

# 从“骨质疏松”到“骨骼清奇”， 这些功夫你必须修炼！

本文作者 | 单滢 专业审稿 | 顾云娟

**顾云娟：**通大附院内分泌科主任医师，教授，医学博士，硕导  
**擅长：**内分泌代谢性疑难重症病人诊治，尤其精于糖尿病、肥胖症、内分泌性高血压、骨质疏松及多囊卵巢综合征等疾病的诊治。

**门诊时间：**高级专家门诊周一上午，门诊周一下午、周三上午、周四上午（东院区）；高级专家门诊周一上午，周一下午（西院区）



扫码读千篇科普文章

别说骨质疏松离你很远，它一直觊觎着你，你的放纵、你的疏忽都能让它乘虚而入，等你和大地来了一次亲密接触后再去懊恼没有及时关注自己的骨质疏松问题可就晚啰！

## 骨质疏松症是什么？

骨质疏松症是以骨量减少，骨的微观结构退化为特征，致使骨的脆性增加以及易于发生骨折的一种全身性骨骼疾病（WHO）。

## 骨质疏松症有哪些表现？

疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的特征性表现。但有许多骨质疏松症患者在疾病早期常无明显感觉。

骨质疏松性骨折是脆性骨折，多发生在髋部、腕部、脊柱和肋骨等部位，常在日常负重、活动、弯腰和跌倒后发生，老年人骨质疏松引起的骨折不易愈合，导致长期卧床、生活不能自理，精神抑郁，并发的呼吸及循环系统疾病会危及生命，大大增加患者的死亡率。