

JIANKANG JIAOYU CONGSHU

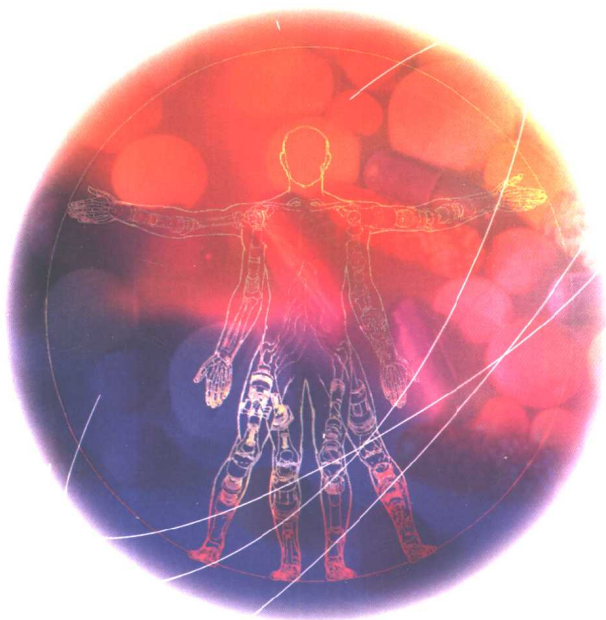
健康教育丛书

主编 张文康 副主编 余 靖

34

骨质疏松症

GUZHISHUSONGZHENG



中国中医药出版社

健康教育丛书

骨质疏松症

编 著 孙树椿 齐越峰 张清

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

骨质疏松症/孙树椿等编著. -北京: 中国中医药出版社, 2000. 9

(健康教育丛书/张文康主编)

ISBN 7-80156-075-2

I. 骨… II. 孙… III. 骨质疏松-防治-普及读物 IV. R681.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 64675 号

14312 / 2P

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 787×960 毫米 32 开

字 数: 49 千字

印 张: 4.5

版 次: 2000 年 9 月第 1 版

印 次: 2000 年 12 月第 2 次印刷

册 数: 5000

书 号: ISBN 7-80156-075-2/R·075

定 价: 4.00 元

出版者的话

人生最宝贵的应该是生命和健康，健康与疾病是全社会都非常关注的问题，它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题，他们制定的不是重在有病去治，而是无病先防的预防为主的工作方针。2000年为了积极贯彻江泽民总书记崇尚科学，大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神，及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作会议上的讲话精神，精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家10年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色，张文康部长不但亲自担任活动组委会主任，还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分78个分册，介绍近百

种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药宜忌等防治疾病的知识，并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民族的健康意识与身体素质，把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性，组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定，并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任，为了使本丛书常盛不衰，我们准备每年修订一次，以使每个家庭能经常获得防病治病的普及新知识，使人人享有健康。

中国中医药出版社
二〇〇〇年七月

健康教育丛书

分书名

感冒	胃痛
哮喘	肝癌
慢性支气管炎	尿路感染
肺炎	泌尿系结石
肺心病	慢性肾炎
肺癌	尿毒症
心肌炎	贫血
心律失常	白血病
高血压	紫癜
冠心病	糖尿病
心力衰竭	高脂血症
消化性溃疡	肥胖病
慢性胃炎	甲亢
溃疡性结肠炎	骨质疏松症
脂肪肝	风湿类风湿性关节炎
慢性肝炎	脑卒中
肝硬化	头痛
胆囊炎胆石症	癫痫
便秘	失眠
食管癌	脱发

健康教育丛书

分书名

肩周炎

坐骨神经痛

颈椎病

腰椎间盘突出症

三叉神经痛

骨折

痔

前列腺疾病

阳痿早泄

性病

妇科炎症

经前期综合征与痛经

乳腺增生与乳腺癌

不孕不育

功能性子宫出血

子宫肌瘤

妊娠

产后病

更年期综合征

老年痴呆

儿科病

痤疮

湿疹

皮肤瘙痒

银屑病

烧烫伤

美容

白内障

近视眼

耳鸣耳聋

中耳炎

过敏性鼻炎

口腔溃疡

慢性咽炎

牙周炎

龋齿

术前术后

放化疗

健康家园

—医学科普进万家10年大行动

“健康家园—医学科普进万家10年大行动”是由中华人民共和国卫生部、国家中医药管理局为了更好贯彻落实江泽民总书记崇尚科学，大力进行科学知识普及工作的一系列指示精神，精心组织的并具有宏大规模的医学科普系统工程。为了使本次活动搞得更好，张文康部长亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——“健康教育丛书”，共计78种。同时还结合其他方式方法开展医学科普宣教活动，如与电视台、广播电台等媒体合作举办一些健康教育讲座节目，设立医学科普宣传周，举办医学科普义诊宣传及赠书活动等。其目的就是要让广大国民及病患者增强健康意识，了解常用的医学保健知识和有用的求医问药信息，从而更好地防病治病，保健康复，拥有健康，并自觉摒弃一切封建迷信和不科学的认识和方法。

健康家园—医学科普进万家10年大行动 组织委员会

主 任 张文康 中华人民共和国卫生部部长

副主任 余 靖 中华人民共和国卫生部副部长
兼国家中医药管理局局长

组委会成员

陈啸宏 中华人民共和国卫生部办公厅主任
姚晓曦 中华人民共和国卫生部办公厅副主任
李大宁 国家中医药管理局办公室主任
吴 刚 国家中医药管理局人政司司长
胡国臣 中国中医药出版社社长

组委会办公室

主 任 姚晓曦
副主任 吴 刚 胡国臣

目 录

□一般知识

什么是骨质疏松症	(3)
骨质疏松是一种疾病吗	(3)
骨质疏松症有什么危害	(4)
骨质疏松症如何分类	(5)
骨质疏松症的病因是什么	(5)
骨质疏松症是如何产生的	(6)
骨质疏松症与内分泌紊乱	(7)
骨质疏松症与营养障碍	(9)
骨质疏松症与种族、性别、遗传 ...	(10)
骨质疏松症与免疫功能	(10)
骨质疏松症与废用因素	(11)
骨质疏松的好发部位有哪些	(11)
男性和女性骨质疏松症有何不同 ...	(12)
什么是骨质疏松性骨折	(13)

骨质疏松性骨折好发部位	(14)
骨质疏松性骨折的严重性	(15)
为什么妇女易患骨质疏松症	(15)
什么样的妇女更易患骨质疏松症 ...	(16)
为什么老年人易患骨质疏松症	(17)
什么是原发性骨质疏松症	(18)
什么是绝经后骨质疏松症	(19)
什么是老年性骨质疏松症	(20)
什么是皮质类固醇性骨质疏松症 ...	(21)
什么是甲亢性骨质疏松症	(22)
什么是甲旁亢性骨质疏松症	(23)
什么是糖尿病性骨质疏松症	(24)
什么是肾性骨质疏松症	(25)
什么是废用性骨质疏松症	(26)
什么是药物性骨质疏松症	(27)
为什么应用肝素过多可以引起骨质 疏松症	(27)
为什么应用抗癫痫药可以引起骨质 疏松症	(28)
为什么应用抗结核药可以引起骨质 疏松症	(29)
什么是特发性骨质疏松症	(30)

什么是青少年型特发性骨质疏	
松症	(30)
什么是成人型特发性骨质疏松症 ...	(31)
骨质疏松症的诊断标准	(32)

□疾病信号

疼痛	(37)
身高缩短	(37)
弯腰驼背	(38)
骨折	(39)
胸闷、气短	(39)

□就医须知

.....	(41)
-------	------

□检查须知

骨质疏松症的诊断需做哪些检查 ...	(47)
骨质疏松症诊断时的检查程序	(48)
骨质疏松的 X 线检查有何临床意	
义	(48)
椎体 X 线检查如何判定有骨质疏	
松症	(49)

- 骨质疏松症 X 线检查的常用测量
方法有哪些 (50)
- 骨质疏松症患者的骨密度检查有
何临床意义 (51)
- 骨密度测量方法有哪些 (52)
- 骨密度检查一般选择哪些部位测
定 (53)
- 骨质疏松症的实验室检查有什么
意义 (53)
- 如何看血钙化验单 (54)
- 如何看血磷化验单 (55)
- 如何看尿钙化验单 (55)
- 如何看血碱性磷酸酶化验单 (56)
- 如何看血清骨钙素化验单 (57)
- 如何看尿羟脯氨酸与肌酐的比值
化验单 (57)
- 化验检查性激素有什么意义 (58)
- 化验检查甲状旁腺素有什么意义 ... (59)

□住院须知

- (61)

□治疗须知

- 治疗骨质疏松症有哪些常用方法 … (67)
- 运动疗法为什么可以治疗骨质
疏松 …………… (67)
- 营养疗法为什么可以治疗骨质
疏松 …………… (68)
- 如何应用物理疗法治疗骨质疏
松症 …………… (69)
- 骨质疏松症的外科疗法 …………… (69)
- 骨质疏松性骨折治疗原则是什么 … (70)
- 骨质疏松引起的椎体骨折如何
治疗 …………… (71)
- 骨质疏松引起的股骨颈骨折如
何治疗 …………… (72)
- 骨质疏松引起的股骨粗隆间骨
折如何治疗 …………… (73)
- 骨质疏松引起的桡骨远端骨折
如何治疗 …………… (74)
- 骨折后长期卧床的注意事项 ……… (75)

□家庭保健

- 晒太阳 …………… (79)

戒烟	(80)
戒酒	(81)
适量饮用咖啡	(82)
适量饮茶	(83)
骨质疏松的膳食治疗原则	(84)
肾虚性骨质疏松症的药膳治疗	(85)
废用性骨质疏松症的药膳治疗	(86)

□预后康复

骨质疏松症的预后如何	(89)
骨质疏松症的预防	(90)
为什么说骨质疏松症的预防重于 治疗	(91)
预防骨质疏松症应从什么时候 开始	(92)
年轻妇女更应补钙	(92)
预防骨质疏松症在饮食上的要求 ...	(93)
食物中要富含钙和维生素 D	(94)
食物中要富含维生素 C 和微量 元素	(95)
合理地摄入蛋白质	(96)
低盐饮食	(97)

运动锻炼	(98)
------------	------

□ 新技术新方法

新的化验指标	(101)
异黄酮治疗	(101)
雌、孕激素联合制剂	(102)
降钙素与其他药物联合应用	(102)

□ 新药特药

仙灵骨葆胶囊	(107)
肾骨胶囊	(107)
骨松宝颗粒剂	(107)

□ 常用药

钙制剂	(111)
雌激素制剂	(111)
降钙素	(112)
维生素 D 制剂	(113)
异丙氧黄酮	(113)
二磷酸盐类药物	(114)

□ 医院专科

.....	(115)
-------	-------

□关键词索引

..... (127)



一般知识

