常见病家庭简便自疗丛书

Changjianbingjiatingjianbianziliaocongshu

骨质疏松症

简便自疗

主编 杭柏亚 谢英彪

Guzhishusongzheng Jianbianziliao

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

骨质疏松症简便自疗

GUZHISHUSONGZHENG JIANBIAN ZILIAO

主　编　杭柏亚　谢英彪

编著者　刘乃维　吴　雁　沈朝萍

张立平　陈珈珧　林来顺

夏　至　夏　竹　倪　辉

人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

骨质疏松症简便自疗/杭柏亚，谢英彪主编．—北京：人民军医出版社，2007.1
（常见病家庭简便自疗丛书）
ISBN 978-7-5091-0263-3

Ⅰ.骨… Ⅱ.①杭…②谢… Ⅲ.骨质疏松-防治-问答
Ⅳ.R681-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 016304 号

策划编辑：崔晓荣 闫树军　**文字编辑**：伦踪启　**责任审读**：余满松

出 版 人：齐学进

出版发行：人民军医出版社　**经销**：新华书店

通信地址：北京市 100036 信箱 188 分箱　**邮编**：100036

电话：(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真：(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址：www.pmmp.com.cn

印刷：后勤指挥学院印刷厂　**装订**：京兰装订有限公司

开本：880mm×1230mm　1/32

印张：9.625　**字数**：195 千字

版、印次：2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

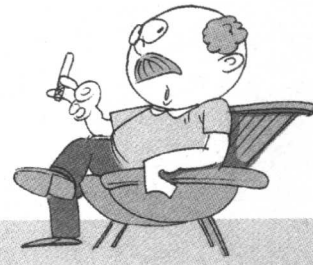
印数：0001～6000

定价：22.00 元

版权所有　侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

电话：(010)66882585、51927252



内容提要

本书以问答形式简要介绍了骨质疏松症的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识，重点介绍适合读者自我调养和自我治疗骨质疏松症的简便方法，并对骨质疏松症防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映骨质疏松症自我治疗和调养的科普读物，内容融会中西而详尽，文字简洁而明了。具有科学性、实用性和可读性强的特点。不仅适合骨质疏松症患者的自我医疗，也可作为基层医护人员的参考读物。

《常见病家庭简便自疗》丛书编委会

主　编　谢英彪　游国龙

副主编　杨家强　侯　俊

编　委　谢英彪　游国龙　杨家强　侯　俊

丁义山　毛荣康　叶　辉　孙剑秋

刘孔江　刘欢团　陈大江　林傲梵

杭柏亚　周建中　黄建魁　秦洪云

唐暮白　曹树平　傅关孺　夏崇才

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言 Preface

俗话说："久病成良医。"患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中，通过学习掌握了一定的医学知识，对某些常见病和慢性病有了一定的认识和了解，为自我保健、自我治疗打下了基础。然而，个人的积累毕竟有限或失于片面，为了能使患者获得更全面、更科学的自我保健、自我治疗的知识和技能，我们力邀各科专家，倾情奉献这一套《常见病家庭简便自疗》丛书。

本丛书包括《高血压病简便自疗》、《血脂异常简便自疗》、《糖尿病简便自疗》、《脂肪肝简便自疗》、《感冒简便自疗》、《头痛简便自疗》、《消化性溃疡简便自疗》、《便秘简便自疗》、《痔简便自疗》、《疲劳综合征简便自疗》、《失眠简便自疗》、《前列腺炎与前列腺增生简便自疗》、《关节炎简便自疗》、《骨质疏松症简便自疗》、《肩周炎简便自疗》、《颈椎病简便自疗》、《腰腿痛简便自疗》、《妇科病简便自疗》、《男科病简便自疗》、《脱发简便自疗》共20分册。各分册均包括患者须知、导医解读、自我调养、自我治疗、走出误区、防患未然六部分，依次介绍了相关疾病的热点、难点问题，传递了专家的权威观点，给您提供一个关心自己、关爱家人健康的平台。在这套丛书中，您可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的基本方法等内容；在这里您可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法，按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗

和许多简便实用的非药物疗法，并在日常生活中予以实践。此外，具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然，我们也会提醒您在什么情况下需要去医院就诊，发生什么情况时应当得到医护专业人员的帮助。

现在越来越多的人在采用自疗方法。但是，自疗中的误区应当引起大家的注意。其实，不管是到医院看病，还是在家服药自疗，都要讲究科学用药，才能真正治好病。自我药物治疗只适用于症状轻微、病因明确单一的疾病，病因复杂、病情重笃时切不可贸然用药，不然酿成大"疾"则后悔晚矣。

本丛书是一套老百姓买得起、读得懂、学得会、用得上的家庭医疗自助全书，是广大读者及慢性病患者解决看病贵、看病难的良师益友。可教您和家人有病早知道，有病早就医，小病自己治，大病少花钱，无病早预防。最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！

谢英彪　游国龙

2006 年 8 月

目录 Contents

Part 1 患者须知

骨的基本成分有哪些/(3)
骨细胞有哪几种/(3)
骨基质里有什么/(4)
骨的基本结构有哪些/(5)
骨骼有哪些功能/(7)
骨骼的生长和发育过程是怎样的/(9)
骨的钙化过程是怎样的/(10)
骨骼在老化过程中有何生化改变/(11)
骨骼在老化过程中有何结构改变/(12)
骨的代谢过程是怎样的/(13)
骨骼中的钙、磷、镁如何代谢/(13)
激素对骨代谢有何作用/(15)
维生素对骨代谢有何作用/(19)
微量元素对骨代谢有何作用/(21)
什么是骨量/(24)
骨量变化有什么规律/(24)
影响人体骨量的因素有哪些/(25)
什么是骨质疏松症/(26)

友情提示：骨质疏松的危险因素有哪些(28)

Contents

为什么骨质疏松症离我们越来越近/(29)

友情提示：怎样进行骨质疏松危险度的1分钟测验(31)

引起骨质疏松症的原因有哪些/(32)

骨质疏松也有遗传因素吗/(33)

内分泌紊乱会引起骨质疏松症吗/(35)

营养不良会引起骨质疏松症吗/(36)

友情提示：年轻时饱食会引起老年期骨质疏松吗(41)

缺少活动会引起骨质疏松症吗/(42)

吸烟会引起骨质疏松症吗/(42)

药物会引起骨质疏松症吗/(44)

友情提示：可乐喝多会骨质疏松吗(46)

性别与年龄对骨质疏松有何影响/(47)

为何老年妇女易驼背/(49)

慢性疾病会引起骨质疏松症吗/(50)

气候与环境对骨质疏松有何影响/(51)

骨质疏松症如何分类/(52)

什么是原发性骨质疏松症/(53)

什么是继发性骨质疏松症/(54)

什么是老年性骨质疏松症/(55)

骨质疏松症对个人、家庭及社会有何影响/(57)
甲状旁腺功能亢进患者为何易患骨质疏松症/(58)
糖尿病患者为何易患骨质疏松症/(59)
乳糖酶缺乏症患者为何易患骨质疏松症/(61)
长期卧床患者为何易患骨质疏松症/(61)
中老年人为何易患骨质疏松症/(62)
绝经期妇女为何易患骨质疏松症/(63)
妊娠期妇女为何易患骨质疏松症/(64)
哺乳期妇女为何易患骨质疏松症/(64)
雄激素降低是男性骨质疏松发生的重要原因吗/(65)
骨质疏松症会引发肺部和胃肠道疾病吗/(67)
什么是失用性骨质疏松症/(68)
骨质疏松症与成骨不全症有何关系/(69)
骨质疏松症与肩关节周围炎有何关系/(69)
骨质疏松症与钙有何关系/(70)
钙与人体衰老有关吗/(72)
人体吸收钙受哪些因素影响/(74)
长期缺钙对老年人有影响吗/(76)
缺钙导致人逐渐衰老吗/(78)
不同年龄段与对钙的需要量有何变化/(79)
中医如何认识骨质疏松症/(82)
中医如何给骨质疏松症分型/(83)

Contents

Part 2 导医解读

骨质疏松症的好发部位在哪里 / (89)
骨质疏松症有哪些基本症状 / (90)
妊娠期、哺乳期骨质疏松症有何表现 / (92)
绝经后骨质疏松症有何表现 / (93)
肠胃病性骨质疏松症有何临床表现 / (94)
肝病性骨质疏松症有何临床表现 / (94)
慢性肾病性骨质疏松症有何临床表现 / (94)
糖尿病性骨质疏松症有何临床表现 / (95)
甲状腺功能亢进性骨质疏松症有何临床表现 / (96)
类风湿关节炎性骨质疏松症有何临床表现 / (97)
骨转移瘤性骨质疏松症有何临床表现 / (98)
骨质疏松症患者如何做 X 线检查 / (98)
骨质疏松症患者如何做骨密度测量 / (99)
友情提示：谁应该做骨密度检测 (100)
骨质疏松症患者如何做骨活检 / (100)
骨质疏松症患者如何做生化检查 / (100)
骨质疏松症患者如何做血清骨无机质测定 / (101)
骨质疏松症患者如何做尿无机盐成分的测定 / (102)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

骨质疏松症的诊断标准是什么/(105)
骨质疏松症与骨质增生症如何鉴别/(106)
骨质疏松症与股骨头坏死有何区别/(108)
骨质疏松症与骨软化病如何鉴别/(108)
骨质疏松症与地方性氟骨病如何鉴别/(109)
骨质疏松症与多发性骨髓瘤如何鉴别/(110)
骨质疏松症与全身性纤维性囊性骨炎如何鉴别/(110)
骨质疏松症与骨转移瘤如何鉴别/(111)
骨质疏松症如何选择药物治疗/(111)
绝经期妇女骨质疏松症如何药物治疗/(115)
友情提示：帕米膦酸钠可以使接受雄激素剥夺治疗的男性避免骨质疏松吗 (117)
围绝经妇女如何进行雌激素替代治疗/(118)

Part 3 自我调养

骨质疏松症患者如何进行自我保健/(123)
如何增加成年骨的储备/(124)
骨质疏松症患者如何通过饮食补钙/(125)
为什么要延缓骨量丢失/(127)
骨质疏松症如何标本兼治/(128)
老年性骨质疏松症如何治疗/(129)

Contents

为什么骨质疏松症患者生活要有规律/(131)
骨质疏松症患者为什么要讲究平衡膳食/(131)
骨质疏松症患者如何科学地安排一日膳食/(135)

友情提示：吃大豆能有助防治骨质疏松吗(137)

友情提示：为什么常喝豆浆者要补锌(137)
骨质疏松症患者为什么要多吃蔬果/(138)
骨质疏松症患者为什么要吃点乳制品/(140)
为什么骨质疏松症患者宜多喝牛奶/(141)
为什么骨质疏松症患者要注意戒烟/(142)
为什么骨质疏松症患者要适当饮茶/(143)
为什么骨质疏松症患者不能酗酒/(144)
为什么骨质疏松症患者不能经常喝咖啡/(146)
绝经后骨质疏松症患者如何饮食调护/(147)

友情提示：为什么说少吃盐相当于补钙(147)
骨质疏松症患者对居住环境有何要求/(148)
骨质疏松症患者为什么要多做户外活动/(149)
为什么类风湿关节炎性骨质疏松症患者要避风寒/(151)
为什么骨质疏松症患者要寻找合适的工作/(152)
防治骨质疏松要注意什么/(153)

Part 4 自我治疗

补钙应遵循什么原则 / (157)
如何选择钙制剂 / (158)
维生素 D 是如何调节人体钙代谢的 / (160)
补钙需同时应用维生素 D 吗 / (163)
服用钙制剂时应注意什么 / (165)
钙片怎么吃 / (166)
绝经期妇女应怎样补钙 / (167)
适合于骨质疏松症患者的天然药物有哪些 / (168)
适合于骨质疏松症患者的天然食物有哪些 / (174)
如何用茶疗方自疗骨质疏松症 / (180)
如何用粥疗方自疗骨质疏松症 / (183)
骨质疏松症患者如何选食主食 / (187)
骨质疏松症患者如何选食菜肴 / (193)
骨质疏松症患者如何选食汤羹 / (200)
适合骨质疏松症患者的果蔬汁有哪些 / (206)
骨质疏松症患者如何做泥浴 / (206)
骨质疏松症患者如何做日光浴 / (207)
骨质疏松症患者如何做药浴 / (210)
按摩治疗骨质疏松症的机制是什么 / (212)

Contents

按摩治疗骨质疏松症的方法有哪些/(213)
运动治疗骨质疏松症的机制是什么/(215)

友情提示：哪些是针对骨质疏松症的有效运动(217)

骨质疏松症患者如何选择运动项目/(217)

友情提示：跳跃运动可防止骨质疏松吗(219)

骨质疏松症患者如何掌握运动量/(221)
骨质疏松症患者如何选择运动时间/(222)
骨质疏松症患者如何做好运动前的准备活动/(223)
骨质疏松症患者运动如何循序渐进/(223)
骨质疏松症患者运动如何持之以恒/(223)
骨质疏松症患者为何要定期进行体检/(224)
为什么说运动是防治卧床性骨质疏松症的有效途径/(224)
骨质疏松症患者如何散步/(225)
骨质疏松症患者如何慢跑/(226)
骨质疏松症患者如何锻炼肌肉/(228)
骨质疏松症患者如何做卧位操/(229)
骨质疏松症患者如何做立位操/(229)
骨质疏松症患者如何扭秧歌、跳舞/(230)
骨质疏松症患者如何爬楼梯/(232)
骨质疏松症患者如何登山/(233)

骨质疏松症患者如何骑自行车/(233)
骨质疏松症患者如何游泳/(234)
骨质疏松症患者如何打太极拳/(235)
骨质疏松症患者如何练习八段锦/(236)
骨质疏松症对心理健康有何危害/(237)
如何呵护骨质疏松症患者的心理/(238)
如何呵护绝经后骨质疏松症患者的心理/(241)
如何呵护偏瘫者的心理/(241)
如何呵护卧床患者的心理/(242)
如何呵护骨折患者的心理/(244)
如何针灸治疗骨质疏松症/(245)
骨质疏松症患者如何选用磁穴疗法/(246)
骨质疏松症患者如何选用刮痧疗法/(247)
骨质疏松症患者如何选用拔罐疗法/(247)
骨质疏松症患者如何选用敷贴疗法/(248)

Part 5 走出误区

如何走出钙片的误区/(253)
缺钙无所谓吗/(254)
为什么男性骨质疏松症不容忽视/(256)
青少年不会患骨质疏松症吗/(257)

Contents

缺钙和骨质疏松是一回事儿吗 / (259)
吃肉太多会引起骨质疏松吗 / (260)
为什么说骨密度不是诊断骨质疏松的惟一方法 / (262)
靠自我感觉发现骨质疏松症行吗 / (263)
去保健品商店诊断骨质疏松症可行吗 / (264)
在检测骨密度的商店选购钙制品好不好 / (264)
骨质疏松症患者静养能防骨折吗 / (265)
喝骨头汤吃菠菜烧豆腐能补钙吗 / (265)
常吃多吃钙制品就能补钙吗 / (266)
仅仅补钙就可以远离骨质疏松了吗 / (266)
骨质疏松症患者不宜进行哪些运动 / (268)
为什么减肥不当也会发生骨质疏松 / (269)
补钙存在哪些误区 / (270)
为什么补钙不能过了头 / (271)
预防骨质疏松如何走出误区 / (272)

Part 6 防患未然

如何预防骨质疏松症 / (277)
积累骨资如何从小做起 / (278)
什么是骨质疏松症的一级预防 / (280)
什么是骨质疏松症的二级预防 / (281)

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com