

骨质疏松症的治疗和预防？

各个年龄段人群都应当重视骨质疏松的预防；预防比治疗更现实和重要，预防不仅是指预防骨质疏松的发生，更要预防骨质疏松并发症的发生。

对于已发生的骨质疏松，任何阶段开始治疗都比不治疗好，及早诊断，规范治疗，可以最大程度降低骨折发生风险，缓解骨痛等症状，提高生活质量。

调整生活方式。在生命中的第3个10年间，膳食钙水平和运动水平决定了骨密度和以后发生骨质疏松性骨折的危险性，年轻时若获得较高的峰值骨量，可提高机体日后对骨量丢失的耐受性，延缓老年期骨量丢失造成的骨折危险性。

戒烟戒酒，不宜喝咖啡和浓茶。吸烟增加血液酸度使骨质溶解，过多饮酒导致溶骨的内分泌激素增加，咖啡因可使钙质从尿中丢失，茶叶中富含草酸、

鞣酸，可抑制钙质、蛋白质吸收；选择富含钙质、维生素D、适量蛋白质和低盐低糖的均衡膳食，不推荐靠喝骨头汤补钙；避免食用含磷高的食物。

多晒太阳。中国人饮食中所含维生素D非常有限，大量的维生素D₃依赖皮肤接受紫外线照射后合成。多晒太阳对维生素D的生成及钙质吸收起到非常关键的作用，建议每天保证至少半小时日晒。

行为干预。避免跌倒、磕碰和剧烈运动，预防骨折的发生。建议通过一些针对性训练增加下肢力量，提高平衡能力。

运动。有氧运动配合抗阻运动，循序渐进。对于骨质疏松症患者，建议快走、慢跑、太极拳、气功、健身舞蹈等，不建议患者进行登山、爬楼、接触性体育活动（如足球、篮球等）以及瑜伽、普拉提、游泳及骑自行车等弯曲动作太多的运动。运动虽好，但需量力而行，制定运动方案时，请先咨询医生。

服用骨健康基本补充剂

- 钙剂：绝经后妇女和老年人每日钙摄入推荐量为1000 mg，成年人800mg。
不要同时服用钙剂和铁剂，会相互影响；
不要把钙剂与粥、米汤等一起服用（后者含植酸，影响钙质吸收），建议饭后1～1.5小时服用；
老年人和婴幼儿由于胃酸分泌减少，不宜选择碳酸钙等无机钙，建议选择氨基酸螯合钙等有机钙。
- 维生素D：成年人及孕早期每日推荐摄入量为400IU(10ug),65岁及以上及孕中晚期600IU(15ug)。需注意，钙对于骨质量和强度至关重要，但不是骨质疏松症的唯一要素。合理的饮食、运动及良好的身体机能是防治骨质疏松的基础，单纯一味补钙效果有限。