

吃治百病系列丛书

● 李玄 陶峰 彭柯萍 编著

骨质疏松

患者最想知道什么

GUZHISHUSONG

何清湖 总主编



山西科学技术出版社



吃治百病系列丛书



何清湖 总主编



骨质疏松

——患者最想知道什么

李 玄 陶 峰 彭柯萍 编著



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

骨质疏松——患者最想知道什么/李玄、陶峰编著.
—太原:山西科学技术出版社, 2002. 2
(吃治百病系列丛书)
ISBN 7-5377-1925-X

I. 骨... II. ①李... ②陶... III. 骨质疏松
—患者最想知道什么 IV. R681.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 069694

NAW35 62

吃治百病系列丛书

骨质疏松

——患者最想知道是什么

李 玄 陶 峰 彭柯萍 编著

*

山西科学技术出版社出版 (太原建设南路 15 号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本: 787×960 1/32 印张: 6.875 字数: 127 千字

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月太原第 1 次印刷

印数: 1-3 000 册

*

ISBN 7-5377-1925-X

R·705 定价: 10.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。

前 言



健康是人们永恒的追求。

自古以来，食以养命，药以治病。三分治，七分养。“先以食疗……后乃用药尔”（孙思邈语）。药食同源，药食一家，对于疾病而言，饮食调理和药物治疗有着同等重要的地位。药食通过口吃入胃消化吸收之后，其营养成分和药理成分通过血液循环到达全身各组织器官，发挥其应有的作用。本丛书突出“吃治”重点，无论他中药、服西药、吃中西成药，还是食药膳、喝药粥、饮药酒、品药茶、尝药糕，甚至平常谷蔬果菜、盐油酱醋、飞禽走兽、鱼虾贝介等等，凡从口入，并且对疾病的调养和康复大有裨益者，均属本丛书的范畴。当然，药食治病必有法度，亦必有禁忌；强调经口入胃的治疗方法，并不排除各种治疗途径。

本丛书主要面向广大患者及其家属，以科普的形式介绍了临床常见病及多发病的基本知

识、中西药物和食物治疗方法。各分册均以章为纲，章下设题论述。力求通俗化、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”。我们希望每一个人都能“吃出健康来”。

本丛书由湖南省中西医结合学会负责组织，得到了湖南中医学院、湖南省中医药研究院、湖南省中医药学校、湖南省株州市药检所、深圳市中医院等单位的大力支持，在湖南省株州市药检所谭同来高级讲师及山西科学技术出版社赵志春副总编的策划下，集中了尤昭玲、龙森泉、孙材江、金益强、蔡光先、周小青、李家邦等专家和一批中青年学者、医生的集体智慧，共聚其成。在此，谨对以上单位和个人表示衷心谢意！

何清湖

《吃治百病》系列丛书编委会

主任委员:尤昭玲

副主任委员:龙森泉 孙材江 金益强 蔡光先
周小青 李家邦

总策划:谭同来 赵志春

总主编:何清湖

副总编:周 慎 李 玄 刘祖贞 王君峰

编 委:(以姓氏笔画为序):

卜献春	王建玲	王君峰	邓小琴	田 松
皮 敏	向秀梅	朱晓华	伍大华	米 兰
刘百祥	刘庆林	刘建和	刘祖贞	李 玄
李 翊	李佑生	杜奕欣	杨志波	杨维华
杨曙东	肖志杰	吴红玲	何清湖	陈美仁
陈其华	张崇泉	罗小华	周 慎	周德生
郑晓瑛	钟 颖	姚欣艳	夏晓凯	郭 翔
陶 峰	黄秀波	彭立生	彭柯萍	喻 斌
喻正科	蒲祖纯	雷 磊	廖金剑	谭同来
谭李红	谭金华	樊丽花		

学术秘书:王建玲 向秀梅

吃治百病系列丛书

——患者最想知道什么

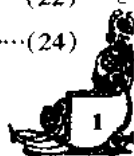
书 目

书 名	定 价
胃 痛	12.00 元
小儿营养不良	8.00 元
食疗美容护肤	12.00 元
冠 心 病	10.00 元
性 功 能 障 碍	10.00 元
孕 产 期 疾 病	10.00 元
肥 胖 症	12.00 元
肝 炎	12.00 元
骨 质 疏 松	10.00 元
贫 血	8.00 元
更年期综合征	11.00 元
肺 结 核	10.00 元
肾 炎	10.00 元
糖 尿 病	12.00 元
高 血 压	11.00 元
中 风	10.00 元
前 列 腺 炎	10.00 元
高 脂 血 症	10.00 元
百病药食忌口	15.00 元
腹 泻	11.00 元

目 录

第1章 诊病须知

1. 骨质疏松是种什么病? (2)
2. 目前我国有多少人患骨质疏松? (2)
3. 哪些原因可以引起骨质疏松? (3)
4. 患骨质疏松骨骼发生什么样的变化? (6)
5. 哪些人易患骨质疏松? (7)
6. 为何骨本质会流失? 老化、雌激素水平下降是主要原因吗? (8)
7. 缺锰亦可引起骨质疏松吗? (9)
8. 骨质疏松对人们身心健康有何影响? (9)
9. 骨质疏松通常分为哪几类? (11)
10. 骨质疏松有症状, 疼痛、驼背、变矮、骨折跟着来
..... (12)
11. 医学上是怎样诊断骨质疏松的? (13)
12. 患骨质疏松可做哪些化验检查? (16)
13. X线检查诊断骨质疏松有何主要征象及意义?
..... (19)
14. 临床上诊断骨质疏松如何分度? (20)
15. 还可应用哪些影像学检查确诊骨质疏松? ... (21)
16. 骨质疏松与骨软化症如何区别? (22)
17. 骨质疏松还应与哪些类似病证相鉴别? (22)
18. 如何早期发现骨质疏松? (24)



19. 中医对骨质疏松是怎样认识的? (25)

第2章 吃治原则

20. 吃治骨质疏松的目标是什么? (30)
21. 骨质疏松的疗效标准是什么? (31)
22. 治疗骨质疏松的方法有哪些? (32)
23. 吃西药治疗骨质疏松的基本原则是什么? ... (32)
24. 吃中药治疗骨质疏松的基本原则有哪些? ... (33)
25. 饮食疗法治疗骨质疏松应掌握哪些原则? ... (36)
26. 老年患者的保健食疗原则是什么? (38)
27. 骨折患者有何施膳原则? (40)
28. 如何合理选择应用吃治方法? (41)

第3章 中药处方

29. 中医中药治疗骨质疏松有何要求? 如何组方?
..... (46)
30. 中医对骨质疏松是怎样辨证论治的? (47)
31. 骨质疏松并发骨折时中医如何施治? (50)
32. 如何煎煮好中药? (55)
33. 治疗骨质疏松的常用中成药有哪些? (57)
34. 国内治疗骨质疏松的著名中医专家常用哪些

目 录

方剂?(63)

第4章 西药处方

35. 治疗骨质疏松的西药有哪儿类?(70)

36. 如何正确使用钙剂?(70)

37. 如何正确使用维生素 D?(72)

38. 如何正确使用性激素药?(72)

39. 还可使用哪些西药治疗骨质疏松? 怎么用?
.....(74)

40. 口服钙剂、性激素时,可否同服中药?效果怎样?
.....(77)

第5章 自购药物

41. 什么是自购药物?(80)

42. 怎样区别处方药与非处方药?(81)

43. 如何选购非处方药?(82)

44. 骨质疏松患者自购药物应注意什么?(83)

45. 骨质疏松病人可常配置哪些自购药品?(86)



吃治百病系列丛书



第6章 饮食疗法

46. 饮食疗法适用于哪些骨质疏松病人?(98)
47. 中医对骨质疏松是如何进行饮食疗法的? ... (99)
48. 配制骨质疏松药膳常有哪些烹制方法?(102)
49. 食用含钙量高的食物是否越多越好?(106)
50. 骨质疏松病人可以随意进补吗?(107)
51. 常用食物的食性怎样?(108)
52. 肾阴虚骨质疏松的辨证配食.....(109)
53. 肾阳虚骨质疏松的辨证配食.....(112)
54. 肝肾阴虚骨质疏松的辨证配食.....(115)
55. 脾肾阳虚骨质疏松的辨证配食.....(116)
56. 废用性骨质疏松的辨证配食.....(118)
57. 日常食物中含钙丰富的食品有哪些?(119)
58. 骨质疏松病人宜常喝牛奶.....(121)
59. 补钙还宜多吃含维生素 A、D、C 的食物 ... (123)
60. 人体的蛋白质主要来源于哪些食品?(124)
61. 骨质疏松病人应适当食用脂肪食物(125)
62. 骨质疏松患者还宜多吃哪些食物?(125)
63. 骨质疏松病人如何搭配饮食比例? 怎样安排
每日的食谱?(127)
64. 治疗骨质疏松常有哪些食疗验方?(128)
65. 骨质疏松有骨折者怎样进行食疗?(130)



目 录

66. 治疗骨质疏松可自制哪些经济实惠的药粥?(133)
67. 治疗骨质疏松可自制哪些羹汤?(135)
68. 治疗骨质疏松可自制哪些药酒?(138)
69. 骨质疏松怎样选用食疗糕点及饮料?(140)
70. 骨质疏松怎样选用茶疗方?(143)

第7章 吃治忌口

71. 吃治骨质疏松为什么要讲究忌口?(148)
72. 吃治忌口有何一般原则?(148)
73. 骨质疏松病人服西药常有哪些禁忌?(150)
74. 骨质疏松病人服中药禁忌有哪些?(151)
75. 中药汤剂不宜过夜服用(152)
76. 煎煮中药时应注意什么?(153)
77. 骨质疏松的食疗宜忌有哪些?(154)
78. 吃治骨质疏松并发骨折者应注意什么?(157)
79. 骨质疏松患者为什么不宜多吃酸味食品? (158)
80. 老年性骨质疏松患者如何忌口?(159)
81. 服用药酒及补膏时有何禁忌?(159)



第8章 其他疗法

82. 除吃药、食疗外,还有哪些方法可以治疗骨质疏松?(164)
83. 运动疗法是患者自我防治骨质疏松的最好方法?(164)
84. 进行运动疗法应掌握什么原则?(165)
85. 自然疗养因子疗法有利于骨质疏松的康复吗?(167)
86. 推拿按摩可减轻颈腰背酸痛吗?(168)
87. 怎样选用针灸治疗骨质疏松?(170)
88. 骨质疏松可采取哪些物理疗法?(171)
89. 哪些骨质疏松病人应进行病因治疗?(173)
90. 什么情况下应进行矫形器治疗?(173)
91. 哪些骨质疏松病人宜进行手术治疗?(174)
92. 如何处理骨质疏松疼痛症状?(174)

第9章 预防保健

93. 怎样预防骨质疏松?(176)
94. 什么是骨质疏松的初级预防?(179)
95. 什么是骨质疏松的二级预防?(180)
96. 什么是骨质疏松的三级预防?(181)



诊

第1章

病

须

知

骨质疏松是种什么病?

骨质疏松 (Osteoporosis, 简称 OS) 是一种全身性骨量减少, 表现为单位体积骨量降低, 骨质有机成分生成不足, 继发钙盐沉着减少, 骨强度降低而引起骨痛、畸形及骨折的临床综合征。

多数医家与骨科专著对骨质疏松的定义均大同小异, 如美国学者 Albright 认为骨质疏松是骨骼中的骨组织太少; 我国学者伍汉文指出, 骨质疏松实际上是一个病理学名称, 是指由于各种原因所致的钙化骨质减少的一种临床现象, 可属于骨病的一种; Nordin 认为, 骨质疏松在西方是各种骨病中最为常见的一种。据临床资料显示, 在康复医疗实践中, 骨质疏松是常见的问题之一, 且常作为某些疾病或残疾的并发症出现, 日常生活中应予以重视。骨质疏松属于中医“骨萎”、“骨痹”、“虚劳”等范畴。

2. 目前我国有多少人患骨质疏松?

骨质疏松是中老年人的常见病、多发病, 亦是老年人健康的大敌。近年来, 随着社会人口不断老龄化, 骨质疏松的发病率也逐年增高, 据医学统计资料表明:

发生骨折的老人中竟有 70% 罹患骨质疏松。美国约有 1500 万 ~ 2000 万骨质疏松患者；在我国则更多，目前 60 岁以上骨质疏松患者约为 7000 万人，其中香港有 20 万骨质疏松病人，到 2000 年之后我国骨质疏松病人将增加到 1.3 亿人。据上海调查资料显示，老年人骨质疏松患病率男性为 60.72%，女性为 90.47%。

无论男女都可发生此症，其中 65 岁以上的女性有 1/4 以上是骨质疏松患者；而 50 岁以上的男性患本症的机会也高达 1/12；此外，年轻女性骨质流失的情况也较高。人一般从 30 岁 ~ 35 岁，体内骨质量便开始减少，女性由于骨架较小及骨质量比男性少，加之更年期之后雌性激素分泌停止，导致内分泌紊乱，骨质流失就更快，故患骨质疏松的发病率更高，一般是男性的 4 倍。

3. 哪些原因可以引起骨质疏松？

人类的骨骼是一个可塑性器官，在人的整个生命过程中，其形态与结构均在进行着不断地改造，以适应机体内、外在因素的作用。正常情况下，骨质的形成与吸收是处于一种动态的平衡状态，任何打破这一平衡，导致骨质吸收大于骨质形成的因素，均可引起骨质疏松。目前我国高等医学院校的教材中分析骨质疏

松的常见原因有：

(1) 年老体衰，肾精亏虚 祖国医学认为：“女子七七（即 49 岁）、男子八八（即 64 岁）之岁，天癸已竭；或因他病日久，房劳过度，禀赋不足，肾精亏虚，肝肾功能失调，骨髓缺乏肾精濡养，骨质稀疏萎缩，经脉失荣，气血失和，而发生骨质疏松。”明代王肯堂《医统正脉全书·类证活人书·腹痛门》指出：“此老年精气不足，髓枯骨萎之证，或久病之体，或病后虚人，或房劳多欲，证必腰膝无力，悠悠隐隐酸软而痛，嗜卧懒坐，步立不胜，腰中喜暖。”老年性骨质疏松的发生机理是多方面的，主要由于性激素水平低下，骨骼合成性代谢刺激减少，以及老年人对钙盐和其他营养物质的吸收功能减退，不能维持代谢的正平衡有一定关系。

(2) 外伤制动 骨折、患骨病后，气血凝滞，经络阻隔，骨质失养；或肢体长期制动，气血运行缓慢，筋骨濡养不足，由于缺乏肌肉的锻炼，使骨内血循环减少，骨形成作用减退，骨质吸收作用增加，而导致骨质疏松。

(3) 营养不良 营养摄入不足、或吸收障碍，则气血生化乏源，筋骨得不到气血的濡养而逐渐发生骨质疏松。长期营养不良可引起严重的蛋白质缺乏，或者不能正常吸收，或者大量排泄，使骨有机质生成不足而导致骨质疏松。维生素 D、C 缺乏可影响骨基质形成，并使骨胶原的成熟发生障碍。饮食中长期缺钙（每

