**进入更年期的你，骨骼还好吗？**

**早该帮 编制**

进入更年期，有些女性会出现腰酸背痛、关节僵硬、驼背等情况，严重者甚至等到出现骨折了才恍然大悟知道这是骨质疏松。

女性一生中人体骨量波动情况

不管男性还是女性，人体中的骨量不是一成不变的，是随着年龄的变化而变化的。20岁前骨骼骨量处于上升期以满足青少年的生长发育，20岁至40岁骨骼生长发育达到顶峰期，也是骨量的骨峰期，而40岁以后随着年龄的增加，骨量开始丢失，女性绝经后骨量更是出现断崖式的下降。

为什么女性进入更年期容易骨质疏松？

雌激素是维持女性骨骼健康的一个重要元素，调节着骨代谢平衡，而成骨细胞（骨形成功能）和破骨细胞（骨吸收功能）又是另外两个维持骨动态平衡的关键基础。

雌激素的正常分泌可促进成骨细胞增殖、分化，诱导破骨细胞凋亡、抑制活性，进而维持骨吸收与骨形成之间的平衡，保护骨组织。而更年期女性雌激素水平呈进行性或者断崖式的下降，对破骨细胞的抑制作用减弱，破骨细胞活性增加，导致骨密度减少、骨微结构改变、骨强度降低，甚至脆性骨折。

更年期如何预防骨质疏松？

1、饮食结构的调整：注重均衡饮食，酌情增加含钙量和含维生素D高的食物，如：钙强化牛奶、鸡蛋、鱼类、动物肝脏、瘦肉、绿叶蔬菜、蘑菇等。

2、户外活动的增加：经常参加户外体育锻炼可促进血液循环，增强骨骼营养；充足的日照可有助于维生素D促进肠道对钙质的吸收及转化。

3、适当钙剂的补充：可在医师指导下适当的服用碳酸钙、柠檬酸钙等药物进行补钙。

4、维生素D的补充：年纪较轻、身体状况较好的女性可补充普通维生素D，年纪较大、肝肾功能不良者则可选择补充活性维生素D。

5、雌激素的补充：缺乏雌激素的较年轻女性以及有更年期症状的女性，可适当补充雌激素预防绝经后骨质疏松；有骨质疏松高危因素的女性或者绝经后骨质疏松的女性，可适当补充雌激素以改善骨质疏松；当然雌激素补充前需经专业医师评估女性的全身健康状况，排除药物禁忌症，严格在医师指导下应用，切勿私自补充。

关键词：进入、年期、更年期、的、你、，、骨骼、还好、吗、？

参考文献：[1]早该帮https://bang.zaogai.com/item/BPS-ITEM-22779.html