

啊!

骨质疏松症 自己搞定



- ◎常腰酸背痛就是有骨质疏松症?
- ◎怎么知道有没有骨质疏松?
- ◎骨质疏松症是老年人的隐形杀手?
- ◎骨质疏松怎么治疗?
- ◎可以自己买药吃吗?
- ◎多喝牛奶可以预防吗?

最权威的
自我保健工具书



易读
易查易懂
真正解答疑惑

正确观念

认识骨质疏松症

自我诊断

看医生 & 买药

饮食 & 运动

预防

◎编著 / 原水编辑室

汕头大学出版社

骨质疏松症

啊!

最权威的自我保健工具书

自己搞定



图书在版编目 (CIP) 数据

啊! 骨质疏松症自己搞定 / 原水编辑室编著; 一汕头: 汕头大学出版社, 2004.12
ISBN 7-81036-720-X

I. 啊... II. 原... III. 骨质疏松 - 防治 IV.R681

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 003559 号

中文简体字版©2005 由汕头大学出版社发行

本书经城邦文化事业股份有限公司原水出版事业部授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

汕头大学出版社常年法律顾问: 广东金领律师事务所

啊! 骨质疏松症自己搞定

编 著: 原水编辑室

责任编辑: 胡开祥 李小平

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州市番禺新华印刷有限公司

开 本: 890×1168 1/32

印 张: 4.75

字 数: 100 千字

版 次: 2005 年 2 月第 1 版

印 次: 2005 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 5000 册

定 价: 16.00 元

ISBN 7-81036-720-X/R·74

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室
邮编 / 510620 电话 / 020-85250103 传真 / 020-85250223-6001

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-9056 3833 传真 / 603-9056 2833 E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



骨质疏松症患者

医师开的药物有副作用吗？可以自己买药吃吗？
中药治疗有没有效？生活上要注意哪些事？哪些运动
能强化骨骼？这些问题你都可以从本书中获得解答。

更年期妇女

女性停经后雌激素分泌大量减少，骨质流失率大增，所以在60至65岁左右会得骨质疏松症，本书从饮食、运动方面告诉你如何预防。

怀疑是否有骨质疏松者

骨质流失常是无声无息的，再加上骨质疏松的严重性，很多人常会怀疑自己是否有骨质疏松的情形。

提醒欲测量骨质密度的人不妨先从书中初步判断是否为高危人群，且有无骨质疏松情形，再去医院做检查。

家中有年长者的人

骨质疏松症是老年人的杀手，无论有没有骨质疏松症，都要在平时避免加速骨质流失的因素，饮食上多注意钙及维生素D的摄取，帮他们做好预防或护理工作。

长期服药治疗者

有些疾病会引起骨质疏松，例如内分泌失调及消化性问题；还有些治疗疾病的药物会引起骨质疏松，例如类固醇、制酸剂、抗癫痫药、甲状腺激素及利尿剂等，因此有以上这些情形的人，要特别小心预防。

谁 需 要 这 本 书

出版缘起

易读、能懂、美观、专业——健康书籍的新尝试

即使赚得全世界，但输掉健康，你仍然是人生的输家。

健康是现代人最重要的生活前提，人人也都知道要有健康，预防重于治疗，生活态度重于保养保健。城邦集团旗下的“原水编辑室”，从成立开始，我们就抱持着这样的态度，要为关心自己健康的人，提供一套正确而完整的知识与生活态度。

“快乐保健”系列，是健康系列丛书中，另一个全新的尝试。在包装和印刷条件上也有突破——图文并茂的图解表现形式，再加上双色的印刷，我们期待让传统的健康知识类型的书籍，完全跟上时代的脚步：图文并茂、平易近人。

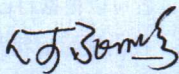
当然这一系列的书，不仅只有外形与包装上的突破，其它特色还包括：

1. 选题的功能化，以解决读者困难为考量：读者的困难，就是我们的困难；读者的问题，就是我们的问题。这一系列书的选题不只以病症、身体的器官等传统健康书的内容形式为主，更强调“每一本书能解决

读者的一个困难”。

2. 写作专业与医学专业的整合：过去的健康医疗书籍，专业医师的写作，往往搔不到读者的痒处，失诸深奥、艰涩，因此“快乐保健”系列结合了城邦出版集团内部写作与编辑专业，再配合医学的专业，以期表述形式上达到“易读、能懂、美观、专业”的效果。这是现今出版制作的新工作方法。
3. 长期经营、定期出版、定期更新：我们期待用每年十到十二本的工作节奏，从读者最大的困难着手，以全新的出版形式，让读者能稳定而规律地接受新的知识。并且在出版了一定的时间后，就相关的内容定期更新再版。

健康是一辈子的事。我们期待用新的出版观念，与读者共许一个活力新象的人生。



城邦出版集团总经理
原水文化发行人

编辑室报告

陪你“聊”健康

星期一的下午，头痛欲裂，办公桌上事情堆积如山，是要花三个小时等待，换来医师的一分钟；还是一颗止痛药下肚，三十分钟以后忘了曾有头痛的存在。

大多数的人会选择后者，但是在吞下药丸的那一刹那，心里还是会纳闷，为什么会头痛？是不是脑子长了不好的东西？工作太多，压力太大？还是Blue Monday发作而已？可不可以不再头痛？可不可以不药而愈？吃止痛药，会不会耽误就医时机？无论是一颗止痛药或是医师的一分钟，都很难完整解答你心中的疑惑。

复杂的人体机器，难免有些小状况，影响日常生活，这时就需要易懂、可靠及实用的医疗卫生信息，帮你做出正确的处置与及时就医的判断。

“原水编辑室”是城邦出版集团总经理何飞鹏先生发起，由一群资深的作者、医师和顾问组成，为无数对医学一窍不通的华人读者，制作健康工具书，读者可以根据自己的需求，认识疾病、建立正确的观念，也可按部就班，找出缓解症状及预防之道。

我们不推荐任何医师、医院、药品及相关医疗商品，书中的图片仅供参考。我们希望这本工具书能帮助读者做出最适合自己的医疗决定，

但不能代替医师的诊断及治疗。

本书能顺利完成出版，感谢下列专业人士在百忙之中拨冗协助，并接受采访、拍照，传播正确专业的相关知识，陪读者聊健康。

（以下依姓名顺序排列）

西园医院

李诗应 神经内科主任医师

周文彬 骨科主治医师

施培国 神经外科主任医师

马世明 家庭医学科主任医师

翁圣饮 复健科主治医师

张瑞琪 肾脏科主治医师

陈维敏 妇产科主任医师

陈雅雯 医疗事务课课长

钱 姐 护理长

简意文 药剂科主任

复健科全体同仁

杨正敏

原水文化副总编辑

contents

contents

contents

目录



Contents

1 建立正确观念

- 016 骨质疏松看书有效吗？
- 018 常腰酸背痛是骨质疏松的前兆？
- 020 哪些人容易患骨质疏松症？
- 022 可以由早期诊断发现吗？
- 024 吃钙片就不会骨质疏松？
- 026 什么情况应该看医生？
- 028 预防骨质疏松很重要吗？

2 认识骨质疏松症

- 034 什么是骨质疏松症？
- 038 造成骨质疏松症的原因
- 044 骨质疏松症的症状
- 046 妇女与骨质疏松症

目录

3 自我诊断

052 骨质疏松高危人群自我检查

4 看医生&买药

- | | |
|---------------|----------------|
| 062 可以看哪些科? | 096 可以自己买药吃吗? |
| 064 就医前要准备什么? | 100 哪些中药可以治疗骨质 |
| 076 医生的初步诊断? | 疏松? |
| 070 医师会做哪些检查? | |
| 079 治疗方式 | |



5 饮食 & 运动

106 骨质疏松症患者的饮食

108 美味健康家常菜

110 生活习惯注意事项

6 预防

114 预防骨质疏松的方法

118 预防运动

134 哪些食物能预防骨质疏松？

140 哪些药物能预防骨质疏松？

144 如何预防并发症发生？

本书使用说明

本书专为受骨质疏松症困扰及对骨质疏松症有疑惑的人而制作，为他们在面对骨质疏松症时的不安与需求，提供循序渐进的解答。为了让你能轻松地阅读与查询，本书共分为六个篇章，每一篇章都是针对想彻底解决骨质疏松症问题者所设计，提供快速、简洁的说明，兼具实用与知识性的答案。书末并有附录供读者参考。

篇名

是面对骨质疏松症时常有的困惑与问题，可依据你个人的需求查阅相关篇章。

大标

面临该篇章所提出的相关问题，是必须知道的重点及所需解答的疑问。

内文

根据大标提示的重点，做一深入浅出的说明，让你迅速掌握重点。

页码

具有连结功能，遇到相关问题与疑惑，让你能快速查阅，找到所需资料。



建立正确观念

1 预防骨质疏松很重要

减少骨质流失的方法

骨质即指骨的密度，人体骨质巅峰期与体力相同，约在25岁左右，35岁开始渐渐流失走下坡。其自然流失速度，男人平均约每年0.3%，女人约0.5%。女性停经后的头十年，平均流失速度每年增为2%，接下去的十年更高达3%。

目前全世界健康条件改善，平均寿命增加，人口呈现老化现象，而骨质疏松更是越来越严重的疾病，因此骨质疏松的治疗也跟着重要起来。而治疗骨质疏松最好的办法，莫过于从年轻到年老前的各阶段，不时地预防及保养，包括女性停经期的治疗，与持续到年老期的注意。

有些因素会加速骨质流失，包括：过量的酒、茶、咖啡、香烟，缺乏运动，钙的摄取不足，饮食、药物造成钙质流失。要预防骨质疏松，就要从这几方面着手。维生素D与钙质补充是另一种方式。

1 运动

应多做负重性运动，走路、骑脚踏车、跳舞、跳绳等较佳。而游泳等无重力负担的运动，对减少骨质流失没帮助。



2 少喝咖啡

每日不应超过三杯的量（以美式咖啡而论）。或是换算成含咖啡因小于300毫克饮料。



Q&A

自来水管有添加氟化物，这对骨骼有影响吗？

氟化物可以刺激造骨细胞作用，但他们还无法解释氟化物为何会使骨骼强壮。在美国的大多数地区，其自来水都添加氟化物，但是某些地区水质中的氟化物过高时，反而会增加居民髌骨骨折的机率（氟化物浓度偏低地区则不会出现此现象）。

32 33



Dr. Advice

具丰富专业与人性的医师、营养师与专家门，为有骨质疏松症困扰的你，提供实用而贴心的小建议。



FACT

骨质疏松症相关的历史、重要统计数据或信息，辅助你对骨质疏松更有概念。

次标题

针对大标提出说明

书眉与内容提示

本书书眉各篇章的内容提示，按照篇章内容排列，让你对本书内容一目了然。

1

治疗头痛

小标与说明

进一步对重点内容做说明，详细的解释帮助你对于骨质疏松症有更深入的了解。

流程图

介绍重要概念与步骤流程，帮助你建立骨质疏松症正确就医、吃药、饮食与运动等观念。

步骤

1

实用步骤

帮助你了解如何解决骨质疏松症的步骤

1

重点分类

藉由简单的分类让你迅速吸收重要讯息

step 吗? step

3 维生素

帮助吸收及保存钙质。每天晒太阳就足以产生足够维生素D。如果需要补充的话，每日200至400国际单位即足够。



4 钙质补充

饮食中含钙丰富的有无花果、燕麦片、加钙的柳橙汁、大豆、豆腐、牛奶、乳制品、小鱼干也常被建议。世界卫生组织建议每日应摄取800至1000毫克钙质。如果食物摄取钙质不足，则可使用钙片补充，不过仍以食物补充为优先选择。



Q&A

因此，氟化物对治疗骨质疏松症的使用，目前仅止于研究上。
饮水加氟，主要是防止蛀牙，而非预防骨质疏松。

FACT

证据显示短期的绝对卧床（绝对卧床意指一直躺在床上，几乎不下床的情形），会造成大量的骨质流失。



啊！骨质疏松症完全搞定

建立正确观念

认识骨质疏松症

自我诊断

看医生&吃药

饮食&运动

预防



DO

值得你个人身体力行的建议，有助于减轻或解除骨质疏松症。



Q&A

对健康的疑惑，提供最平易、正确和直接的解答，从中你可以学到不少有用的常识。



DON'T

提醒你该不该从事的活动或易犯的错误的，需要在生活中避免或改正。



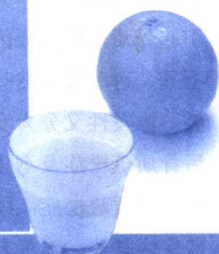
STORY

实际发生的个案，从别人的实际经历，你可以避免重蹈覆辙。

chapter

1

建立正确观念





骨质疏松看书有效吗?

骨质疏松症的预防原则

建立正确观念

骨质疏松指的是骨质过度流失, 骨头变脆, 引起骨折机率大增。在人口老化的时代, 这个问题攸关老年人的健康。引起骨质疏松的原因男女有些不同, 可分为原发与继发两大类。原发性又分为女性的停经后骨质疏松症及不分性别的老年型骨质疏松症; 继发型与特殊疾病有关, 改善方法应从原因着手。

本书主要针对原发性骨质疏松来做探讨。原发性骨质疏松一旦成形后, 并无有效的治疗, 因此预防它的发生甚为重要。这包括增加骨本与减少流失两部分。看书可以了解形成原因及如何预防, 再加以实行, 将是远离骨质疏松, 拥有健康活跃老年生活的保证。

1

增加骨本

骨质增加的高峰是在25~35岁左右, 之后便只有流失快慢的问题, 所能增加的骨密度有限, 因此增加骨本在年轻时加油才有效果。当然有些人因为种种原因使骨质密度远低于该有的值, 可以透过下述方法增加骨本:

1

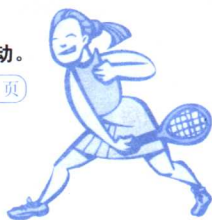
饮食或直接摄取足够钙质。



2

适度重量负担运动。

详见第118~133页



3

补充维生素D。若有充足的日晒, 即有充分的维生素D, 如无法达到足够的日晒, 则须以口服补充。