

# 骨质疏松不是老年人的“专属病”

□新华社记者

10月20日是世界骨质疏松日。2025年世界骨质疏松日的中国主题是“健康体重，强骨健身”。医生提醒，骨质疏松已不是老年人的“专属病”，不良生活习惯正加速年轻人骨量流失，应尽早识别、科学干预。

## 哪些人易患？

骨质疏松症，是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏，导致脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症大致分为原发性和继发性两类：原发性骨质疏松症包括老年骨质疏松症、绝经后骨质疏松症等；继发性骨质疏松症指由影响骨代谢的疾病、药物及其他明确病因导致的骨质疏松。

青海省医师协会骨科分会骨质疏松学组组长、青海省人民医院健康管理部副主任单中书介绍，人体骨骼长期处在“骨吸收”和“骨形成”的动态平衡中。在青少年和青年时期，骨形成大于骨吸收，骨量持续积累，随着年龄的增长，骨量开始缓慢流失，骨吸收开始超过骨形成。对于女性而言，绝经后由于雌激素水平骤降，骨量流失，因此建议女性在45岁后、男性60岁后定期进行骨密度检查，高危人群需在医生指导下进行药物干预。

“患甲亢、糖尿病等代谢性疾病，长期使用糖皮质激素、抗癫痫药等药物，酗酒、吸烟等人群易发生继发性骨质疏松。”沈阳市第五人民医院骨科主任医师赵亮介绍。

## 症状有哪些？

“频繁感到莫名疲劳”“腰背或关节隐隐作痛”“夜间小腿反复抽筋”……专家提醒，这些常被归为“作息乱了”“缺钙而已”的症状，可能是骨骼发出的健康预警。

宁夏医科大学总医院老年医学科主任医师雷晨指出，除了上述容易被忽视的表现，更直观的信号包括：身高比年轻时缩短3厘米以上，以及指甲变薄、易断裂。

沈阳市骨科医院关节外科主任医师翟良全说，随着病情进展，患者症状会加剧，出现负重能力下降、全身骨痛、驼背等脊柱变形问题。最危险的是发生“脆性骨折”，如打喷嚏、弯腰提物或站立高度摔倒发生骨折。

单中书强调：“很多患者是发生骨质疏松性骨折才意识到，而一旦发生髋部等关键部位的骨折，其致残率和死亡率很高，后续并发症的危害也极大。”他同时提醒，科学管理体重与骨骼健康密不可分，无论是低体重还是肥胖，都会对骨骼健康产生不利影响。

## 预防从哪入手？

骨质疏松怎么治，怎么防？专家指出，骨质疏松的治疗并非单纯补钙，而是需要综合规范的治疗方案。

翟良全介绍，可从三方面入手：第一，补充钙和维生素D，为骨健康提供营养支持，通过食用奶制品、豆制品、坚果、蛋类等补充钙质；通过晒太阳和食用三文鱼、金枪鱼等多脂鱼的方式补充维生素D；食物补充不足时，可在医生指导下服用钙、维生素D补充剂。

第二，科学运动，散步、太极拳、慢跑等温和运动既能增强骨骼强度，又能改善身体平衡能力，减少跌倒风险，但要避免过度弯腰、负重、剧烈运动。

第三，减少对骨质的消耗，控制体重，避免过胖或过瘦；戒烟、限酒，避免过量饮用咖啡及碳酸饮料；保持良好情绪，避免熬夜。

专家提示，预防骨质疏松的关键在“早储备、勤维护”。30岁左右是骨量积累的黄金期，要坚持健康生活习惯，做好骨量储蓄。每周进行3-4次户外活动，每次至少30分钟，可选择跑步、跳绳、深蹲等运动，通过肌肉刺激增强骨密度。

由于骨质疏松患者易出现骨折现象，沈阳急救中心医生王涛提醒，记住“三要三不要”口诀：要慢，起身、站立、转身、上下床，在浴室、厨房、雨天室外行走时，动作放缓；要亮，必要时在家中安装声控灯、智能感应夜灯；要稳，家具安放稳固，避免砸伤，必要时铺设防滑地垫和扶手。不要逞强，做不了的事主动求助；不要将就，不合适的眼镜、松垮的拖鞋、过长的裤腿、打滑的鞋应及时更换；不要忽视，出现视力下降、头晕、乏力等症状时，应及时关注并寻求改善。（新华社北京10月20日电）



■在太原市热力集团有限责任公司中继能源站，工作人员检查设备运行情况。近期，山西多地出现降温降雨天气。为应对冷空气影响，山西省太原市于10月19日提前启动供热工作，并通过加强巡检、24小时监控等措施，保障群众温暖舒适过冬。  
新华社记者 杨晨光 摄

## 我国新增22处国家重要湿地

新华社北京10月20日电(记者 黄焱)国家林草局近日发布通知，将山西省山阴县桑干河等22处湿地列入国家重要湿地名录。至此，我国国家重要湿地已达80处。

近年来，我国持续推进湿地保护修复，组织实施湿地保护修复项目3700多个，新增和修复湿地100多万公顷。全国共指定国际重要湿地82处，认证国际湿地城市22个，认定80处国家重要湿地和1205处省级重要湿地，初步构建起湿地分级管理体系。

下一步，国家林草局将持续落实湿地保护法，着力推进湿地保护修复体系、调查监测体系和保护监管体系建设，不断提升湿地生态系统质量和稳定性。



## “洋中医”中国求学记

■10月16日，安徽中医药大学老师潘银星(左一)教外国学生把脉。

在安徽中医药大学人文与国际教育交流学院，140余名来自世界各地的学生，正在系统地学习中医药理论知识，践行他们的求学之路。

学院采用双语教学形式，结合临床实践，将中医基础理论课程传授给留学生，夯实他们的中医学基础。同时，留学生们通过多项文化体验活动，深入了解中医药文化。如今，部分学生已学成归国，服务当地的医疗事业。

新华社记者 杜宇 摄

## 世界镇痛日：“记忆痛”需要规范治疗

新华社重庆10月20日电(记者 谷训)有一种痛是疾病痊愈后才开始的，它叫“记忆痛”。10月的第三个星期一是世界镇痛日，陆军军医大学陆军特色医学中心疼痛科专家揭开“记忆痛”的神秘面纱。

“疼痛界”令人闻风丧胆的带状疱疹，民间形象地称之为“缠腰龙”或“蛇串疮”。带状疱疹又痛又痒，但一场更持久的“记忆痛”，可能会在皮肤上的疱疹痊愈后1到3个月才刚开始，这就是疱疹后遗神经痛(PHN)。

陆军军医大学陆军特色医学中心疼痛科主任王伍超说，带状疱疹被治愈后，病毒虽然被免疫系统“清剿”了，但它已破坏了神经这条“通讯电缆”。于是，大脑把正常的触觉当成疼痛——微风吹过、衣服摩擦，甚至没有任何外界刺激，都会感到痛。而这种痛感痛得更五花八门：突发性刺痛，像突然被针扎或电击；持续性灼痛，皮肤表面像被火烤，感觉发热发烫；触摸痛，皮肤非常敏感脆弱，风吹、衣服摩擦都像刀割一样痛；异样感，感觉有虫子在身上爬行或蠕动。

专家表示，年龄越大(尤其60岁以上)、急性期

皮疹越重、疼痛越剧烈的人，痊愈后发生疱疹后遗神经痛的风险就越高，应以“组合拳”来应对：

预防疱疹后遗神经痛的“黄金时机”是带状疱疹急性期，要“重拳出击”。在带状疱疹刚发作时，尽早使用足量的抗病毒药物，72小时内最佳，最迟不要超过7天；同时要开始规范地镇痛，这样能大幅降低转为后遗神经痛的概率。

另外，控制基础疾病与改善身体状态也是预防疱疹后遗神经痛的必要途径。尽量规律作息，增强免疫力，减少精神紧张、焦虑、抑郁等负面情绪。

如果疼痛已转为慢性，就要打“持久战”：药物方面，口服药物可使用加巴喷丁、普瑞巴林，能稳定异常“放电”的神经；外用药物可使用利多卡因贴膏等，能局部麻醉神经。如果药物治疗效果不佳，微创介入治疗也可精准打击：神经阻滞疗法是将药物直接注射到受损的神经周围，快速阻断疼痛信号。

专家提醒，不要认为只要“扛一扛”，“记忆痛”就会慢慢淡去，疼痛是病，需要规范治疗。