

在居家环境方面,必须保持地面干燥、清洁,避免地面堆放大量杂物,可以降低骨质疏松患者跌倒风险。厨房、卫生间等容易跌倒的区域需要安装扶手,为骨质疏松患者提供保护。在生活习惯方面,建议穿平底鞋,保持室内照明充足,增强日常健康管理,降低室内安全风险。在运动习惯方面,可以培养散步、打太极拳等常规运动,通过规律运动锻炼身体,增强肌肉力量并刺激骨骼,持续改善骨质疏松患者的身体状态。