“我国65岁以上的老年人中，每年跌倒的发生率高达30%，而老年人90%的骨折是由跌倒诱发。”北京协和医院内分泌科副主任、主任医师李梅表示，老年人平时要重视力量和平衡能力练习，预防跌倒所致的骨折。

　　近年来，随着人口老龄化进度加快，我国跟增龄相关的骨质疏松症的患者人数已高居世界首位。一项全国大型流行病学调查结果显示，在65岁以上的老年人群中，女性骨质疏松的患病率为51%，男性为10%。骨质疏松最严重的后果是引发脆性骨折，在40岁以上的人群中，男女性椎体骨折的患病率达10%，一定程度上会影响个人预期寿命，或会带来沉重的经济负担。专家表示，骨质疏松症的诊断基于骨密度的测定结果和脆性骨折两大方面，40岁以上人群应检测和了解自身骨密度，避免罹患骨质疏松症。

　　此外，专家表示，均衡营养，适量运动，重视晒太阳，有利于促进或保持骨量。建议要摄食含钙和优质蛋白质丰富的食物，比如酸奶、牛奶、豆制品、深绿色蔬菜以及新鲜的鱼类。如通过饮食不能保证摄入足量钙，需要酌情补充钙剂。运动对骨骼健康至关重要，需量体裁衣、循序渐进、持之以恒。要重视晒太阳，建议每天晒太阳在30分钟，选择上午11点至下午3点间为宜，晒太阳时尽可能多暴露皮肤。此外，健康骨骼还需要端正体态，站姿应挺拔，坐姿应脊柱垂直，避免久坐。