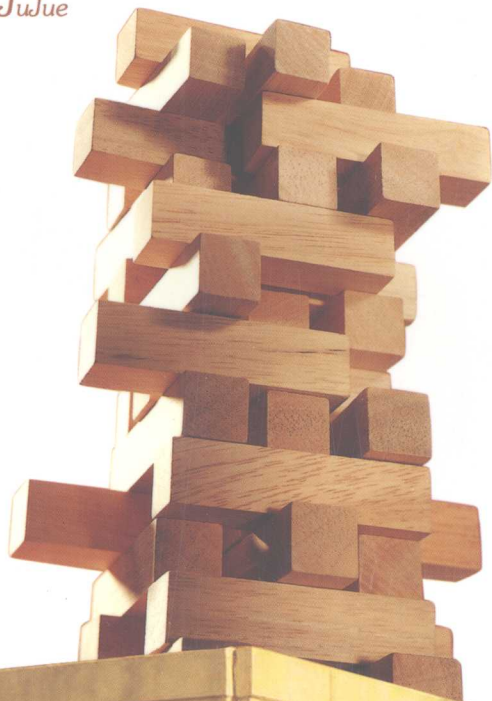


QiangJianGuGeJuJue
GuZhiShuSong



强健骨骼

拒绝骨质疏松

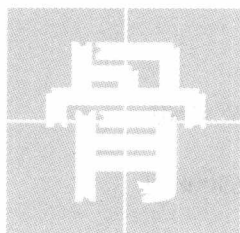
杨 玺 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

“最好的医生是自己”系列丛书



强健骨骼 拒绝骨质疏松

杨 玺 编著 ◆

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

强健骨骼拒绝骨质疏松 / 杨玺编著. —北京: 人民军医出版社, 2008.1

(最好的医生是自己系列丛书)

ISBN 978-7-5091-1340-0

I. 强… II. 杨… III. 骨质疏松—防治 IV. R681

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第169008号

策划编辑: 贝丽于岚 文字编辑: 蔡苏丽 责任审读: 李晨

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

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市春园印刷有限公司 装订: 春园装订厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.5 字数: 104千字

版、印次: 2008年1月第1版第1次印刷

印数: 0001~5000

定价: 19.00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

内 容 提 要



内 容 提 要

本书以科普读物的形式就骨质疏松的基本常识，生活方式与骨质疏松，它的易患人群及危险因素，骨质疏松的危害，正确认识和防治骨质疏松，科学补钙与治疗，特殊类型骨质疏松的防治，骨质疏松患者的自我保健，以及骨质疏松合并糖尿病的防治等内容向读者做了详尽的阐述。内容新颖、系统、详细、实用，适合于广大群众，尤其是骨质疏松患者阅读；对于临床医生也具有一定的参考价值。

前言

强健骨骼

拒绝骨质疏松



骨骼，好比是人体大厦的钢筋，如果这个“架子”没有搭好，整个人体大厦就会摇摇欲坠，那就离坍塌不远了。骨质疏松会使往昔坚硬的骨骼，如同“豆腐渣工程”的建筑，尽管外形殷实，然而空心松软，稍受外力磕碰即断裂、粉碎。因此，要像爱眼一样，保护我们的骨骼。

近年来，骨质疏松发病率已跃居常见病、多发病的第七位。随着人口老龄化，在我国骨质疏松患者达9 000万人，占总人口的7.01%，6 000万人患骨量减少。

骨质疏松是可防可治的。如果把骨骼比作银行的话，骨形成就好比存钱，骨吸收就好比花钱。所以每个人必须在儿童、青少年时期积极补钙，尽量提高骨峰值，增加骨钙的“库存量”，为骨骼备一份丰厚的“储蓄金”，日后就能从容应付骨量的“支出”。因而预防骨质疏松应从青少年开始。早在1989年，世界卫生组织

(WHO) 就明确提出了预防骨质疏松的三大原则：补钙、运动疗法和饮食调节。

随着我国全面实现小康社会步伐的加快,人们越来越关注健康,越来越关注生活质量和生命质量。为了能满足广大读者渴望预防、保健知识的需求,笔者精心编著了这本《强健骨骼,拒绝骨质疏松》一书,希望她能够成为广大群众,尤其是骨质疏松患者的益友。



本书是笔者在结合 20 余年临床工作经验的基础上,并参阅大量科普文献编著而成。其内容深入浅出,通俗易懂,防治结合,以防为主,重点突出。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。然而,由于笔者水平所限,如有缺点错误,敬请读者不吝指正。

杨 奎

前 言



目 录

一、骨质疏松的基本常识	1
(一) 骨与骨质疏松的基本概念	1
骨有哪些生理结构	1
骨骼的生长、发育、衰老过程	2
骨与骨质疏松有何关系	3
(二) 骨质疏松的种种病因	5
骨质疏松有哪些病因	5
骨质疏松产生原因尚未明确吗	5
骨质疏松难以控制的危险因素	6
骨质疏松可以改变的危险因素	7
谁是骨质疏松的“凶手”	8
骨质疏松也有遗传因素吗	9
老年人骨质疏松事出有因吗	10
骨质疏松可能缺铜吗	11



(三) 骨质疏松的临床表现及诊断	12
骨质疏松有哪些临床表现	12
骨质疏松“姓氏”不同吗	14
骨质疏松患者应该做哪些检查	15
诊断骨质疏松的生化指标有哪些	15
测身高可诊断骨质疏松吗	17
骨密度的测量与诊断骨质疏松的关系如何	17
诊断骨质疏松骨密度是不是惟一方法	18
骨质疏松的诊断标准是什么	20
谁是潜在的骨质疏松患者	20
怎样早期发现骨质疏松	21
怎样诊断骨质疏松	22
妇女绝经后骨质疏松如何诊断	23
诊断骨质疏松后应继续追寻病因	24
骨质疏松性骨痛特点及与其他疾病鉴别	25

二、生活方式与骨质疏松

是谁在偷袭我们的骨健康	27
饮食与骨质疏松有何关系	28
吃肉太多易得骨质疏松吗	29
吸烟、饮酒与骨质疏松	30
大量摄入咖啡与骨质疏松有何关系	30



录

喝汽水多可引起骨质疏松吗	31
运动与骨质疏松有何关系	31
静坐会加剧骨质疏松吗	33
三、骨质疏松的易患人群及危险因素	34
骨质疏松发生的危险因素有哪些	34
骨质疏松的九大高危因素	35
可引起骨质疏松的高危人群有哪些	37
四、骨质疏松的危害	38
骨质疏松严重威胁人类健康吗	38
骨质疏松有哪些危害	38
骨质疏松者为何容易骨折	39
骨质疏松所致骨折越来越多吗	40
半数以上骨折是由于骨质疏松吗	40
老年骨质疏松常见的骨折有哪几种	41
骨质疏松也会危害生命吗	42
五、正确认识和防治骨质疏松	44
(一) 骨质疏松的一般概念	44
骨质疏松的定义是什么	44
骨质疏松是骨质流失骨头变脆吗	44



骨质疏松时骨骼是充满空洞的吗	45
骨质疏松是悄然而来吗	46
骨质疏松的发病率越来越高吗	47
骨质疏松有哪些特点	47
人老了为什么会越来越矮	48
老来瘦易发骨质疏松吗	48
发须早白与骨质疏松有何关系	49
骨质越松，牙齿会越少吗	49
骨质疏松并不单纯吗	51
骨质增生者也会患骨质疏松吗	52
腰不疼并非无骨质疏松	54
骨质疏松与骨软化病是一回事吗	54
青年骨质疏松诱因多	55
青少年也患骨质疏松吗	55
骨质疏松不可逆转吗	56
骨质疏松是否可以根治	57
(二) 骨质疏松重女轻男	57
骨质疏松有男女差异吗	57
骨质疏松为何钟爱女性	58
雌激素与骨质疏松有何关系	59
哪些妇女是骨质疏松的高危对象呢	60
哪 10 种女性易患骨质疏松	61



目

录

更年期妇女为何容易发生骨质疏松	62
老年女性为何多佝偻	62
骨质疏松为何造访年轻女性	63
女孩要小心骨质疏松吗	64
雌激素缺乏的女性要警惕骨折吗	65
男人也会骨质疏松吗	66
男性骨质疏松有何特点	66
男人吸烟喝酒易患骨质疏松吗	67
男性应早防骨质疏松吗	67
(三) 正确防治骨质疏松	69
骨质疏松, 可防也可治吗	69
骨质疏松关键在于预防吗	70
骨质疏松预防重于治疗吗	71
早期预防骨质疏松是关键吗	72
年轻时多“存”钙可远离骨质疏松吗	73
重视骨质疏松要从孩子抓起	74
中年人怎样避免“软骨头”	75
如何减缓骨质流失	76
怎样防治骨质疏松	77
防治骨质疏松可以使用雌激素吗	79
防治骨质疏松, 锻炼肌肉胜过补钙吗	81
医疗体操能防治老年骨质疏松	82



防治骨质疏松的五宜五不宜	83
上了岁数为何摔不得	84
老年人怎样谨防骨折	85

六、科学补钙防治骨质疏松

(一) 钙质的一般常识

钙有哪些生理功能	87
----------------	----

钙是一种容易缺乏的重要营养素吗	88
-----------------------	----

我们的身体需要多少钙	89
------------------	----

(二) 缺钙、钙迁徙(钙搬家)与

骨质疏松的关系	91
---------------	----

缺钙和骨质疏松是一回事儿吗	91
---------------------	----

骨质疏松不仅仅是缺钙	91
------------------	----

何谓钙迁徙(钙搬家)	92
------------------	----

谁来制止钙搬家	93
---------------	----

(三) 补钙常识

哪些人要注意补钙	94
----------------	----

补钙应该补多少	95
---------------	----

怎样科学补钙	97
--------------	----

夏日补钙正当时吗	98
----------------	----

青壮年是补钙的黄金年龄段	99
--------------------	----

中老年人您会补钙吗	99
-----------------	----



老年人补钙, 为什么别选碳酸钙	101
补钙效果, 在于吸收多少吗	102
(四) 饮食与补钙	103
哪些食品的钙含量高	103
怎样把钙巧妙地“吃”进去	103
补钙主要依靠奶吗	104
喝酸奶能够达到同牛奶一样的补钙效果吗	105
多喝牛奶可以预防骨质疏松吗	106
鱼和豆腐一起吃最补钙吗	106
(五) 女性如何补钙	107
女性, 一生都需要钙	107
女人补钙, 应从 30 岁开始吗	109
更年期女性应提高钙摄入量吗	110
(六) 科学选择、服用钙剂	110
如何选择补钙品	110
怎样补钙更合理	111
钙剂长期使用的安全性如何	112
如何评价钙制剂的安全性	112
单纯的钙制剂能补足流失的钙质吗	113
常吃钙片为啥还缺钙	114
补钙应注意哪些问题	114
补钙为何反补出“钙中毒”	116



(七) 补钙与骨质疏松防治的关系	118
补钙是预防骨质疏松的重要措施吗	118
怎样补钙才能延缓、抑制骨质疏松的出现	118
别等骨折时才想起补钙	119
为什么有时单纯补钙不能起到防治 骨质疏松的效果	119
运动比单纯补钙更重要吗	120
长期补钙为何还骨质疏松呢	120
(八) 走出补钙防治骨质疏松的种种误区	122
骨质疏松与补钙八误区	122
补钙者的饮食误区	126
老年人补钙误区	129

七、骨质疏松的预防

(一) 预防骨质疏松越早越好	130
防骨质疏松要未雨绸缪早积累吗	130
怎样给孩子一个“骨骼储蓄罐”	131
骨质疏松的预防是一辈子的事	135
(二) 怎样预防骨质疏松	137
预防骨质疏松最根本的方法是什么	137
怎样合理预防骨质疏松	138
女性如何预防骨质疏松	141



冬季要警惕骨质疏松吗	142
补充维生素 K 可防骨质疏松吗	143
(三) 运动预防骨质疏松	145
运动可预防骨质疏松吗	145
运动能帮你年轻壮骨吗	145
经常跳跃能防骨质疏松	147
跳跃防骨质疏松有哪些注意事项	148
(四) 饮食预防骨质疏松	148
喝牛奶能减少骨质疏松吗	148
骨头汤能预防骨质疏松吗	149
蔬果可预防骨质流失吗	149
常吃咸蛋防骨质疏松吗	150
少喝可乐可防骨质疏松吗	150
八、骨质疏松的治疗	151
(一) 骨质疏松的治疗目标及方法	151
骨质疏松的治疗目标是什么	151
骨质疏松的治疗方法有哪些	151
骨质疏松要注重调整生活方式吗	152
(二) 骨质疏松的运动疗法	152
骨质疏松患者如何运动	152
骨质疏松患者适合哪些运动疗法	153



(三) 骨质疏松的饮食治疗	155
骨质疏松的饮食治疗有哪些	155
骨质疏松的每日食谱有哪些	156
经常食大豆能缓解骨质疏松吗	157
(四) 骨质疏松的药物治疗	157
治疗骨质疏松的药物如何分类	157
治疗骨质疏松有哪些步骤	158
骨质疏松患者如何正确使用抗骨质疏松药	158
骨质疏松怎样个体化治疗方案	161
降钙素是骨钙守护神吗	163
(五) 中医及食疗药膳治疗骨质疏松	164
中医药能防治骨质疏松吗	164
中医药如何治疗骨质疏松	165
治疗骨质疏松有哪些药膳	166
治疗骨质疏松有哪些食疗方	168

九、骨质疏松的分类防治

(一) 老年性骨质疏松的防治	172
老年性骨质疏松的临床表现有哪些	172
老年性骨质疏松的治疗方法有哪些	173
(二) 绝经后骨质疏松的防治	174
如何防治妇女绝经后的骨质疏松	174

如何治疗绝经后骨质疏松	175
改善骨质疏松可用植物雌激素	177
绝经后骨质疏松患者有哪些饮食调护措施	177
十、特殊类型骨质疏松的防治	179
(一) 糖尿病性骨质疏松的防治	179
骨质疏松与糖尿病有何关系	179
糖尿病性骨质疏松有哪些临床表现	180
糖尿病患者要防骨质疏松吗	180
糖尿病性骨质疏松有哪些治疗方法	181
骨质疏松合并糖尿病患者怎样运动	182
(二) 骨质疏松骨折的防治	182
骨质疏松患者预防骨折应从	
日常生活做起吗	182
女性多走路髌骨少骨折吗	183
骨质疏松骨折有哪些治疗原则	184
十一、骨质疏松患者的自我保健	185
骨质疏松患者如何自我防护	185
骨质疏松患者如何自我保健	187



目

录