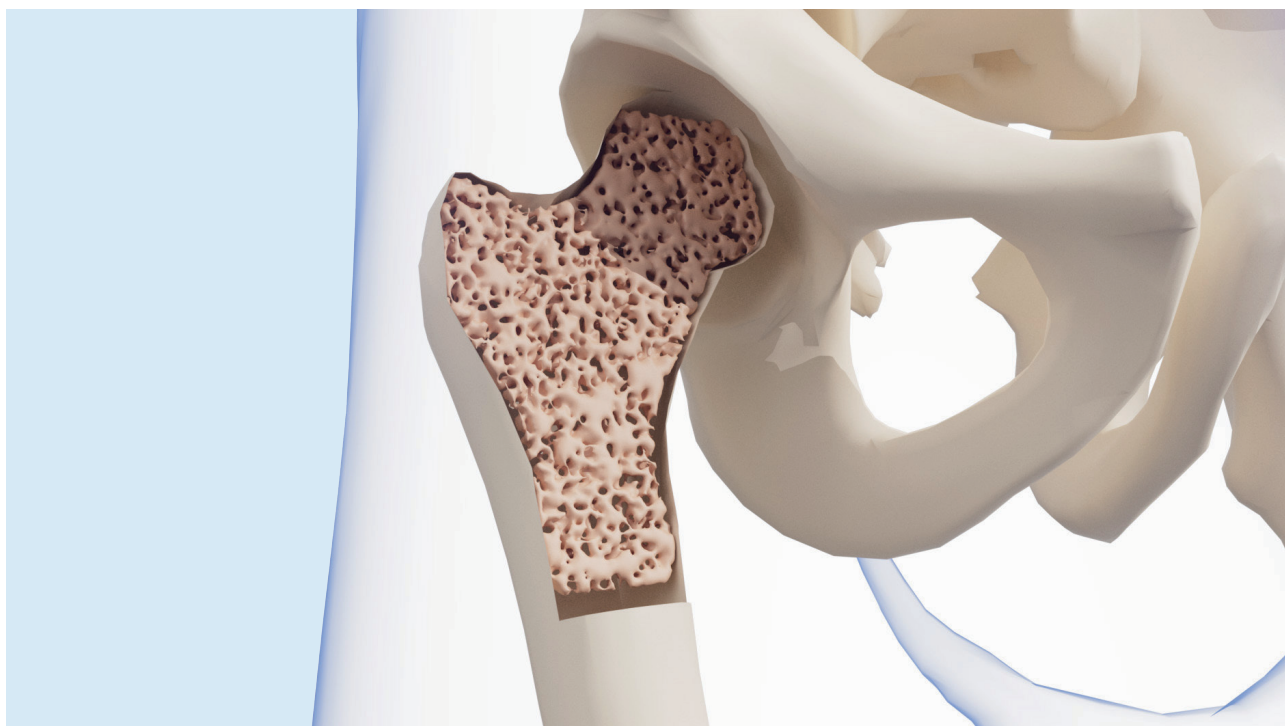


补钙可以防治骨质疏松吗

文 / 西安市人民医院(西安市第四医院) 严志亮



关键词: 补钙; 骨质疏松; 骨密度; 生活方式

生活中常听到这样的说法: 年纪大了骨头脆, 多补钙就好; 骨质疏松就是缺钙, 吃些钙片就能恢复。家中老人时常腰酸背痛, 子女第一时间想到的就是购买钙片、熬煮骨头汤, 认为只要补足了钙, 就能预防骨质疏松, 从而远离骨折风险。但事实上, 这种认知是典型的误区——补钙仅为预防、改善骨质疏松的其中一环, 并非解决骨骼问题的万能方法。盲目补钙不仅可能无效, 还可能给身体带来负担。今天, 我们就来厘清这个误区, 聊聊骨质疏松的正确应对方案。

一、骨质疏松的成因

要想正确应对骨质疏松, 首先要弄清它的致病原因。骨质疏松的本质是人体骨骼代谢平衡被打破, 即骨吸收的速度超过了骨形成的速度, 导致骨量持续流失。

而导致这种平衡被打破的原因, 远比“缺钙”复杂。

1. 年龄不断增长

年龄增长是首要因素。随着年龄增长, 人体激素水平会发生生理性改变。女性绝经后, 雌激素水平急剧下降, 而雌激素是抑制骨吸收的重要激素, 这也是绝经后女性骨质疏松患病风险大幅上升的核心原因; 男性步入中老年后, 睾酮水平下降, 也会影响骨骼健康。与此同时, 年龄增长会导致肠道对钙的吸收能力下降, 肾脏重吸收钙的能力也会下降, 双重作用下, 进一步加速骨量流失。

2. 骨骼缺乏营养

钙是构成骨骼的核心基础, 作用不言而喻, 但是其他多种营养素同样不可或缺。例如: 磷与钙结合, 协同构成骨骼的主要成分; 维生素D可以促进钙的吸收, 缺

少它，钙再多也无法被人体有效利用；蛋白质是合成骨骼胶原蛋白的原料，让骨骼更有韧性。很多人只补钙，却忽略了补充维生素D，导致钙无法被吸收、利用，效果大打折扣；还有部分人群长期挑食、节食，导致蛋白质摄入长期不足，骨骼韧性不够，也容易出现骨质疏松。

3. 长期不良习惯

长期久坐、缺乏运动，骨骼得不到足够的刺激，会导致骨量流失加快。长期吸烟、过量饮酒，会影响激素水平和骨骼代谢，加速骨量流失。浓茶、咖啡中的咖啡因会影响钙的吸收，也可能加重骨质疏松。

4. 疾病或药物影响

糖尿病、甲状腺功能亢进症、慢性肾脏病等慢性疾病，会持续影响骨骼代谢。长期服用糖皮质激素、抗癫痫类药物，也会加速骨量流失，诱发骨质疏松。

二、骨质疏松的干预方案

骨质疏松防治的核心原则为“预防为主、综合干预”。在走出误区的同时，还需从饮食、运动、生活习惯及医学干预等多个方面综合施策，才能有效延缓骨量流失，降低骨折风险。

1. 科学补钙

补钙并非剂量越高越好。成年人每日推荐钙摄入

量为800~1000毫克，老年人可适当增加到1000~1200毫克。建议优先通过日常饮食补钙，钙片仅作为饮食摄入不足时的辅助手段。

饮食补钙安全且有效，日常可多摄入富含钙的食物，包括奶制品（如牛奶、酸奶、奶酪）、豆制品（如豆腐、豆浆、腐竹）、深绿色蔬菜（如菠菜、西蓝花、芥蓝）、海产品（如虾皮、海带、三文鱼）、蛋类等。很多人误以为骨头汤补钙效果出众——实际上，汤中钙质含量极低，且难以被人体吸收；同时，浓汤内含大量脂肪、嘌呤，反而会加重身体代谢负担。

若日常饮食无法达到推荐钙摄入标准，可在医生、营养师指导下服用钙片，切勿自行长期大剂量补充。此外，补钙时应搭配维生素D，否则钙质吸收效率会大打折扣。补充维生素D的方式简单易行：一方面可每日晒太阳15~20分钟，但需注意避开正午强光；另一方面也可通过食物补充，如食用蛋黄、深海鱼、蘑菇等。

2. 规律运动

运动是预防和改善骨质疏松的关键，尤其是负重运动，能给骨骼施加适度的压力，刺激骨形成，延缓骨量流失。不少老年人存在认知误区，认为骨头脆弱就不能活动，实则恰恰相反——适当的运动不仅不会伤骨，还能保护骨骼。



老年人可选择快走、太极拳、广场舞、哑铃操（轻重量）等低强度运动，每周坚持3~5次，单次运动时长30分钟左右；中青年人群（无骨量异常或骨质疏松者）可选择跑步、跳绳、篮球、羽毛球等运动。

3.调整生活方式

很多不良生活方式会持续消耗人体骨量，必须及时调整。主要包括以下具体措施：

- 戒烟限酒：吸烟会影响雌激素和睾酮的分泌，加速骨量流失；过量饮酒会抑制钙的吸收，影响骨骼代谢，增加骨折风险。

- 减少饮用浓茶、咖啡：浓茶、咖啡中含有大量咖啡因，会影响钙质吸收。建议每日浓茶饮用不超过1杯，咖啡不超过2杯，且尽量避免空腹饮用。

- 保证睡眠：睡眠不足会影响激素分泌，间接破坏骨骼代谢平衡，成年人每日需保证7~8小时睡眠时间，老年人应保证每日6~7小时睡眠时间。

- 避免久坐：久坐状态下骨骼缺乏刺激，骨量流失加快，因此建议每隔1小时起身活动5~10分钟。

4.定期检查骨密度

骨质疏松的早期症状不明显，很多人直到出现腰

酸背痛、身高变矮，甚至发生骨折，才发现自己患有骨质疏松。因此，定期检查骨密度非常重要。骨密度检测是诊断骨质疏松的“金标准”，能准确判断骨量流失情况，为后续干预提供依据。40岁以上人群，尤其是绝经后女性和60岁以上男性，建议每年进行一次骨密度检测，了解自己的骨骼健康状况。

5.必要时遵医嘱用药

如果确诊为骨质疏松，仅依靠饮食、运动调理往往效果有限，此时需要在医生的指导下进行医学干预。常用药物有双膦酸盐类（抑制骨吸收）、降钙素（缓解骨痛，抑制骨吸收）、雌激素类（适用于绝经后女性）等。具体用药需根据个人情况而定，严禁自行使用。

三、结语

骨质疏松是一种需要长期干预且综合管理的慢性疾病。补钙只是骨骼养护的举措之一，无法替代规律运动、均衡膳食、健康作息，更不能取代专业的医学筛查与干预。请记住：养护骨骼没有捷径，只有科学、持续的综合养护，才能让我们的骨骼更加健康。**药物与人**

本文编辑：李修坤

