

借

JIAN K ANG JIAO YU CONG SHU

健康教育丛书

“健康家园”

——医学科普进万家十年大行动”
全国组委会组织编写



主 编 张文良
副主编 余 立

骨质疏松症

编 著 孙树椿 齐越峰
张 清

34

中国中医药出版社

健康教育丛书

34

骨质疏松症

孙树椿
编著 齐越峰
张 清

中国中医药出版社
·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

骨质疏松症 / 孙树椿等编著. - 2 版. - 北京: 中国中医药出版社, 2005. 1

(健康教育丛书)

ISBN 7-80156-759-5

I. 骨... II. 孙... III. 骨质疏松 - 基本知识 IV. R681

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 133698 号

责任编辑: 杜素伟

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦)

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 河北省欣航测绘院印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 49 千字

印 张: 4.875

版 次: 2005 年 1 月第 2 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

册 数: 4000

书 号: ISBN 7-80156-759-5/R·759

定 价: 10.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP://WWW.CPTCM.COM



健康教育丛书

主 编 张文康

副主编 余 靖

专家审定委员会(以姓氏笔画为序)

王永炎 石学敏 卢世璧

吴咸中 沈自尹 陈可冀

胡亚美 翁心植 程莘农

裘法祖

健康家园全国组委会组织编写

JK

再版说明

自 2000 年“健康家园——医学科普进万家 10 年大行动”开展以来，得到了卫生部、国家中医药管理局及各地卫生行政主管部门的高度重视。截止到目前，此项活动开展了近 4 年的时间，各地结合自身情况，分别开展了不同的形式多样的医学科普宣传活动，取得了良好的社会效果。作为此项活动的宣教材料——《健康教育丛书》也得到了广大读者的一致好评。据不完全统计，包括赠阅和销售在内，本套丛书已印制发行 500 余万册，充分证明了广大人民群众对健康教育活动和医学科普知识的需求与渴望。

随着时代的发展，科学技术的发展日新月异，中西医知识亦不断更新，医学科普知识在很多领域的概念和内容也产生了变化，同时出现了一些新的疾病谱，如 SARS 的暴发流行，使人们对传染病的看法，对医

学领域的重视，对人的生命与健康的高度关注等，都产生了深刻的变化，所以修订《健康教育丛书》，使人们对医学科普知识能够耳目一新，是十分必要的。基于以上认识，我们请上百位专家对每一本书都进行了认真的修订，并对有些内容进行了删减，如医院专科、因地址、电话、邮编及增减医院专科等诸多因素，很难给广大读者一个准确的信息，为避免误导读者，决定删除此栏目。因结核病较前发病率明显提高，同时增加了一本《肺结核》。因艾滋病的增长率很快，引起全世界的高度重视，故又增加了一本《艾滋病》。共计 80 种。在修订的过程中，有关院士非常重视，提出了很多好的修订意见，并帮助对有关内容进行认真审定。再此表示衷心的感谢。

希望本套丛书的修订出版能给广大读者带来更新更全的医学科普知识，为您们的健康幸福生活带来有益的帮助！也希望藉此能把“健康家园”活动更深入地开展下去，并把健康科普宣传活动推向新的高潮！

中国中医药出版社

2004 年 12 月

出版者的话

人生最宝贵的应该是生命和健康,健康与疾病是全社会都非常关注的问题,它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题,他们制定的不是重在有病去治,而是无病先防的预防为主的健康工作方针。2000年为了积极贯彻江泽民同志崇尚科学,大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神,及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作电视电话会议的讲话精神,精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家10年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色,张文康部长不但亲自担任活动组委会主任,还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分78分册,

介绍近百种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药禁忌等防治疾病的知识,并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民的健康意识与身体素质,把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性,组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定,并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任,为了使本丛书长盛不衰,我们准备定期修订,以使每个家庭能经常获得防病治病的新知识,使人人享有健康。



中国中医药出版社

2004年12月

目录

一般知识

什么是骨质疏松症	(3)
骨质疏松是一种疾病吗	(4)
骨质疏松症有什么危害	(5)
骨质疏松症如何分类	(6)
骨质疏松症的病因是什么	(7)
骨质疏松症是如何产生的	(8)
骨质疏松症与内分泌紊乱	(9)
骨质疏松症与营养障碍	(11)
骨质疏松症与种族、性别、遗传	(12)
骨质疏松症与免疫功能	(13)
骨质疏松症与废用因素	(13)
骨质疏松的好发部位有哪些	(14)
男性和女性骨质疏松症有何不同	(15)

什么是骨质疏松性骨折	(17)
骨质疏松性骨折好发部位	(18)
骨质疏松性骨折的严重性	(19)
为什么妇女易患骨质疏松症	(20)
什么样的妇女更易患骨质疏松症	(21)
为什么老年人易患骨质疏松症	(22)
什么是原发性骨质疏松症	(23)
什么是绝经后骨质疏松症	(24)
什么是老年性骨质疏松症	(25)
什么是皮质类固醇性骨质疏松症	(26)
什么是甲亢性骨质疏松症	(27)
什么是甲旁亢性骨质疏松症	(28)
什么是糖尿病性骨质疏松症	(29)
什么是肾性骨质疏松症	(30)
什么是废用性骨质疏松症	(31)
什么是药物性骨质疏松症	(32)
为什么应用肝素过多可以引起 骨质疏松症	(33)
为什么应用抗癫痫药可以引起 骨质疏松症	(34)

为什么应用抗结核药可以引起

骨质疏松症 (35)

什么是特发性骨质疏松症 (36)

什么是青少年型特发性骨质疏松症 (37)

什么是成人型特发性骨质疏松症 (38)

骨质疏松症的诊断标准 (39)

疾病信号

疼痛 (43)

身高缩短 (44)

弯腰驼背 (45)

骨折 (46)

胸闷、气短 (46)

就医须知

..... (49)

检查须知

- (82) 骨质疏松症的诊断需做哪些检查 (53)
- (86) 骨质疏松症诊断时的检查程序 (54)
- (88) 骨质疏松的 X 线检查有何临床意义 (55)
- (89) 椎体 X 线检查如何判定有骨质疏松症 ... (56)
- (90) 骨质疏松症 X 线检查的常用测量方法
 有哪些 (57)
- (94) 骨质疏松症患者的骨密度检查有何
 临床意义 (58)
- (96) 骨密度测量方法有哪些 (59)
- (97) 骨密度检查一般选择哪些部位测定 (60)
- (98) 骨质疏松症的实验室检查有什么意义 ... (61)
- (99) 如何看血钙化验单 (62)
- (100) 如何看血磷化验单 (63)
- (101) 如何看尿钙化验单 (64)
- (102) 如何看血碱性磷酸酶化验单 (65)
- (103) 如何看血清骨钙素化验单 (66)

如何看尿羟脯氨酸与肌酐的

(28) 比值化验单 (67)

化验检查性激素有什么意义 (68)

(68) 化验检查甲状旁腺素有什么意义 (69)

(78) 食物中富含钙和维生素 D (108)

住院须知

食物中富含钙和维生素 D (108)

食物中富含维生素 C 和维生素 E (71)

(10) 食物中富含蛋白质 (110)

(20) 食物中富含铁 (111)

(30) 食物中富含锌 (112)

(40) 食物中富含碘 (113)

(50) 食物中富含硒 (114)

(60) 食物中富含铜 (115)

(70) 食物中富含锰 (116)

(80) 食物中富含钼 (117)

治疗骨质疏松症有哪些常用方法 (77)

运动疗法为什么可以治疗骨质疏松 (78)

营养疗法为什么可以治疗骨质疏松 (79)

如何应用物理疗法治疗骨质疏松症 (80)

骨质疏松症的外科疗法 (81)

骨质疏松性骨折治疗原则是什么 (82)

骨质疏松引起的椎体骨折如何治疗 (83)

(101) 骨质疏松引起的股骨颈骨折如何治疗 (84)

骨质疏松引起的股骨粗隆间骨折

如何治疗 (85)

骨质疏松引起的桡骨远端骨折

如何治疗 (86)

骨折后长期卧床的注意事项 (87)

家庭保健

晒太阳 (91)

戒烟 (92)

戒酒 (93)

适量饮用咖啡 (94)

适量饮茶 (95)

骨质疏松的膳食治疗原则 (96)

肾虚性骨质疏松症的药膳治疗 (97)

废用性骨质疏松症的药膳治疗 (98)

预后康复

骨质疏松症的预后如何 (101)

骨质疏松症的预防	(103)
为什么说骨质疏松症的预防重于治疗	(104)
预防骨质疏松症应从什么时候开始	(105)
年轻妇女更应补钙	(106)
预防骨质疏松症在饮食上的要求	(107)
食物中要富含钙和维生素 D	(108)
食物中要富含维生素 C 和微量元素	(109)
合理地摄入蛋白质	(110)
低盐饮食	(111)
运动锻炼	(112)

新技术新方法

新的化验指标	(115)
异黄酮治疗	(116)
雌、孕激素联合制剂	(117)
降钙素与其他药物联合应用	(118)

新药特药

- 仙灵骨葆胶囊 (121)
- 肾骨胶囊 (122)
- 骨松宝颗粒剂 (123)

常用药

- 钙制剂 (127)
- 雌激素制剂 (128)
- 降钙素 (129)
- 维生素 D 制剂 (130)
- 异丙氧黄酮 (131)
- 二磷酸盐类药物 (132)

关键词索引

- (133)

一般知识

健康需知识

医理是真知

