

女人 补钙的 理由



远离骨质疏松症生活计划

骨质疏松症是隐形杀手。我国调查显示，一般人群中，40岁以上人群骨质疏松症的发病率为16.1%，60岁以上为22.6%，80岁以上老人则有一半以上患骨质疏松症。女性在停经后的最初5~10年，骨骼流失速度每年约为0.5%~1%。女性在老年阶段约流失全部骨质的40%~50%，女性罹患骨质疏松症的可能性高出男性6~8倍。

本书告诉你

- ◆ 为什么女性更容易患骨质疏松症？
- ◆ 你需要补钙吗？
- ◆ 何时开始补钙？
- ◆ 如何科学地补钙？
- ◆ 强化骨质的运动与饮食
- ◆ 骨质疏松症的各种疗法

米瑞安·尼尔森 著
莎拉·温尼克
蔡秋果 主译

★本书荣获美国 The Books for Better Life Award 最佳保健好书

江苏科学技术出版社

女人补钙的理由

——远离骨质疏松症生活计划

米瑞安·尼尔森 著
莎 拉·温尼克
蔡秋果 主译

江苏科学技术出版社

Copyright 2004 © by Jiangsu Science and Technology Publishing House
Original English language edition Copyright © 2000 by Miriam Nelson,
Ph. D. and Sarah Wernick, Ph. D.

All right reserved including the right of reproduction in whole or in part in
any form.

This edition published by arrangement with G. P. Putnam's Sons, a member
of Penguin Group(USA) Inc.

合同登记号 图字:10-2003-151 号

总 策 划 胡明琇 黎 雪

版权策划 孙连民 邓海云

图书在版编目(CIP)数据

女人补钙的理由:远离骨质疏松症生活计划/(美)尼尔森著;
蔡秋果等译. —南京:江苏科学技术出版社,2004.7

ISBN 7-5345-4224-3

I. 女... II. ①尼... ②蔡... III. 女性—骨质疏松—
防治—普及读物 IV. R681-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 053155 号

女人补钙的理由——远离骨质疏松症生活计划

著 者 米瑞安·尼尔森 莎拉·温尼克

主 译 蔡秋果

责任编辑 邓海云

出版发行 江苏科学技术出版社

(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店

照 排 江苏苏中印刷厂

印 刷 泰州人人印务有限公司

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 12.5

字 数 260 000

版 次 2004 年 7 月第 1 版

印 次 2004 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-4224-3/R · 806

定 价 22.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。



译者的话

本书确是一本可读、可信又可用的实用生活科普图书。

西方的科普读物,在介绍科技知识的时候,不仅讲究实用,而且更加注重科学研究和科学调查,强调科学理论的推导和作者的观点,因而更加具有说服力。

骨质疏松症是一个临床常见并且日益受到人们重视的疾病。2001年6月4日,在中华医学会全国骨质疏松学术研讨会上,“九五攻关”的骨质疏松症课题组的专家,对我国骨质疏松症调查和公布的结果令人吃惊:课题组对全国五大行政区50岁以上的5万人进行了问卷调查,同时用3种不同型号的双能X线骨密度仪,测量了7000位20岁以上人的骨密度,通过统计校正,确定了我国一般人群不同年龄、不同性别的腰椎、股骨上端骨密度正常参考值的骨峰值,结果发现,我国现在40岁以上人群骨质疏松症发病率为16.1%,而60岁以上发病率为22.6%,80岁以上老人则有一半人患骨质疏松症。

生活中,我们经常见到一些老年妇女仅仅因为一些轻微的磕碰就发生了骨折,而这种骨折的病理基础就是骨质





疏松症。针对这一现象,越来越多的女性开始服用维生素D并补钙,但是,对相应的体育锻炼和饮食调理则缺乏正确的认识和合理的指导。本书以非常生活的气息、科学严谨的推理、简明易懂的语言、实用可行的方法,系统地介绍了骨质疏松症的发病原因、好发因素、发生发展、临床表现及其预防措施、治疗办法,全书除一些饮食谱可能会与我们的生活有所差异外,其他的内容都可以参照实行。

“我愿意强烈推荐这本书给我的,所有关心他们骨骼健康的病人——这本书准确、全面、简明而实用。”

——这是美国马萨诸塞州总医院,骨质疏松症诊疗中心的 Robert Neer 医生对本书的推荐辞,译者也十分赞同,读者诸君,您以为如何?

——蔡秋果





前言

前言

过去的4年对我来说真是令人难以相信地兴奋,我从来没有想到会有这么多的妇女对体能锻炼有兴趣。自从我的第一本书《健康的女性永远年轻》(Strong Women Stay Young)于1997年出版以来,我收到了世界各地妇女数以千计的来信、电子邮件以及电话,她们鼓足勇气开始了体能训练。当我听说有的妇女几代人一起进行锻炼——女儿、母亲,有时是祖母、曾祖母也一同进行体能锻炼时,我特别地高兴。

作为我宣传妇女体能锻炼和女性健康使命的一部分,我经常在国内外向专业人员及社区组织发表演讲,每次演讲之后,我便回答听众的问题。去年我注意到,在听众提出的问题中,有一多半集中在对骨质疏松症的关注上。逐渐地,妇女们了解到,随着她们年龄的增长,维护自己的骨质健康有多么的重要,但是她们并不确切地知道,维护骨质健康应该遵循的最佳策略是什么。对这一问题的答案包括营养、药物,同时还包括锻炼。为此,我决定撰写此书,这样我便可以把所有妇女们——同样包括男士们——所关心的问





题集中起来,从而帮助大家去战胜这个可怕的疾病。

我的研究和其他人的研究告诉了我大量关于骨质疏松症的知识,可我也从和我一起进行研究的妇女们身上学到了同样多的知识。我知道,骨质疏松症所造成的痛苦不仅仅是身体上的,这种疾病还会造成情绪上的痛苦和恐惧——它使太多原本应该有幸福生活去追求的妇女们失去了生活的活力。我曾亲眼看到过这种疾病的破坏性能够有多大。就在我完成这本书并把它送交给编辑的那一天,我父亲打电话告诉了我一个坏消息——他的妹妹,我最喜爱的一位姑姑,她患有骨质疏松症已经许多年了,因为跌倒而折断了她的髌骨与肩胛骨。这个病已经毁灭了她对生活的热情。要是我的姑姑早在 10 年前能够得到我们今天所拥有的知识和医疗条件的话,所有的一切与现在该有多大的不同啊。

年长的妇女正在采取措施来保护自己,避免罹患骨质疏松症;而那些已经患有这种疾病的人则正在从新的治疗方法中获益。我也满怀激动地注意到,许多年轻妇女也正在计划和考虑这个问题,因为她们的预防措施开始得越早,维持骨骼的健康就越容易。

在这本书出版一个月后我就将 40 岁了。我比以前任何时候都清醒地认识到,我正处于罹患这种疾病的危险之中:我是一个女性,我是白种人,我身材苗条,并且我有骨质疏松症的家族史;我也清楚地知道,我现在能够采取措施来



保持我的骨骼终身强健。这就是为什么不论我有多忙,我都努力保持自己积极的生活风格和健康的饮食习惯的原因。

不管此刻你的年龄如何,我都力劝你留意这则来自“马萨诸塞州骨质疏松症宣传计划”的绝佳口号:

维护您的骨骼,它们支撑着您!



目 录

译者的话	1
前 言	1
第一部 骨质疏松症是可以预防的	1
第1章 沉默的跛行者	3
第2章 骨骼生长的秘密	23
第3章 骨质疏松症的病理解剖	42
第二部 检测你的骨骼	61
第4章 你是高危险群吗	63
第5章 进行骨骼体检	86
第6章 被遗忘的因素——跌倒	108
第三部 强壮骨骼的良策	131
第7章 钙及其他营养素	133



第8章 强壮骨骼的体育锻炼	182
第9章 药物治疗的好消息	284
 第四部 与骨质疏松症斗争	 323
第10章 壮骨手册	325
第11章 男人也会罹患骨质疏松症	351
第12章 病人与专家的问答	365



第一部

骨质疏松症是 可以预防的





第 1 章 沉默的跛行者

第 1 章 沉默的跛行者

我在不少学校发表过多次演讲。我问学生，骨质疏松症患者看起来是什么样子？他们回答说：“是一个弯腰驼背的老太太！”当我告诉他们我也罹患骨质疏松症时，他们惊讶得下巴都要掉下来。我才 34 岁，并且很爱运动，看上去一副健康的样子。我告诉他们：“不要根据感觉判断你的骨骼情况”。

我在 27 岁时被诊断患有骨质疏松症，可我曾是个跑田径赛的人。患病后，我的脚部与大腿骨出现压力性骨折，我的手腕部曾经骨折过 3 次——有一次甚至是两只手腕一起骨折，那时我才 25 岁。我发现自己不太对劲！

——吉儿

看到你的祖母摔断了她的骨盆骨，或者看到你的母亲出现了弯腰驼背的情形时，也许你也开始关心自己的骨质





情况。考虑到自己是英明的——也许你已经罹患了骨质疏松症或骨质流失。美国有 2 800 万人——绝大多数是妇女——正遭受着骨质疏松症、骨皮质变薄的危害。如果你患有骨质疏松症,骨质的流失会使你的骨骼变得非常脆弱,即使一个小小的跌倒、从婴儿床上抱起一个婴儿,甚至是一个社交性的亲热拥抱,都会令你骨折。

虽然这种严重的情形通常发生在晚年,但是我们现在已经发现,那些看不见的损害发生得远早于我们大多数人的想象,吉儿就是一个活生生的例子。可能早在吉儿的大学时期骨质疏松症就开始了。吉儿曾因跑道长跑和跨国长跑赛而获得奖学金,她说:“我的饮食状况虽然不错,但是运动就过度了!”女性体内的雌激素浓度会受到运动过度及饮食不足的影响而下降,月经过期即是雌激素浓度下降的一项指标,而吉儿已经好多年月经都不规则了。

幸运的是,多数青年女性拥有正常的月经周期,并且受到雌激素天然的保护,这些都对维持骨骼健康起着极端重要的作用。但是,一旦雌激素的生成减少、体内浓度降低时,骨质流失也便开始了。女性大约 35 岁开始,骨骼的质量就逐年降低一个百分点,至停经后骨质流失的情形迅速加重。

骨质疏松症是属于隐性的疾病,因为你并不能看到或感觉到正在发生的变化,大多数人都是在骨折后才知道自己患有此病的。每年有 43 万美国人因为骨质疏松症造成





的骨折而被送进医院,其中最常见的就是危害极大的骨盆骨折,可占到上述总数 43 万人中的 30 万,在一年内,有五分之一的骨盆骨折患者死亡,而且有半数患者从此再也无法独立生活。我们多数人的熟人中有人发生过骨盆骨折,但我们可能不知道因这种骨折而导致的合并症,它所夺走的妇女性命远多过乳癌。就像预防癌症和心脏病一样,预防骨质疏松症也是一件生死攸关的事情。

骨盆骨折不过是骨质疏松症最严重的问题罢了。更有数以百万计的妇女遭受着压迫综合征带来的痛苦,而她们并不知道这与骨质疏松症造成的骨骼脆弱、无法支撑身体重量而导致的脊椎骨压缩有关。许多女性可能没想到她们的慢性背痛症状起源于脊椎骨的压缩——骨质疏松症已使脆弱的脊椎骨因日常活动中一般的负重动作而被压垮。骨质疏松症会令妇女看上去比她们的实际年龄苍老,而她们对于日渐弯曲隆起的驼背与扭曲的体态与脊椎骨压缩骨折的因果关系毫无觉察。

随之而来的是情绪低落。凯特在她 54 岁时被诊断出患有严重的骨质流失,此后就出现了郁郁寡欢的状况。她说:“我觉得自己没有未来,我母亲已卧床不起,我想,下一个就该是我了!”“我简直成了个隐士,到了冬天都不敢出门。要是我必须穿越路面结冰的街道时,我不得不向陌生人



求助：‘你可以扶着我吗——我怕我会跌倒。’我不敢在夜间出门，也不敢提太重的物品，我甚至不敢遛狗，因为我怕狗儿猛带缰绳会把我带跌倒。”

在先生的支持下，凯特开始了一项锻炼计划并开始调整饮食，同时医师也给她药物，帮助她重建骨质。“这对我来说真是个挑战，”凯特说，“但我相信它的确会让我的身体更强壮！”

女性中有三分之一的人在其一生中会罹患骨质疏松症，但是你可以避免这个可能。医学专家现在已认为骨质疏松症是一种可以预防的疾病，而且可以治疗。多亏了营养与锻炼以及新的医疗药物的开发，它们使你知道了该怎样做——你完全能够保护自己的健康。

雪莉的患病经历

二月：“年轻的我不明白这就是老化的现象。”

雪莉第一次写信给我时，描述自己的年龄是“44岁，但看起来像60岁”。她在前些年被诊断罹患骨质疏松症，她在信上写道：

我觉得疲惫、虚弱，肌肤松弛、形体臃肿，我羞于穿短衣短裤或无袖上衣。我感到非常沮丧。

三月：“我参加了体能训练课程。”





一个月后,雪莉发电子邮件告诉我,她开始了体能训练课程:

我逐渐增大肌力训练的重量,我的体力也越来越好。这课程增强了我的自信心,我还买了一套瑜珈课程录像带,经过锻炼,我身体的平衡感与弹性也得到了改善。

七月:“他们称我是工具时代的妈妈。”

雪莉在最近的信中说:

这变化实在太大了,不只是身体,我觉得情绪也变得稳定多了。我刚由阿拉斯加回来,在那儿我参与一个教堂兴建工程,我们为教堂的牧师建造了一座住所。那儿有一组为大家服务的厨务工作人员,大多数的妇女在那儿工作;那儿还有一队建筑工,这群人中多数是男性,而我则是少数女性中的一员,他们都对我的体能感到惊讶。就在教堂牧师公馆完工的前一夜,他们给了我个荣誉封号,称我“工具时代的妈妈”!

一、对于骨质疏松症的认识

很多妇女其实十分必要,可她们却并没有好好深思过关于骨质疏松症的问题;其他人对骨质疏松症虽然心中害怕,可又不知道该如何是好,要不然她们就是觉得自己所做的一

