加骨质疏松的风险。因此，应尽量避免这些食物的摄入。

4. 戒烟限酒。吸烟人群的骨量流失比不吸烟的人群多。长期饮酒过量对于骨质疏松的预防亦没有任何好处。因此，应尽量避免吸烟和饮酒等不良生活习惯。

5. 结合运动与生活方式。建议每周进行至少150分钟的中等强度运动，如散步、慢跑等，以刺激骨骼，促进骨形成和增加骨密度。◎