



CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

预防骨质疏松性骨折

骨质疏松是一种无痛性骨量流失疾病。在此过程中骨骼中的钙质流失，导致骨结构变化、脆弱性增加，从而更容易发生骨折。最常见的骨质疏松性骨折部位包括髋部（股骨）、椎体压缩性骨折、腕部、肋骨和肱骨。

此类骨折通常由轻微碰撞或动作引发，甚至可能在无外伤或跌倒情况下自发骨折。

如何预防骨质疏松？

—规律运动有助于增强骨骼

建议每周进行150-300分钟中等强度有氧运动，比如每日30分钟步行、跑步、爬楼梯或跳舞。虽然骑自行车和游泳对骨骼改善有限，但能增强身体灵活性预防跌倒，这对骨质疏松患者尤为重要。每周应安排2天以上的肌肉强化训练，并结合太极、瑜伽、普拉提等提升平衡力、协调性和柔韧性的活动。



骨骼是活体器官，如果缺乏力学刺激，就会减少对钙的需求，并释放钙质而非储存利用。

—均衡饮食并摄入充足的钙和维生素D是维持骨骼终身健康的关键。

富含钙的食物：

最重要的钙来源是乳制品，比如牛奶、酸奶和奶酪。

非乳制品高钙食物有：

-鱼类（沙丁鱼罐头、连骨炸鱼、海鲜）

-谷物（玉米、燕麦）



-坚果（杏仁、核桃、松子、榛子、开心果等）

-豆类（芸豆、鹰嘴豆、大豆）

-蔬菜（瑞士甜菜、菠菜、菊苣、橄榄、洋葱、大蒜、卷心菜、罗勒、西兰花）

-水果（橘子、橙子、椰子、无花果、苹果、梨、芒果、香蕉、枣、鳄梨）

-避免过量摄入盐分和蛋白质，因为它们可能会增加钙的流失，并提高肾结石的风险。

-**维生素D**：身体需要维生素D来帮助钙沉积到骨骼中。我们从食物中摄取的是维生素D的前体，它则在日晒时被激活。每日15分钟日照即可，比如在街上散步。富含**维生素D**的食物包括全脂乳制品、蛋黄、海鱼和动物肝脏。

—**戒烟限酒**：吸烟会直接导致骨质疏松，补钙无法抵消其损害。酒精过量同样危害骨骼健康，咖啡也不利于骨密度维持。



—**防止跌倒**：当我们变老或患有骨质疏松时，避免跌倒变得非常重要。我们不能再爬上楼梯去放置高处的东西、挂窗帘、清洁等。

请移除妨碍通行的家具，避免容易绊倒的地毯和电线……

在家里也要穿安全的防滑鞋，松垮的拖鞋可能会导致跌倒。

如果可能，安装淋浴代替浴缸，并在浴室安装防滑扶手。

如果您已经患有骨质疏松，应该优先进行等长收缩运动、抗阻力训练、低冲击的有氧运动，或者使用椭圆训练机，避免进行需要大量力量或骨骼承受冲击的运动，如跳跃或慢跑。