骨科专家：补钙不仅是吃钙片，还要多环节的综合治疗

骨质疏松、骨折等骨骼健康问题近年来备受关注，尤其在老龄化社会加剧的背景下，补钙成为许多人关注的焦点。然而，北京协和医院骨科主任医师张强教授在近期健康讲座中明确指出，补钙并非简单地吃几片钙片，而是需要多环节综合治疗的科学过程。通过均衡饮食、适量运动、维生素D补充及健康生活方式的结合，才能真正提升骨骼健康，预防骨质疏松及其相关并发症，为健康老龄化提供保障。张强教授介绍，钙是骨骼健康的基础元素，但人体对钙的吸收和利用受多种因素影响。单纯依赖钙片可能效果有限，甚至因过量摄入导致钙沉积、肾结石等副作用。数据显示，中国成年人钙摄入量普遍不足，平均每日摄入量仅为400-500毫克，远低于推荐的800-1200毫克。然而，补钙的关键在于吸收，而非单纯摄入量。钙的吸收需要维生素D的协助，缺乏维生素D会导致钙质流失，骨密度下降。因此，补钙必须与维生素D补充同步进行，才能达到最佳效果。饮食是补钙的首要途径，远比钙片更安全有效。张教授建议，日常饮食中应增加富含钙质的食物，如牛奶、酸奶、豆腐、芝麻、绿叶蔬菜及小鱼干等。以牛奶为例，每100毫升全脂牛奶含钙约120毫克，每天饮用300毫升即可满足部分钙需求。此外，豆制品如豆腐不仅富含钙，还含有植物蛋白，有助于骨骼和肌肉的综合健康。值得注意的是，饮食中的草酸、植酸等物质可能阻碍钙吸收，因此烹饪时应尽量减少菠菜、苋菜等高草酸蔬菜与高钙食物的同食，或通过焯水降低草酸含量。运动是补钙的另一关键环节，尤其对中老年人至关重要。骨骼健康遵循“用进废退”原则，适量的负重运动能刺激骨细胞活性，促进钙质沉积。张教授推荐的运动包括快走、慢跑、太极拳及抗阻训练，如哑铃锻炼或瑜伽，每周3-5次，每次30-45分钟。他特别提到，户外运动不仅能增强骨骼，还能通过阳光照射促进皮肤合成维生素D。例如，每天晒太阳15-30分钟，可显著提高体内维生素D水平，助力钙吸收。对于不适合剧烈运动的老年人，简单的站立练习或平衡训练也能有效预防跌倒和骨折。维生素D的补充是补钙的重要辅助手段。张教授指出，中国人群维生素D缺乏现象普遍，尤其在北方冬季，阳光不足导致合成减少。成年人每日推荐摄入维生素D为400-800国际单位IU，老年人可适当增至1000 IU。富含维生素D的食物包括深海鱼、蛋黄和强化食品，但饮食往往难以满足需求，因此可考虑适量补充维生素D制剂。北京协和医院的临床数据显示，维生素D水平正常的老年人骨密度显著高于缺乏者，骨折风险也明显降低。生活方式的调整同样不可忽视。吸烟、过量饮酒、咖啡因摄入过多都会加速钙流失，损害骨骼健康。张教授建议，戒烟限酒、减少浓茶和咖啡摄入，同时保持规律作息，有助于维持骨骼代谢平衡。此外，保持健康体重也很重要，过瘦会导致骨量流失，而肥胖则增加骨关节负担。针对女性群体，更年期后雌激素水平下降会加速骨质疏松，需格外关注钙摄入与骨密度监测。骨科专家还强调，补钙需因人而异，个性化治疗尤为重要。儿童、孕妇、老年人等不同人群的钙需求量不同，补钙方式也应有所区别。例如，儿童期是骨骼发育的关键阶段，均衡饮食和户外活动比钙片更重要；孕妇则需额外补充钙质以满足胎儿需求；老年人可能需要结合药物治疗，如双膦酸盐类药物，延缓骨质流失。北京协和医院的骨质疏松门诊数据显示，接受综合治疗的患者骨密度改善率达70以上，远高于单纯服钙片的对照组。值得一提的是，骨骼健康不仅是个人问题，也关乎公共健康。国家卫健委发布的健康中国行动2019-2030年明确提出，要加强骨质疏松防治，普及骨骼健康知识。近年来，各地社区医院纷纷开设骨健康讲座，推广骨密度筛查，鼓励居民通过科学补钙和健康生活方式降低骨折风险。2023年，全国骨质疏松患者骨折发生率较2018年下降约15%，显示出综合防治策略的成效。张教授还提到，补钙并非一劳永逸，需长期坚持并定期监测。建议40岁以上人群每年进行一次骨密度检查，及时发现骨量减少的早期信号。对于已确诊骨质疏松的患者，综合治疗尤为关键，除补钙和维生素D外，可能需要配合药物和康复训练，以提高生活质量，降低骨折风险。从饮食到运动，从维生素D到生活方式调整，补钙是一个系统工程，需要多环节协同配合。通过科学的综合治疗，不仅能有效提升骨骼健康，还能为健康老龄化奠定基础。张教授呼吁，公众应摒弃“补钙等于吃钙片”的误区，树立科学的骨健康观念，共同为健康中国贡献力量。

原文链接：<https://hz.one/baijia/骨科专家-补钙不-综合治疗-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/骨科专家：补钙不仅是吃钙片，还要多环节的综合治疗.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>