

第四军医大学
专家团队
倾情创作

百病百问专家解答系列丛书

主 审 张登本 总主编 张景明

骨质疏松与 骨质增生防治 120问

主编 田丙坤



第四军医大学出版社



国家卫生健康委员会规划教材
供临床医学专业用

DAIBING CANNAO

骨质疏松与 骨质增生防治

120问

王健 主编



人民卫生出版社



百病百问专家解答系列丛书

主 审：张登本 总主编：张景明

骨质疏松与 骨质增生防治 120问

主 编 田丙坤

副主编 王建勋 李晓群

按姓氏笔画排序)

王建勋 田丙坤 乔文彪 李晓群

李翠娟 张快强 张景明 傅培生

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

骨质疏松与骨质增生防治120问/田丙坤主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2010.9

百病百问专家解答系列丛书

ISBN 978-7-81086-859-4

I. 骨… II. 田… III. ①骨质疏松-防治-问答;
②骨质增生-防治-问答 IV. R681-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第187429号

骨质疏松与骨质增生防治120问

主 编 田丙坤

责任编辑 杨耀锦 汪 英

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路17号 (邮编: 710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 陕西金德佳印务有限公司

版 次 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

开 本 889×1194 1/32

印 张 6.5

字 数 120千字

书 号 ISBN 978-7-81086-859-4/R·742

定 价 16.00元

版权所有 盗版必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

《百病百问专家解答》系列丛书

编委会

主 审 张登本

总 主 编 张景明

执行主编 (按姓氏笔画排序)

叶峥嵘 田丙坤 孙理军 李翠娟 辛 宝

汪 丹 张快强 张景明 陈震霖 聂亚飞

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 然 马 强 王 倩 王 震 王建勋

王爱华 方红红 艾 霞 叶峥嵘 田丙坤

白吉庆 巩振东 吕正茂 乔文彪 齐达春

孙理军 孙智平 李晓群 李翠娟 杨晓航

肖新春 吴 琳 何靖霜 辛 宝 汪 丹

张 静 张快强 张宏方 张爱民 张景明

陈 娟 陈震霖 环 诚 周元娟 聂亚飞

党照丽 桑晓文 黄 峰 黄彩霞 董 博

傅培生 禄 颖 谭龙旺

我国自古以来就是农业大国，农民的绝对数量和相对数量一直很大，据统计，我国农民数量占总人口的70%，达9亿以上。经济状况决定了我们现在基础设施的完善，有资料显示我国每千人拥有的医生资源仅1.64，尤其是在广大农村地区、城乡结合部、偏远地区，医疗卫生资源更是匮乏。然而，中医学起源并深深植根于广阔的农村，丰富的中药资源也来自广袤的农村大地。如何解决广大民众守着丰富的药源，却又面临缺医少药的窘境，这是我从农村走出，从事医务工作多年来深受困扰的问题。

2010年5月初，第四军医大学出版社编辑几次约我畅谈，意向策划出版一套针对广大民众的医学通俗读本，顿然间豁然开朗，欣

然受邀并组织数十位中医学博士、硕士、专家教授着手编撰了这套“百病百问专家解答”系列丛书。

本套丛书共十本，是广泛适合于广大普通民众家庭使用的通俗读本，包括《常见伤病应急处理130问》《骨质疏松与骨质增生防治120问》《肝炎防治120问》《白内障防治120问》《风湿性关节炎、肩周炎、腰腿痛防治100问》《常见皮肤病防治120问》《孕产妇保健120问》《女性更年期疾病防治120问》《妇科常见病防治120问》《男科常见病防治120问》。本套丛书打破了中、西医之间的界限，广泛汲取了中西医各自的优势，在疾病的治疗上充分实现了古今中外治疗方法的大“糅合”，切实践行了言简意赅、通俗易懂、操作简单、实用性强的编写初衷。此为本套丛书特点之一。

本套丛书的每一分册均以常见病、多发病为选题内容，针对患者最关心、最需要解决的一些问题进行分条目梳理。基本涵盖了疾病的自我诊断，常规治疗，中医辨证治疗，常用的效方、偏方、验方、食疗、药浴，日常保健及注意事项等内容。在突出实用的原则下，基本做到了“简、便、效、廉”，即：通俗易懂、易学好记（简）；实用性强、操作简便、方便实用（便）；方法多种、疗效确切（效）；药源丰富、易寻好找，多可自行

采集、价格低廉（廉）。实为广大患者及其家庭防病治病、保健养生的现代版的“肘后备急方”。此为本套丛书特点之二。

本套丛书的读者对象主要是广大的普通老百姓，同时也适合于有一定医学基础的中医生和西医生，乡镇、社区卫生院的广大医务工作者，广大的中、西医院校学生阅读参考。因此，在编写内容上力求多讲是什么，少讲（不讲）为什么；多讲症状、疗效，少讲（不讲）病理、药理；多讲治疗方法，少讲理论知识；多用效果确切、价格低廉的药品，不用价高、少见的饮片。为帮助读者更准确地进行自我诊断，在部分疾病中引用了一些病例。为增强可读性，将生活中的注意事项等做成了爱心小贴士、温馨小贴士的形式。此为本套丛书特点之三。

医学，尤其是关于中医中药的通俗读本当下民众迫切需求的知识读本。因为，只有被民众认同的科学知识才能具有生存的土壤和无限的生命力，也才会有无限的发展空间和市场。如果不能运用通俗易懂的语言文字把发生于古代，又是用传统思维语言表述的中医中药知识介绍给读者，那将永远使其包裹在神秘的面纱之下，永远是“阳春白雪”，永远只能让少数人读懂，那么这样的中医中药知识也只能远离民众，也将成为无源之水、无本之木，将会

被人类抛弃。广大的人民群众是中医中药的源头活水，只有让广大民众读懂、会用中医中药知识，让民众相信他们身边处处有中医中药知识，中医中药才能有广阔的发展空间和无限的生命力。这是我应邀编撰本套丛书的缘由和动因之一。因为我不仅深深爱着哺育我的广袤大地，同样深爱着养育我的中医学。

著名的中医基础理论学家张登本教授作为本套丛书的主审付出了艰辛的工作，丛书在编写过程中参阅了许多前辈及同仁的著作成果，第四军医大学出版社的编辑付出了艰辛的努力，在此一并表示衷心的感谢！

本套丛书在编写过程中各位编委虽竭尽全能，然不尽如人意之处在所难免，敬请各位读者在使用过程中提出宝贵意见，以便不断总结经验，进一步修订和提高。

张景明

陕西中医学院

骨质疏松和骨质增生现象临床较为常见，它不仅严重地影响着人们的身体健康和生活质量，而且大量消耗社会医疗卫生资源。骨质疏松和骨质增生多见于中老年患者，因此引起的各种疾病对中老年人健康的影响更大。为了引起国际社会对骨质疏松症的关注，从1998年开始，世界卫生组织将每年的10月20日定为“国际骨质疏松日”。与骨质疏松相同，骨质增生在中老年人群中也有较高的发生率，在65岁以上年龄组中，有85%的人存在不同程度的骨质增生现象。上述事实告诉我们，骨质疏松和骨质增生已经成为危害人们身体健康的重要原因。

近年来，随着生活水平的提高和健康意识的增强，广大群众迫切需要了解和掌握正确的自我保健和防病治病知识。为适应这一

需求，我们组织了在此方面学有专长的学者编撰了《骨质疏松与骨质增生防治120问》，以科普的形式介绍了骨质疏松和骨质增生的基本知识、中西药物和运动食疗等整体防治方法。全书文字浅显易懂、生动活泼，让广大读者在看了本书以后，能够对骨质疏松和骨质增生有一个清楚的认识，知道它们是什么样的疾病，怎么发生的，如何诊断，怎样预防和治疗。其中预防和治疗是本书的重点，介绍了如何从日常饮食、运动、生活方式、按摩、药物等方面进行综合调理，积极防治。本书内容力求科学性、全面性、准确性，做到通俗化、普及化、实用化，使读者“一读就懂，懂了会用，用了有效，安全可靠。”我们希望每一个读者都能骨骼健康，以挺拔的身姿、矫捷的行动，为家庭、为国家多作贡献。

本书在编撰过程中，参考了很多当代专家学者的经验，在此对这些专家学者们致以真挚的谢意。由于骨质疏松及骨质增生的防治涉及医学科学的多学科、多专业，加之目前人们对于骨质疏松和骨质增生的防治方面认识尚不一致，编者水平有限，书中难免有不妥之处，敬请有关专家及读者提出宝贵的建议与意见。

上 篇 骨质疏松防治60问

1. 什么是骨的退行性改变? /2
2. 什么是骨质疏松症? /3
3. 骨质疏松症分为几大类? /4
4. 骨质疏松症患者为什么容易发生骨折? /5
5. 导致骨质疏松的危险因素有哪些? /6
6. 我国骨质疏松症的发病情况是怎样的? /7
7. 骨质疏松就是缺钙吗? /7
8. 哪些人容易发生骨质疏松? /8
9. 哪些女性易患骨质疏松? /9
10. 为什么绝经后的女性容易罹患骨质疏松症? /11
11. 为什么说女性患骨质疏松比癌症更危险? /11
12. 骨质疏松与年轻人无关吗? /13
13. 骨质疏松症的发病率与年龄、性别有何关系? /14
14. 骨质疏松症能够及时发现吗? /15
15. 哪些人群应当高度重视、及早预防骨质疏松症? /16
16. 为什么老人会变矮? /17
17. 骨质疏松与运动有关系吗? /18

骨质疏松与骨质增生防治120问

18. 饮食因素与骨质疏松有什么关系？ /19
19. 青少年出现骨质疏松的主要原因是什么？ /20
20. 佝偻病及软骨病患者出现骨质疏松的原因是什么？ /21
21. 甲状腺是什么器官？它与骨质疏松有什么联系？ /22
22. 甲状旁腺与骨质疏松有什么联系？ /22
23. 什么是糖皮质激素性骨质疏松？ /25
24. 肾脏有病会引起骨质疏松吗？ /26
25. 体内缺锰会引起骨质疏松吗？ /27
26. 哪些药物容易引起骨质疏松？ /28
27. 中医对骨质疏松症是如何认识的？ /29
28. 骨质疏松症最典型的临床表现有哪些？ /30
29. 骨质疏松症如何诊断？ /31
30. 骨质疏松症常用的其他评估（筛查）方法有哪些？ /32
31. 你是否是骨质疏松症潜在患者？ /34
32. 常见骨密度诊断方式的优、缺点是什么？ /35
33. 如何诊断女性绝经后骨质疏松？ /36
34. 预防骨质疏松的“十宜十不宜”是什么？ /37
35. 保持骨骼健康，预防骨质疏松的最佳技巧是什么？ /38
36. 为什么说防治骨质疏松不可一“钙”而论，
要积极实施三级预防？ /40
37. 骨质疏松的饮食治疗原则是什么？ /42
38. 老年人骨质疏松治疗的关键是什么？ /43
39. 蔬菜界的三大抗骨质疏松高手是什么？ /45

40. 脾虚缺钙型骨质疏松如何应用食疗调节? /47
41. 肝肾阴虚型骨质疏松如何应用食疗调节? /49
42. 如何应用食疗调节肾阳虚型骨质疏松? /53
43. 气血亏虚型骨质疏松如何应用食疗调节? /56
44. 肾精亏虚型骨质疏松如何应用食疗调节? /58
45. 哪些食物含钙量高? /62
46. 如何补钙? /63
47. 骨质疏松药物治疗中的“常规武器”有哪些? /64
48. 老年性骨质疏松的综合治疗方法有哪些? /68
49. 治疗骨质疏松如何应用“多兵种作战”? /69
50. 治疗骨质疏松怎样合理应用雌激素和雌激素受体调节剂? /70
51. 如何合理应用骨形成刺激剂? /72
52. 如何合理应用骨吸收抑制剂? /74
53. 治疗骨质疏松如何合理补充钙剂和维生素D? /75
54. 如何评价一种钙制剂的好坏? /77
55. 老年骨质疏松症患者如何应用运动疗法? /78
56. 中老年人如何进行腰部锻炼? /79
57. 更年期女性如何预防骨质疏松症? /81
58. 老人预防骨质疏松最不该做的六件事是什么? /83
59. 骨质疏松症背痛怎样进行按摩治疗? /84
60. 如何指导骨质疏松症患者进行体育锻炼? /85

骨质疏松与骨质增生防治120问

下 篇 骨质增生防治60问

61. 如何正确认识骨质增生? /88
62. 骨质增生与骨关节炎是一回事吗? /89
63. 骨质增生与骨刺是一回事吗? /90
64. 骨质增生会无限制地发展吗? /90
65. 为什么骨质疏松与骨质增生会并存? /92
66. 骨刺能够被消除吗? /93
67. 骨质增生与过度活动或运动有关系吗? /94
68. 为何专家不建议老年人练瑜伽? /96
69. 腰椎间盘突出症与腰椎骨质增生有关系吗? /97
70. 跟骨骨刺引起疼痛的原因是什么? /98
71. 骨质增生的七大致病因素是哪些? /99
72. 为什么膝关节、颈椎和腰椎是骨质增生的好发部位? /101
73. 骨质增生是体内钙太多了吗? /103
74. 腰椎骨质增生病变“三阶段四形态”是什么? /104
75. 骨质增生患者都有临床表现吗? /105
76. 骨质增生引起的疼痛的五个特点是哪些? /107
77. 怎样判断脊柱骨质增生的程度? /108
78. 骨质增生有哪些表现及如何诊断? /110
79. 颈椎病的分类及临床主要症状有哪些? /111
80. 骨质增生患者应该做哪些检查? /113

81. 拍X线片能确定骨质增生部位吗？需要多长时间复查？ /114
82. 膝关节骨质增生有哪些检查方法？ /115
83. 脊柱骨质增生有哪些影像学检查方法？ /116
84. 骨质增生患者日常生活中应遵循的“八项注意”是什么？ / 117
85. 远离骨质增生应该遵循的六个原则是什么？ /120
86. 对于骨刺的旧观念和新认识你了解多少呢？ /121
87. 年轻化的骨质增生预防的五步法是什么？ /124
88. 预防颈椎病的常用保健方法有哪些？ /124
89. 为什么膝关节骨质增生患者应避免剧烈运动？ /126
90. 高枕无忧科学吗？ /126
91. 颈椎骨质增生常用的七种治法的优劣是什么？ /128
92. 骨质增生的非手术治疗有哪些？ /130
93. 什么情况下骨质增生患者需要手术治疗？ /132
94. 颈椎骨质增生可选择哪些中医食疗方法？ /132
95. 颈椎骨质增生如何应用药物外敷治疗？ /135
96. 骨质增生应该如何应用中药治疗？ /138
97. 颈椎骨质增生常用中药治疗方法有哪些？ /139
98. 中医对颈椎骨质增生是怎样辨证施治的？ /143
99. 治疗颈椎骨质增生的常用中成药有哪些？ /146
100. 颈椎骨质增生能使用膏药及中药外治吗？ /149
101. 骨质增生患者怎样选择药酒疗法？ /152
102. 什么是牵引疗法？颈椎骨质增生患者怎样在家中做牵引治疗？ /154

骨质疏松与骨质增生防治120问

103. 什么是物理疗法？常用的物理疗法有哪些？ /156
104. 什么是封闭疗法？封闭疗法能用于骨质增生的治疗吗？ /157
105. 怎样应用红外线疗法治疗骨质增生？ /158
106. 怎样应用针灸疗法治疗颈椎病？ /160
107. 治疗骨质增生的常规药物有哪些？怎样应用？ /162
108. 骨质增生患者怎样选择镇痛药物？ /168
109. 腰椎骨质增生的药物治疗方法有哪些？ /170
110. 治疗骨质增生的验方有哪些？ /173
111. 骨质增生患者怎样进行中草药药浴？ /174
112. 怎样应用拔罐疗法治疗腰椎骨质增生疼痛？ /176
113. 骨质增生患者做推拿按摩治疗前应做哪些准备？ /177
114. 关节骨质增生患者怎样进行推拿按摩治疗？ /178
115. 跟骨骨质增生有哪些有效外治法？ /181
116. 运动锻炼和骨质增生的关系是怎么样的？ /183
117. 有没有缓解骨质增生和骨质疏松腰背疼痛的腰部保健操？ /184
118. 颈椎骨质增生症应做哪些医疗体操？ /186
119. 你知道醋可以治疗骨质增生吗？ /187
120. 骨质增生可用手术切除吗？ /188