生活中我们经常会看到一些老年人弯腰驼背、走路越来越不稳，时常感觉骨头疼，随着年龄的增长，骨折的几率也大大增加，老年人常常轻轻滑倒，就可能导致骨折，而造成这一切的罪魁祸首即是——中老年骨质疏松。

**什么是骨质疏松？**

骨质疏松症是一种全身代谢性骨病，以骨量减少、骨微观结构退化为特征，从而导致骨强度下降，骨脆性增加和骨折危险度升高。

**哪些人群易患骨质疏松症？**

年龄超过50岁的女性、母系亲属有骨质疏松髋部骨折病史、低体重、长期卧床、酗酒、吸烟、运动缺乏、钙的摄入量减少、过量饮用碳酸饮料、过早绝经、患有糖尿病等疾病、长期使用影响骨代谢的药物等人群是骨质疏松的易感人群。

**骨质疏松症的主要症状是什么？**

1.疼痛：是骨质疏松症最常见、最主要的症状，通常表现为腰背酸痛、关节疼痛，疼痛也会沿着脊柱向外扩。

2.身高短缩、驼背：由于骨质疏松造成椎体变形而引起，是临床上的重要体征之一。椎体压缩性骨折还会导致胸廓畸形，腹部受压，影响心肺功能等。

3.骨折：骨质疏松症最严重的后果是骨折。常见部位包括髋部、胸腰椎、尺桡骨远端、肱骨近端等。由于跌倒而出现髋部骨折的骨质疏松患者，长期卧床会带来各种并发症，比如肺部感染、褥疮、血栓等，大大增加病死率。

**如何防治骨质疏松？**

1.从饮食上来说要均衡饮食。骨骼维持正常生长发育需要平衡的饮食，饮食结构注重荤素搭配，同时要加强优质蛋白和维生素的摄入。钙和维生素D尤为重要。成年人每日钙的推荐剂量为800mg，50岁及以上人群每日钙推荐摄入量为1000～1200mg。尽可能通过饮食摄入充足的钙，其中牛奶、奶制品、虾皮、虾米、海鱼、猪牛羊骨、芝麻酱、豆类、豆制品、蛋类、核桃、花生、坚果等钙含量较高。食物摄入不足者可以通过钙片补充。人体维生素D的获取，主要不是从食物中摄入的，补充维生素D预防骨质疏松，最简便实惠的办法就是晒太阳。一般来说，每天接受30-60分钟的日照对于维生素D的摄取非常重要。

2.适当运动。运动是骨重建的决定性因素，负荷运动可增加骨量，预防骨丢失。运动应根据个人运动能力选择，适合中老年人运动包括散步、广场舞、游泳、打太极拳等，每周至少三到四次，每次30分钟。运动以用力不宜过大，不宜过快为标准。适当运动能增加肌肉的灵活性、协调性和平衡感，维持肌肉力量，肌肉力量的增加对于骨骼强健至关重要。

3.养成健康的生活方式。吸烟、酗酒、高盐饮食、过量咖啡、活动过少或过度运动等均是骨质疏松症的危险因素，要尽量避免。此外，一部分中老年人，轻微的外伤就可能发生骨折，生活中需预防跌倒、坠床与意外损伤。

最后，如果已经出现骨质疏松，则需要尽早、长期以及综合性治疗，相关药物应在医生指导下合理应用。