

骨密度筛查, 为生命筑牢保障

文 / 北京市朝阳区麦子店社区卫生服务中心 黄慧

2024年冬天, 65岁的张阿姨在菜市场买菜时, 不慎将钥匙掉落在地。当她弯腰去捡钥匙时, 腰部突然传来一阵剧痛, 整个人瞬间瘫坐在地上。随后, 张阿姨被紧急送往医院进行检查。检查结果让张阿姨大为震惊: 医生诊断她为腰椎骨折, 而根本病因是严重的骨质疏松。

张阿姨满心疑惑: “我平时除了偶尔腰酸背痛, 也没生过什么大病啊!” 医生无奈地摇了摇头, 解释道: “骨质疏松就像个‘无声的贼’, 会在不知不觉中‘偷走’骨头里的钙质。等到发现时, 骨头往往已经脆弱得如同蜂窝煤或枯树枝一般了。” 张阿姨的经历并非个例, 骨质疏松的“隐蔽性”正是其危害巨大的重要原因。

一、“无声的贼”

骨头变脆的过程大多悄无声息。在骨质疏松症早期, 患者通常不会有明显的症状, 既不疼也不肿, 没有任何“报警信号”。这就导致许多患者往往在首次骨折后才被确诊。因此, 骨质疏松症又被形象地称为“沉默的杀手”。

一旦患上骨质疏松, 后果就会很严重。例如, 打个喷嚏可能引发肋骨骨折, 摔一跤可能造成髌部骨折。此外, 还可能导致身高缩短、椎体骨折后驼背等问题。

从统计数据来看, 骨质疏松的现状令人担忧。《中国骨质疏松症流行病学调查报告(2018)》显示, 我国50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%, 其中女性患

病率高达32.1%, 65岁以上女性患病率更是超过51.6%。

《北京市骨质疏松症防治现状白皮书(2021)》指出, 北京市60岁以上老年人骨质疏松症患病率为25.3%, 骨量减少率高达46.8%。然而, 在社区层面, 骨密度筛查覆盖率还不足30%, 大量高危人群未能被及时发现。这就好比开车时从不看油量表, 等到车子抛锚才意识到问题, 为时已晚。

研究表明, 骨质疏松性骨折(如髌部、椎体骨折)危害极大, 可导致20%的患者在一年内死亡, 50%的患者遗留永久性残疾。这不仅给老年人的生活带来了极大的痛苦, 也给社会带来了沉重的经济负担。

二、骨头为何会变脆

我们可以把骨头想象成一堵砖墙, 钙质是砖块, 胶原蛋白则是水泥。

30岁之前, 我们的身体一直在拼命地“砌墙”, 使得这堵“墙”越来越牢固, 骨量也随之达到顶峰。但是到了50岁以后(尤其是女性绝经后), 身体内的雌激素减少, “拆墙”的速度加快。雌激素减少会导致钙吸收变差, “补墙”的材料逐渐不足。久而久之, 骨量逐渐减少, 骨头就变成了一堵摇摇欲坠的“危墙”, 轻轻一碰就可能倒塌。

得知这些后, 张阿姨懊悔不已: “要是我早点在社区医院查查骨密度, 就不用遭这份罪了!”

三、骨质疏松的诊断标准

骨质疏松是一种以骨量减少、骨微结构破坏为特征的全身性骨骼疾病，会使骨脆性增加，骨折风险大幅升高。世界卫生组织（WHO）推荐以双能X线吸收法（DXA）测量的腰椎和髋部骨密度为金标准，并以骨密度T值作为诊断标准：

- 正常骨量：T值≥-1.0。
- 骨量减少（低骨量）：T值在-2.5~-1.0。
- 骨质疏松：T值≤-2.5。
- 严重骨质疏松：T值≤-2.5且伴有脆性骨折（非暴力或轻微暴力导致的骨折）。

四、简单易行的骨密度筛查

骨质疏松虽然可怕，但只要做好骨密度筛查，就能实现早发现、早治疗。其中，定量超声骨密度筛查操作十分简单。

定量超声骨密度筛查就像做B超一样，用仪器在脚后跟或手腕部位照一照，整个过程无痛无伤，短短5分钟就能出结果。而且，根据结果能快速知晓自身的骨骼健康风险：

- 绿灯：骨量正常，继续保持当前的生活方式即可。
- 黄灯：骨量减少，建议通过补钙和多晒太阳来改善。
- 红灯：已经患有骨质疏松，此时应及时治疗。

在一些社区医院，如果无法进行DXA检测，可采用定量超声骨密度筛查方法进行初筛。这种方法与DXA检测结果的相关性高，并且具有无辐射、便携、成本低等优势。

五、哪些人需要尽快筛查骨密度

- 特定年龄人群：65岁及以上的女性，70岁及以上的男性（国际普遍推荐）；50岁及以上的绝经后女性（中国指南建议）。
- 低体重人群：体重较轻或BMI在19 kg/m²及以下的人群（骨骼负荷减少，骨量容易流失）。
- 有脆性骨折史的人群：曾有轻微外力导致骨折经历的人，如跌倒后髋部或腕部骨折。
- 长期使用糖皮质激素者：如服用泼尼松不低于5 mg/d，持续3个月及以上。

● 内分泌疾病患者：患有甲状腺功能亢进症、性腺功能减退症、库欣综合征等内分泌疾病的人群。

● 有家族遗传风险的人群：如父母有髋部骨折史的人。

研究显示，早期筛查并结合规范治疗，可使髋部骨折风险降低40%，椎体骨折风险降低50%。

六、分级筛查

秉持着“早筛查、早发现、早预防”的理念，自2024年起，麦子店社区卫生服务中心针对老年骨质疏松高危人群开展了骨密度分级筛查，并取得了令人满意的效果。

● 一级筛查：通过骨质疏松风险测试，初步筛查出高危人群。只要问卷中有一项结果为阳性，就提示存在骨质疏松的风险，建议进行骨密度筛查。

● 二级筛查：对一级筛查出的高风险人群进行定量超声检测。一旦发现阳性者，会尽早将其转诊至附近的大型医院进行DXA检测。

骨密度分级筛查实施一年后，数据显示，麦子店辖区老年人骨质疏松筛查覆盖率明显提高，骨质疏松性骨折发生率显著下降。

七、干预措施

1.建立健康档案

麦子店社区卫生服务中心为居民建立详细的健康





档案，并每6个月随访骨代谢指标，以便及时掌握骨骼健康状况。

2. 开具健康处方

(1) 科学补钙

每天保证摄入1杯(300 mL)牛奶、100 g豆腐和300 g深色蔬菜(如芥兰、油菜)。少吃咸菜，因为过多的盐分摄入会加速钙流失。

(2) 运动处方

每天上午10点前晒20分钟太阳(注意避免正午强光直射)。运动方面，可进行一些简单的活动。例如：靠墙深蹲，可增强腿部肌肉；金鸡独立，能训练平衡感。居民可根据自身情况选择适合的运动。

(3) 合理用药

对于需要用药的人群，建议在医生的指导下，服用维生素D和抗骨质疏松药物，合理补钙。

3. 开展防跌倒训练

每周组织2次平衡训练。这种训练能有效提高老年人的平衡能力，减少跌倒风险。

4. 签约家庭医生

鼓励居民签约家庭医生，家庭医生会定期入户评估居家安全，帮助进行一些居家防摔小改造。例如，在

卫生间铺设防滑垫，在床边安装夜灯，等等。

八、社区医生的呼吁

麦子店社区医生感慨地说道：“上周我们筛查出10位骨量减少的居民，他们如果坚持合理补钙和科学运动，可以有效预防骨折。早筛查一次，可能就少受10年罪。”

呵护骨骼健康就如同存钱养老，年轻时多为骨骼“存本”，老了才能活动自如。花10分钟做一次骨密度筛查，就是为未来的自己增添一份保障。

温馨提示

关爱骨骼健康，就从一次骨密度筛查开始！别让“沉默的杀手”有机可乘，及早发现骨质疏松，积极进行干预，共同守护骨骼健康，享受幸福晚年。

