

jinkyinshashouguzhishusong



谨记隐形杀手—— 骨质疏松

——了解骨质疏松从本书开始——

骨质疏松的原因是什么？

如何诊断骨质疏松？

如何预防、治疗骨质疏松？

主编◎邓伟民 邓爱民

 军事医学科学出版社

dingyishixingshasheguangcheshihsong



谨记隐形杀手—— 骨质疏松

——了解骨质疏松从本书开始——

中国疾病预防控制中心 编

中国疾病预防控制中心 编

中国疾病预防控制中心 编

中国疾病预防控制中心 编

中国疾病预防控制中心 编

谨 隐 形 杀 手 记 —— 骨 质 疏 松

Jin Ji Yin Xing Sha Shou
Gu Zhi Shu Song

主 编 邓伟民 邓爱民

副主编 丁焕文 叶 竹

编 委 (按姓氏笔划排列)

韦 嵩 刘 芳 李 俊 陈现红

陈育茹 邵 玉 金文胜 罗 敏

赵彦鹏 黄伟毅 郭新宇 葛明晓

谭 新

 军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

谨记隐形杀手——骨质疏松 / 邓伟民, 邓爱民主编. — 北京:
军事医学科学出版社, 2010.10

ISBN 978-7-80245-578-8

I. ①谨… II. ①邓… ②邓… III. ①骨质疏松 - 防治 - 普及
读物 IV. ①R681-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 192287 号

出 版	军事医学科学出版社
地 址	北京市海淀区太平路 27 号
邮 编	100850
发行部	(010) 66931051 66931049 81858195
编辑部	(010) 66931127 66931039 66931038 86702759 86703183
传 真	(010) 63801284
网 址	http://www.mmsp.cn
印 装	北京市顺义兴华印刷厂
发 行	新华书店
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	8.375 (彩 2 页)
字 数	193 千字
版 次	2010 年 11 月第 1 版
印 次	2010 年 11 月第 1 次
定 价	20.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

内容提要

本书分为四章，系统介绍与人体骨骼相关的医学基础知识、骨质疏松产生的病因、常规检查及诊断方法，重点讲述骨质疏松症的预防及其中西医等治疗，适用于青年医务工作者、基层医疗单位及骨质疏松患者。本书内容全面、语言通俗。本书的出版可让民众正确认识、了解、重视并积极防治骨质疏松，将为我国骨质疏松症的临床防治工作尽绵薄之力。

主编简介



邓伟民，男，1959年出生，广东大埔籍，医学硕士，广州军区广州总医院华侨科主任、主任医师。广州中医药大学教授、博士研究生导师；中国人民解放军军医进修学院（301医院）硕士研究生导师。

2002年广东省医学会骨质疏松学分会成立的发起人之一，任第一届委员会副主任委员，并协助主委，先后主办3次全省学术年会、1次全国南方骨质疏松论坛、10多次全省骨质疏松专题会议。2008年主办广东省第四次骨质疏松学术年会，担任广东省第二届骨质疏松学分会主任委员，主办3次全省学术年会、4期学习班、5次学术直通车。

1992年起从事骨质疏松症中西医结合临床和实验研究，先后获广东省中医药管理局科研课题、广东省科技计划项目、全军中医药专项科研课题等9项科研项目共115万元经费的资助。骨质疏松症临床和实验研究课题1998年获军队科技进步三等奖1项、2004年获广东省科技进步二等奖1项、2007年获军队医疗成果二等奖1项，2009年获广东省科技进步二等奖1项，获中国中西医结合学会科技进步二等奖1项（以上所获奖项均为第一研究者）。主编专著5部，参编2部，发表骨质疏松症临床和实验研究方面的论文49篇。2005年获中华人民共和国知识产权局专利1

项。2005年、2008年获军队优秀特殊人才岗位津贴。2005年、2006年先后荣获军队三等功两次。

近30年从事中西医结合临床工作，擅长绝经后骨质疏松症、更年期综合征、月经病、不孕症、慢性盆腔炎等妇科疾病，以及慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性结肠炎等消化系统疾病的治疗。



邓爱民，广州军区广州总医院内分泌科主任，副教授、副主任医师，1984年8月毕业于广州中山医学院医学系，从事内分泌专业27年。对甲状腺疾病、糖尿病、痛风及内分泌系统罕见、少见疾病有较高的诊治水平。在核心期刊发表论文30余篇，获军队科技进步及医疗成果奖3项，参编专著2部。担任全国医师协会内分泌代谢分会委员、全军内分泌学会委员、广东省内分泌学会常委、广东省糖尿病学会委员、广东省骨质疏松学会常委、广州市内分泌学会常委、广州军区内分泌学会副主任委员。

前 言

最新的流行病学研究显示，骨质疏松症比人类两大杀手——癌症和心脑血管疾病更可怕，因为后者只发生在少数人群，而前者将潜在于全人类、潜在于人生的各个年龄段，影响人类的健康、生命质量和寿命。

目前，全世界约有 2 亿以上人群患有骨质疏松，其发病率已跃居常见病、多发病的第六位。我国现在老年人人数有 1.8 亿左右，其中骨质疏松症患者达到 9 000 万人，是世界上拥有骨质疏松症患者最多的国家，其发病率仅次于心脑血管疾病。

有关的数据仅仅表现出这种疾病的量化情况。骨质疏松症被称为“无声无息的流行病”、“隐形杀手”、“静悄悄的杀手”、“沉默杀手”等，是因为它具有更大的危害性，在于它不像其他疾病那样，有明显症状和体征。患者的骨质疏松，是悄悄地发生、发展的，经常不受关注，直到发生了骨折（骨质疏松最严重的后果）才被重视，而骨折最终会导致导致瘫痪，甚至死亡。

要战胜这一隐性杀手，最关键的在于能够早期诊断、早期防治。

然而对这种危险、潜伏性很强的疾病，在患者和医生的认识上都有误区和盲点，非常值得重视与警惕。

骨折患者在骨折前接受过检查 and 治疗的还不到 3%。不少医生只注意治疗骨折，却往往忽视了告诉患者如何才能预防骨

折；在诊治其他疾病时，也常常忽略伴随发生的骨质疏松症，因而贻误了治疗时机。

对骨质疏松的防治迫在眉睫。我国骨质疏松症的临床防治形势严峻，“认识不足，干预无力”是目前真实写照，因此让民众正确认识、了解及并防治骨质疏松显得尤为重要，此为编书之由。

邓伟民

2010年9月

目 录

第一部分：骨质疏松基础知识

第一节 骨质疏松有哪些危害	1
第二节 人体骨骼有哪些类别	5
第三节 人体的关节有哪几种	6
第四节 人体骨骼的基本结构和成分是什么	7
1. 人体骨骼的基本结构如何?	7
2. 人体骨骼含有哪些成分?	8
3. 人体骨骼含有哪些细胞?	9
第五节 人体骨骼有什么基本功能	9
第六节 人体是如何进行正常骨代谢的	11
第七节 骨质疏松症的定义是什么	12
第八节 骨质疏松症可分为哪几种类型	13
第九节 哪些人易得骨质疏松	14
第十节 激素与骨的关系	15
第十一节 钙在骨骼的发生和发育过程中起什么作用	18
第十二节 维生素 C 与骨骼生长发育有什么关系	20
第十三节 维生素 D 与骨的发生和发育的关系	21

第二部分：骨质疏松发生的原因是什么

第一节 为什么说骨质疏松症是种多因疾病	25
第二节 哪些不良习惯与嗜好会引发骨质疏松	27

1. 吃盐过多也会导致骨质疏松吗?	27
2. 油腻食物易致骨质疏松吗?	27
3. 更年期妇女素食更易得骨质疏松	28
4. 浓香咖啡也危险	29
5. 清茶防骨质疏松, 浓茶致骨质疏松	29
6. 碳酸饮料引起骨质疏松	30
7. 吸烟与骨质疏松的关系	31
8. 喝酒喝出骨质疏松	33
9. 醋与骨质疏松	34
10. 美味巧克力带来骨质疏松	35
11. 过度减肥易患骨质疏松	35
第三节 营养失衡会诱发骨质疏松吗	36
1. 钙与骨质疏松	36
2. 磷与骨质疏松	39
3. 蛋白质与骨质疏松	40
4. 维生素 C 与骨质疏松	41
5. 维生素 D 与骨质疏松	42
6. 碘与骨质疏松症	43
7. 氟与骨质疏松症	44
第四节 哪些激素失调能引起骨质疏松症	45
1. 雌激素缺乏与骨质疏松	45
2. 雄激素缺乏与骨质疏松	46
3. 甲状腺素与骨质疏松	47
4. 甲状旁腺素过多与骨质疏松	49
5. 生长激素缺乏与骨质疏松	49
6. 降钙素缺乏与骨质疏松	50

7. 肾上腺皮质激素过多与骨质疏松	50
8. 胰岛素缺乏与骨质疏松	51
第五节 哪些疾病会导致骨质疏松	53
1. 甲亢与骨质疏松	53
2. 甲低与骨质疏松	54
3. 甲旁亢与骨质疏松	55
4. 糖尿病与骨质疏松	55
5. 库欣综合征与骨质疏松	57
6. 肢端肥大症与骨质疏松	58
7. 器官移植与骨质疏松	59
8. 神经性厌食与骨质疏松	60
9. 类风湿性关节炎与骨质疏松	61
10. 恶性肿瘤骨转移引起骨质疏松	62
11. 其他疾病与骨质疏松	63
第六节 哪些药物可导致骨质疏松	64
1. 糖皮质激素类药物	65
2. 抗癫痫药	67
3. 肝素	68
4. 甲状腺激素类药物及其他	69
第七节 什么是废用性骨质疏松症	70
第八节 其他因素导致的骨质疏松	73
1. 骨质疏松与遗传因素有关吗?	73
2. 性别、年龄与骨质疏松有关系吗?	75
3. 物理因素与骨质疏松有关系吗?	76

第三部分：如何诊断骨质疏松症

第一节 骨质疏松的诊断流程是什么	79
第二节 快速自我评估患骨质疏松症的方法有哪些	80
1. 骨质疏松十问速测	80
2. 一分钟骨质疏松风险评估表	81
3. 症状对照法简单自测	82
4. 致病危险因素检测法	83
第三节 骨质疏松症有什么症状	85
1. 绝经后骨质疏松症有什么症状?	89
2. 老年性骨质疏松症有什么症状?	90
3. 甲亢性骨质疏松症有什么症状?	91
4. 甲低性骨质疏松症有什么症状?	92
5. 甲旁亢性骨质疏松症有什么症状?	93
6. 糖尿病性骨质疏松症有什么症状?	93
7. 库欣综合征性骨质疏松症有什么症状?	94
8. 肢端肥大症引起的骨质疏松症有什么症状?	95
9. 人工绝经及早绝经后骨质疏松症有什么症状?	95
10. 胃切除术后骨质疏松症有什么症状?	96
11. 妊娠、哺乳期骨质疏松症有什么症状?	97
12. 肾性骨质疏松症有什么症状?	98
13. 多发性骨髓瘤诱发的骨质疏松症有什么症状?	99
14. 恶性肿瘤骨转移引起的骨质疏松症有什么症状?	99
第四节 骨质疏松症的诊断方法有哪些	100
第五节 骨质疏松症的诊断标准是什么	103
第六节 骨密度的测定	105

1. 需要了解的骨密度测定中的概念有哪些?	105
2. 哪些仪器可以检测骨密度?	107
3. 哪几类人需要定期检测骨密度?	108
4. 骨密度变化规律是什么? 其影响因素有哪些? ...	108
5. 骨密度异常时的骨 X 线片上有什么表现?	110
第七节 骨质疏松患者常做的生化检查有哪些	110
1. 与骨矿有关的生化检查有哪些? 各有什么意义?	111
2. 与骨形成有关的生化检查有哪些? 各有什么意义?	113
3. 与骨吸收有关的生化检查有哪些? 各有什么意义?	115
4. 骨质疏松患者须做哪些激素检查? 各有什么意义?	116

第四部分：如何预防和治疗骨质疏松

第一节 骨质疏松的三级预防是指什么	119
第二节 骨质疏松防治有哪些误区	120
第三节 不同时期该如何预防骨质疏松	124
1. 为什么说骨质疏松预防应从小开始?	124
2. 青少年时期如何预防骨质疏松症?	125
3. 绝经后女性该如何预防骨质疏松?	127
第四节 如何从营养平衡方面预防骨质疏松	128
1. 骨质疏松预防在饮食上应注意什么?	128
2. 导致维生素 D 缺乏的原因有哪些?	130
3. 哪些人尤其需要重视维生素 D 的摄取?	131
4. 饮食上如何补充维生素 D?	131
5. 如何通过日晒补充维生素 D?	132
6. 维生素 D 中毒有什么表现?	134
7. 准妈妈需要补充维生素 D 吗?	135

8. 为什么钙磷食物要与维生素 D 搭配?	136
9. 每日磷的需要量是多少? 高磷食物主要有哪些?	137
10. 吃含胶原蛋白的食物能预防骨质疏松吗?	140
11. 富含胶原蛋白的菜肴有哪些?	142
第五节 补钙能预防骨质疏松吗	146
1. 为什么身体会缺钙?	146
2. 缺钙有些什么表现?	147
3. 缺钙会给人体带来些什么问题?	148
4. 什么是最佳钙摄入?	150
5. 补钙安全吗?	150
6. 补钙的误区有哪些?	152
7. 补钙究竟应该补多少?	154
8. 补充钙需要遵循的原则有哪些?	157
9. 膳食钙的来源有哪些?	158
10. 哪些食物中含钙丰富?	159
11. 怎么烹饪才能留住食物中的钙?	161
12. 影响人体对钙吸收的因素有哪些?	162
13. 选择补钙剂需要注意些什么?	165
14. 钙剂主要有哪些类型?	166
15. 牛奶、酸奶对人体钙的补充有益吗?	169
16. 哪类人喝不了牛奶? 该如何解决?	170
17. 喝骨头汤能补钙吗?	171
18. 更年期妇女应如何补钙?	172
19. 哪些措施可以预防小儿缺钙?	173
20. 给小儿补钙应该注意些什么?	174
21. 孕妇、产妇需要补钙吗?	176
22. 怀孕期间缺钙有哪些症状? 对胎儿有哪些影响?	177

23. 孕妇该如何选择钙剂?	178
第六节 酸性体质与骨质疏松	179
第七节 运动在骨质疏松预防中起什么作用	180
1. 运动可以预防骨质疏松吗?	180
2. 运动预防骨质疏松应注意些什么?	182
3. 跳跃可以防骨质疏松吗?	183
4. 中老年人进行跳跃运动时应注意些什么?	185
第八节 骨质疏松患者该如何预防骨折	185
第九节 西医如何治疗骨质疏松症	188
1. 治疗骨质疏松常用的药物有哪些?	188
2. 治疗骨质疏松的药物各有什么特点?	189
3. 不同类型骨质疏松该如何用药?	193
4. 选择药物应该注意些什么?	195
第十节 中医如何治疗骨质疏松	196
1. 中医是如何认识骨质疏松的?	196
2. 中医中药治疗骨质疏松的好处是什么?	197
3. 哪些中药可应用于骨质疏松的治疗?	198
4. 中医对骨质疏松症是如何辨证诊治的?	198
5. 骨质疏松症治疗常用的现代中成药制剂有哪些?	200
6. 骨质疏松症治疗常用的经方有哪些?	203
第十一节 如何通过营养疗法治疗骨质疏松	205
1. 骨质疏松营养治疗的基本原则是什么?	205
2. 常用于骨质疏松治疗的食谱有哪些?	206
3. 骨质疏松患者一日食谱举例	214
4. 常用于骨质疏松治疗的药茶有哪些?	214

5. 常用于骨质疏松治疗的药酒有哪些?	216
6. 常用于治疗骨质疏松的药膳有哪些?	218
第十二节 运动疗法与骨质疏松	229
1. 常用于骨质疏松治疗的耐力训练有哪些?	230
2. 常用于骨质疏松治疗的肌力训练有哪些?	235
3. 太极拳对骨质疏松的治疗有什么帮助?	236
第十三节 物理疗法与骨质疏松	238
1. 什么是日光浴疗法? 进行日光浴治疗时需注意些什么?	238
2. 什么是泥浴疗法? 进行泥浴治疗时需注意些什么?	240
3. 什么是人工紫外线疗法? 进行人工紫外线 治疗时需注意些什么?	241
4. 什么是药浴疗法? 进行药浴治疗时需注意些什么?	242
5. 其他物理疗法	244
第十四节 推拿疗法与骨质疏松	246
第十五节 针灸疗法与骨质疏松	249