



# 三个“小偷”正偷走你的骨头

本报记者 晏飞

“不疼不痒，怎么骨头就‘空’了？”60岁的王阿姨拿着体检报告，满脸不解地坐在徐州矿务集团总医院内分泌科副主任医师刘灿灿的诊室里。

王阿姨退休后的日子过得很“滋润”，每天下午雷打不动约牌友打麻将，一坐就是四五个小时；烟龄超过30年，每天半包烟；晚上还要喝点小酒，说是“活血助眠”。她唯独在吃上很挑剔，不爱喝奶，不爱吃豆制品，绿叶蔬菜也嫌“没味儿”。

前不久，王阿姨参加退休职工体检，她的骨密度检测结果显示T值为-2.8，报告单上赫然写着“重度骨质疏松”。

“骨质疏松不是疼了才叫病，它就像3个小偷，日复一日偷走你骨头里的‘建材’。”刘灿灿指着骨密度报告单上的曲线图，耐心解释。

## 第一个小偷： 年龄

“60岁正好处在女性骨质疏松的高发年龄段。”刘灿灿首先点出第一个“小偷”——年龄。

骨质疏松根据病因分为原发性和继发性两大类。原发性骨质疏松与年龄增长、雌激素水平下降密切相关，包括绝经后骨质疏松症、老年性骨质疏松症等。继发性骨质疏松则是由某些疾病、药物等因素引起。

数据显示，我国60岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%，其中女性高达32.1%；到了80岁，女性患病率更是飙升至50%以上，每两位老年女性中，就有一位骨骼正在变脆。

“女性绝经后，雌激素水平急剧下降，骨量流失会大大加速。”刘灿灿说，绝经后5年—10年是女性骨质疏松的高发窗口期，60岁的王阿姨恰好撞在这个“枪口”上。

## 第二个小偷： 疾病

很多疾病会干扰骨骼的正常代谢，诱发

继发性骨质疏松。常见的有内分泌代谢性疾病，如甲状旁腺功能亢进、甲状腺功能亢进、糖尿病；风湿免疫性疾病、肾脏疾病、胃肠道疾病等也是常见元凶。此外，长期使用糖皮质激素等药物同样会加速骨量流失。

“有些患者怎么补钙都补不上去，骨密度一降再降，这时就要排查是不是有这些‘内鬼’。”刘灿灿强调，临床上经常遇到这样的患者，反复骨折或严重骨松，一查发现是甲状旁腺出了问题，导致钙磷代谢紊乱。这些疾病不处理，光补钙就像往漏了底的桶里倒水，白费力气。

王阿姨经过详细检查，排除了继发性因素，她的骨质疏松属于典型的“原发性”，年龄、绝经、不良生活方式三者叠加，共同掏空了骨头。

## 第三个小偷： 不良生活方式

“年龄我们管不了，疾病可以治，但这三个‘小偷’，得自己看好家门。”刘灿灿逐一分析王阿姨的生活习惯。

抽烟是骨头的“毒药”。烟草中的有害物质会直接抑制成骨细胞活性，加速骨量流失。长期过量饮酒的人，骨形成减少，骨吸收增加，骨量就像沙漏里的沙子，只出不进。

几乎不运动。骨骼遵循“用进废退”的原则，长期坐着，骨头只会越来越“懒”。王阿姨钙和维生素D双双缺乏，骨骼只能“拆东墙补西墙”。

“不疼不痒不代表骨头没事。骨质疏松被称为‘沉默杀手’，就是因为早期完全没有症状，等到腰背疼痛、身高变矮、驼背甚至骨折时往往已经非常严重了。”刘灿灿说。

## 科学治疗： 亡羊补牢，犹未为晚

“好消息是，您现在还没有发生骨折，骨骼还有‘抢救’的机会。”刘灿灿为王阿姨制定了详细的治疗方案。

第一步，生活方式的彻底改变。戒烟戒酒，这是底线。减少咖啡和浓茶摄入，天气温度合适的情况下，适当多晒太阳，促进皮

肤合成维生素D。规律运动，从每天散步30分钟开始，逐步增加负重训练。第二步，补充钙和维生素D，口服钙剂和维生素D制剂。第三步，规范抗骨质疏松药物治疗。对于T值低于-2.5且合并危险因素的患者，单纯补钙远远不够。刘灿灿根据王阿姨的情况，为她选择了口服双磷酸盐联合钙剂和维生素D的方案。

“治疗骨质疏松不是吃几个月药就完事的，至少要坚持3年—5年，并且每年复查骨密度。”刘灿灿叮嘱道，“很多人觉得不疼了就自行停药，结果骨量反弹流失，前功尽弃。”

刘灿灿建议，50岁以上人群应定期进行骨密度筛查，即使没有任何症状，若体检发现骨密度T值低于-2.5，也应及时到内分泌科或骨质疏松专科门诊就诊。



本期专家 刘灿灿

徐矿总医院内科学教研室秘书、内分泌科副主任医师。徐州市医学会内分泌学会青年委员、徐州市医学会骨质疏松与骨矿盐疾病青年委员会委员。

从事内分泌与代谢病十余年，擅长糖尿病以及急、慢性并发症的防治，肥胖症、骨质疏松、甲状腺疾病、内分泌高血压等疾病的诊治。

## 秒懂体检报告

健康原来如此简单

徐州矿务集团总医院联办

医保政策周周见2026年第10期

## 长期护理保险（二）

徐州医保周周见  
人人参保有医靠  
惠徐保 徐州人专属的补充医保

### 1.如何申请长护险待遇？

答：（1）线上申请

①掌上办：徐州长护险App

②网上办：江苏政务服务网

（2）窗口申请

办理时间：正常工作日，上午8:30—12:00；下午1:30—5:30（春秋冬季）、2:00—5:30（夏季）。

窗口1：中国人民财产保险股份有限公司徐州市分公司，地址：徐州市云龙区建国东路437号

窗口2：中国人寿保险股份有限公司徐州分公司，地址：云龙区建国东路407号

（3）申请材料：

①参保人社会保障卡或身份证原件和复印件；②银行卡原件和复印件；③参保人员6个月以前的相关失能治疗的出院记录复印件（加盖医院病历复印专用章）；④近期免冠2寸照片一张；⑤其近亲属、监护人有效身份证原件及复印件。

### 2.哪些照护费用不纳入长护险基金支付范围？

答：（1）应当从其它社会保险基金中支付的；（2）依法应由第三人承担的护理、康复及照护费用；（3）应当由公共卫生负担的；（4）在境外发生的照护费用；（5）法律法规、规章规定的其他不予支付的费用。

### 3.长护险照护服务形式有哪些？

答：（1）入住协议照护服务机构接受入住机构服务；（2）居家享受亲情照护和协议照护服务机构提供上门照护服务；（3）居家享受亲情照护和协议照护服务机构提供的

辅助器具服务。

### 4.长护险待遇如何发放？

答：（1）入住协议照护服务机构的，参保人持失能评估结论书办理入住，只需缴纳按规定应当由参保人员个人负担的费用。参保人应享受的长期护理保险待遇由长护险基金支付给入住协议照护服务机构。

（2）居家享受亲情照护和协议照护服务机构提供上门照护服务、辅助器具服务的，协议照护机构每月提供4次上门服务或者参保人员选择辅助器具租赁（销售），长护险亲情照护待遇于次月底发放至参保人员银行储蓄账户中。参保人员因病病情需入住医疗机构住院治疗或其他原因停止接受协议照护服务机构照护的，应及时向协议照护服务机构办理出住手续。

本报记者 晏飞 整理