

骨质疏松症

自我调控 300问

启民
陈锋

GUZHI SHUSONGZHENG
ZIWO TIAOKONG 300 WEN

远离骨质疏松

早防早

治

早行动



人民军医出版社

骨质疏松症

自我调控300问

GUZHIHUSONGZHENG
ZIWO TIAOKONG 300 WEN

主 编 王启民 陈 锋

副主编 许桂平 陈雄峰 鲍海燕

编 者 陈 媚 王启富 王晶晶

杨朝茜 王浚鑫 吴严荣

插 图 陈雄峰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

骨质疏松症自我调控300问 / 王启民, 陈锋主编. —北京: 人民军医出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5091-7636-8

I. ①骨… II. ①王…②陈… III. ①骨质疏松—防治—问题解答
IV. ①R681-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第187445号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 张明山 责任审读: 周晓洲

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) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8206

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 12.75 字数: 198千字

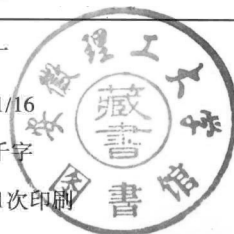
版、印次: 2014年9月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 25.00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



前 言

随着人口老龄化的日趋严重，骨质疏松症已是中老年人的流行病，并且成为全球常见病的第6位，仅次于心脑血管疾病，严重地威胁着人类的健康。《国际骨质疏松基金会亚洲审计报告》指出，在过去的30年中，大多数亚洲国家和地区的骨质疏松性髋部骨折发病率增加2~3倍，中国香港增加3倍，新加坡增加5倍。世界卫生组织预测，到2050年，全球将有50%以上骨质疏松性骨折发生在亚洲，而更可怕的是，其中有10%~20%的髋部骨折患者会在患病1年内死亡。当前，全球已有骨质疏松症患者达2亿人，美国1995年与老年髋部骨折直接相关的费用约138亿美元，英国1998年为9.42亿英镑。目前，我国60岁以上有2亿人，是世界上老年人口最多的国家，其骨质疏松症患者女性占28.5%，男性占15%。据报道，全国骨质疏松症患者达9000万之多。预计到21世纪中叶，我国老年人有4亿左右，占总人口的27%。骨质疏松症和骨质疏松性骨折的发病率会急剧增长，势必给家庭和社会带来严重的经济负担。国际骨质疏松基金会预测，到2050年，全球骨质疏松症所产生的费用可高达1315亿美元。

骨质疏松症是一种退行性病变，发病过程隐匿且缓慢，为“不知不觉的流行病”。骨质疏松症患者多数无明显症状，人们对此认识不足，重视不够，直到骨折发生时才引起重视。有报道，骨折患者在骨折前接受检查和治疗的不足3%，有的医生只重视对骨折的治疗（因骨折有可能导致患者瘫痪或死亡），而忽视骨质疏松的诊治。

骨质疏松症，多见于中老年人，一旦发生骨折，后果不堪设想。但它是可防可治的。如果能早期预防，从儿童时期抓起，在30岁以前获得最佳峰值骨量，就能较好地防治骨质疏松。而在40岁以后，特别是围绝经期，防止骨量快速丢失，是避免跌倒、预防骨质疏松性骨折的重要措施。为此，我们编写了《骨质疏松症自我调控300问》一书。书中通俗地介绍了骨质疏松症的基础知识，中西医诊治措施和简便易行的自我养护保健技能，以期对广大读者有所助益。书中错漏之处，还望同道和读者指正。

王启民

2013年10月10日 于福州

目 录

第一章 骨质疏松症的自我防控

第1讲 骨质疏松症的一般常识	2
一、骨质疏松症的基础知识···	2
1. 什么是骨质疏松症	2
2. 骨质疏松症发病情况如何···	2
3. 我国骨及骨性关节炎发病概况如何	2
4. 为什么说1/5的中国女性患骨质疏松症	3
5. 如何不让骨质疏松成为中老年人的“沉默杀手”	4
6. 为什么说不能忽视骨骼中的黏合剂——胶原蛋白	4
7. 骨质疏松症如何分类	5
8. 骨质疏松症的病因有哪些···	5
9. 为什么说过早绝经者是骨质疏松的高危人群	6
10. 为什么说“瘦小老太太”易患骨质疏松症	6
11. 为什么说慢性疾病患者是骨质疏松的高危人群	6
12. 哪些女性易患骨质疏松症···	6
13. 青年人为什么也会患骨质疏松症	7
14. 为什么说长期饮用碳酸饮料易致骨质疏松症	7
15. 为什么说偏食蔬菜者易致骨质疏松症和骨折	8
16. 为什么说常食高糖、高脂食物易致骨质疏松症	8
17. 为什么说忧心的女性更易患骨质疏松症	8
18. 为什么说皱纹多的女性骨头脆	9
19. 为什么说男性更年期也要防骨质疏松	9
20. 为什么说经常过量饮酒易致骨质疏松	9
21. 为什么说长期吸烟易致骨质疏松	10
22. 为什么说骨质疏松症易并发股骨头坏死	10
23. 为什么说经常过量饮用咖啡易导致骨质疏松症	11
24. 为什么说淡茶水补骨，浓茶水损骨	11
25. 为什么说经常食用奶油可致骨密度下降	12
26. 为什么说骨质疏松症与氟摄入量有关	12

27. 为什么说适量醋益骨, 过多醋损骨 13
28. 为什么说经常食用巧克力会致骨质疏松 13
29. 骨质疏松症与遗传有关吗 14
30. 长期卧床也会引起骨质疏松吗 14
31. 哪些慢性病会导致骨质疏松 15
32. 骨质疏松症与体重指数有关吗 15
33. 骨质疏松症的发生与季节有关吗 16
34. 绝经后骨质疏松症和老年性骨质疏松症有什么不同 16
35. 为什么说过食油腻食物易致骨质疏松 17
36. 为什么说经常晒太阳能防治骨质疏松症 17
37. 为什么说长期缺少运动者易患骨质疏松症 18
38. 为什么说环境污染与骨质疏松症有关 18
39. 骨质疏松症应看什么科 18

40. 为什么说“高危人群”应定期检查骨密度 18
41. 为什么说有点小肚腩反而不易骨折 19
42. 为什么说骨质增生易加重骨质疏松 19

二、骨质疏松症的危害 20

43. 为什么说骨质疏松症可使人变矮 20
44. 为什么说骨质疏松症易骨折甚至致残、致死 20
45. 为什么说老年人骨折后要预防心脑血管病 21

三、人体骨骼的组成 21

46. 人体骨骼的类别有哪些 21
47. 骨的基本构造是什么 22
48. 为什么说强韧的骨骼离不开胶原蛋白 22
49. 人体骨骼含有哪些成分 23
50. 人体骨骼含有哪几种细胞 23
51. 人体骨骼是如何进行代谢的 24
52. 钙、磷、激素对骨健康有什么影响 24

第2讲 骨质疏松症的临床表现与诊断 26

一、骨质疏松症的临床表现 26

53. 骨质疏松症有哪些症状 26

54. 如何早期发现骨质疏松症

- 的蛛丝马迹 27

55. 为什么说老年人出现呼吸不畅要当心骨质疏松 27
56. 骨质疏松症自我测试内容是什么 27
57. 绝经后骨质疏松症患者有哪些表现 27
58. 老年性骨质疏松症有哪些表现 28
59. 妊娠期和哺乳期骨质疏松症患者有哪些表现 28
60. 人工绝经及早绝经后骨质疏松症患者有哪些表现 ... 29
61. 男性骨质疏松症患者有哪些表现 29

二、骨质疏松症的诊断 30

62. 骨质疏松症的诊断方法有哪些 30
63. 骨质疏松症的诊断标准是什么 30
64. 什么是骨密度 31
65. 什么是骨峰值 31
66. 为什么要检查骨密度 31
67. 如何读懂骨密度 32
68. 复查骨密度要间隔多长时间 32
69. 怎样测量骨密度 33
70. 怎样提防骨密度检测的陷阱 33

71. 为什么说年过50岁,服用抗酸药超2年需定期检查骨密度 34
72. 哪些人应禁止测量骨密度... 35
73. 影响骨密度测量的因素有哪些 35
74. 反映骨形成的生化指标主要有哪些 35
75. 骨代谢也有棱镜项目吗 ... 35
76. 反映骨吸收的生化指标主要有哪些 36
77. 什么是骨转化指标 37
78. 骨化换指标测定有哪些实际意义 37
79. 骨密度和骨转化指标有什么联系 38
80. 骨质疏松患者需做哪些激素检查? 有什么意义 38

三、骨质疏松症的鉴别诊断... 39

81. 骨质疏松症与腰肌劳损怎样鉴别 39
82. 骨质疏松症与骨软化症怎样鉴别 39
83. 骨质疏松症与强直性脊柱炎如何鉴别 40
84. 骨质疏松症与骨髓瘤如何鉴别 40
85. 骨质疏松症与类风湿关节炎如何鉴别 40

第3讲 骨质疏松症的预防保健与误区 41

一、骨质疏松症的一般

预防 41

86. 骨质疏松症三级预防的内

容有哪些 41

87. 为什么说预防骨质疏松症

应从儿童时期开始 42

88. 青少年如何预防骨质疏

松症 42

89. 女性绝经后如何预防骨质

疏松症 43

90. 怎样预防男性骨质疏松症 ... 44

二、在日常生活中如何预防

骨质疏松症 44

91. 富含钙的食物有哪些 44

92. 服用钙片应注意的事项有

哪些 46

93. 补钙的误区有哪些 46

94. 让“钙”打折的8个因素是

什么 48

95. 如何煲汤补钙健骨 49

96. 为什么说健康骨骼需要镁

元素 54

97. 为什么说维生素D能促进

骨的形成 54

98. 如何补充维生素D 54

99. 哪些人尤其需要重视维生

素D的摄取 55

100. 哪些食物可以补充维生

素D 55

101. 户外活动及日照对强壮

骨骼有什么益处 55

102. 为什么说注重补充维生

素C可预防骨质疏松症 ... 56

103. 为什么说注重补充蛋白

质可预防骨质疏松症 56

104. 为什么说经常运动锻炼

有助于预防骨质疏松症 ... 57

105. 为什么说“承重”运动

有助于预防骨质疏松症 ... 57

106. 缓解骨质疏松症疼痛有

哪些简便办法 58

107. 为什么说跳跃运动有助

于防治骨质疏松症？中

老年人应注意什么 59

108. 中老年骨质疏松症患者

能参加哪些运动 59

109. 为什么说适当的性生活

有益于骨健康 60

110. 老年人如何预防

骨折 60

111. 骨质疏松症的防治有哪

些误区 61

112. 哪些蔬菜补钙胜过牛奶 ... 62

113. 防治骨质疏松的保健药

茶有哪些 63

114. 防治骨质疏松症的保健
药酒有哪些 64

115. 治疗骨质疏松症的药物
与饮食有哪些禁忌 65

116. 治疗骨质疏松症的药物
相互间有哪些禁忌 65

第4讲 骨质疏松症的治疗 67

一、骨质疏松症的西药 治疗 67

117. 治疗骨质疏松症的方针
是什么 67

118. 治疗骨质疏松症常用的
药物有哪些 68

119. 什么是性激素替代疗法 ... 68

120. 为什么要进行性激素替
代治疗 68

121. 雌激素治疗有什么好处?
有什么禁忌 69

122. 如何使用雌激素? 常用
的品种是什么 69

123. 二磷酸盐可治疗骨质疏
松症吗 70

124. 服用二磷酸盐的注意事
项有哪些 70

125. 哪些患者禁用、慎用阿
仑膦酸钠 70

126. 降钙素的治疗作用是
什么 71

127. 使用降钙素应注意的事
项有哪些 71

128. 氟化物能用于治疗骨质
疏松症吗 71

129. 孕激素能用于治疗骨质
疏松症吗 71

130. 依普黄酮能增加骨钙
量吗 72

131. 雄激素能治疗骨质疏松
症吗? 适用于哪些人 72

132. 治疗骨质疏松症男女用
药不同吗 73

133. 哪些人需要服用补钙
药物 73

134. 补钙多了会患多钙症吗 ... 74

135. 为什么说骨质疏松症患
者补钙还需补维生素K ... 74

136. 补钙后出现便秘怎么办 ... 74

137. 为什么说老年人补钙宜
选有机钙 75

138. 为什么说临睡前是最佳
补钙时间 75

139. 为什么说补钙别忘食
青菜 75

140. 补钙补不上原因是什么 ... 76

141. 为什么说盲目补钙会增加患心脏病和脑卒中的风险 78

142. 治疗骨质疏松症目前有哪些新突破 78

二、骨质疏松症的运动处方 79

143. 为什么说运动有助于预防骨质疏松性骨折的发生 79

144. 防治骨质疏松症有针对性的运动有哪些 79

145. 为什么说骨质疏松症患者也可尝试退步行走运动 80

146. 美国梅奥医学中心推荐骨质疏松症患者的3种运动锻炼是什么 80

147. 运动疗法防治骨质疏松症的注意事项有哪些 81

三、骨质疏松症的中药治疗 82

148. 中医治疗骨质疏松症有哪些方法 82

149. 中医学认为骨质疏松症的病因是什么 82

150. 如何用中成药治疗骨质疏松症 83

151. 如何用单方治疗骨质疏松症 84

152. 如何用验方治疗骨质疏松症 84

153. 如何用膏方治疗骨质疏松症 85

154. 如何用外治膏药治疗骨质疏松症 86

155. 治疗骨质疏松症的中药有哪些 86

156. 如何用食疗药膳治疗骨质疏松症 87

四、骨质疏松症的非药物治疗 89

157. 针刺、耳针、艾灸治疗骨质疏松症的常用处方有哪些 89

158. 针灸治疗骨质疏松症如何辨证施治 90

159. 如何按摩治疗骨质疏松症的腰背痛 91

160. 如何推、擦脊椎治疗骨质疏松症 91

161. 如何按摩上下肢治疗骨质疏松症 92

162. 如何推拿治疗老年人的骨关节病 92

163. 推拿治疗骨质疏松症有哪些禁忌证 92

- 164. 如何拔罐治疗骨质疏松症 93
- 165. 拔罐治疗骨质疏松症的细节如何掌握 93
- 166. 刮痧治疗骨质疏松症有哪些手法 94
- 167. 刮痧治疗骨质疏松症如何操作? 注意什么 96
- 168. 什么是敷贴疗法 96
- 169. 敷贴疗法的常用剂型有哪些 97
- 170. 如何用敷贴疗法治疗骨质疏松症 98
- 171. 使用敷贴疗法要注意什么 99

第5讲 骨质疏松性骨折的诊治 100

一、骨质疏松性骨折的

诊断 100

- 172. 为什么老年人容易发生骨折 100
- 173. 骨质疏松性骨折常见的原因是什么 100
- 174. 老年人易发生哪些部位的骨折 101
- 175. 骨质疏松性骨折有哪些危害 101
- 176. 骨质疏松性骨折有哪些临床表现 102
- 177. 骨质疏松性骨折有哪些临床特点 103
- 179. 治疗骨质疏松性骨折目标是什么 104
- 180. 骨质疏松性骨折的综合治疗包括哪些内容 105
- 181. 怎样对骨质疏松性骨折患者进行心理护理 106
- 182. 治疗骨质疏松性骨折有什么进展 106
- 183. 什么是体外冲击波 107
- 184. 冲击波治疗的适应证有哪些 107
- 185. 冲击波的治疗方法、不良反应和禁忌证是什么 107
- 186. 骨折后哪些药不能服用 108
- 187. 药物能预防脆性骨折吗 109
- 188. 骨质疏松性骨折的康复护理措施有哪些 109

二、骨质疏松性骨折的治疗

与预防 103

- 178. 骨质疏松性骨折的治疗原则是什么 103

第二章 骨质疏松症合并老年病的自我调控

第1讲 合并冠心病的自我调控 112

- | | | | |
|-------------------|-----|---------------------|-----|
| 189. 什么是冠心病 | 112 | 204. 心脏不适按中冲和内关 | |
| 190. 冠心病的危险因素有 | | 穴有效吗 | 121 |
| 哪些 | 112 | 205. 为什么说常揉内关和腋 | |
| 191. 冠心病的发病率如何 .. | 112 | 窝能防心肌梗死 | 121 |
| 192. 冠心病可分为哪5个 | | 206. 能用冰水治疗心动过 | |
| 类型 | 113 | 速吗 | 121 |
| 193. 骨质疏松症与冠心病的 | | 207. 心脏病的救命药箱里应 | |
| 关系是什么 | 115 | 备什么药 | 122 |
| 194. 冠心病的治疗目标是 | | 208. 冠心病的三级预防是 | |
| 什么 | 115 | 什么 | 122 |
| 195. 冠心病治疗的主要方法 | | 209. 为什么说冬季防心肌梗 | |
| 有哪些 | 116 | 死发作要保持大便通畅... | 123 |
| 196. 临床上常用来治疗冠心 | | 210. 清晨如何预防心肌梗死 | |
| 病的药物有哪些 | 116 | 发作 | 124 |
| 197. 镇痛药有损害心血管潜 | | 211. 如何使血液不黏稠 | 124 |
| 在风险吗 | 117 | 212. 为什么说经常抬高双足 | |
| 198. 舌下含药有什么讲究 .. | 118 | 有益心脏健康 | 125 |
| 199. 冠心病患者夏季能停 | | 213. 为什么说心脏不好穿戴 | |
| 药吗 | 118 | 要“四松” | 125 |
| 200. 冠心病患者用药有什么 | | 214. 为什么说大雾气候要防 | |
| 禁忌 | 119 | 心脑血管疾病发作 | 126 |
| 201. 老年人心力衰竭用药要 | | 215. 心脏病患者夏季应注意 | |
| 点是什么 | 119 | 什么 | 126 |
| 202. 为什么冠心病患者要常 | | 216. 为什么说寒潮气候易引 | |
| 喝水 | 120 | 发心肌梗死 | 127 |
| 203. 心脏病患者在家发病怎 | | 217. 秋冬季如何预防心脏病 | |
| 么办 | 120 | 发作 | 127 |

- 218. 为什么说西式饮食易诱发心脏病 127
- 219. 冠心病合并骨质疏松症怎么办 128
- 220. 冠心病治疗有哪些新进展 128

第2讲 合并动脉粥样硬化的自我调控 131

- 221. 骨质疏松症与动脉粥样硬化是什么关系 131
- 222. 为什么说骨质疏松症和动脉粥样硬化互为因果... 131
- 223. 骨质疏松症和动脉粥样硬化的介导物质是什么... 132
- 224. 动脉内壁有斑块怎么办... 132

第3讲 合并高血压病的自我调控 134

- 225. 血压是什么 134
- 226. 你的血压理想吗? 正常血压是怎么分类的 134
- 227. 哪些人易患高血压病... 134
- 228. 如何诊断高血压病 135
- 229. 为什么说发现高血压一定要问清楚是原发性还是继发性 136
- 230. 为什么说高血压患者“盐多”必受害 136
- 231. 低盐饮食是盐越低越好吗 137
- 232. 为什么说焦虑抑郁与高血压病是“难兄难弟”... 137
- 233. 继发性高血压应注意些什么 138
- 234. 高血压病的危害主要有哪些 138
- 235. 骨质疏松症与高血压病的关系是什么 139
- 236. 高血压患者的三级预防是什么 140
- 237. 为什么说预防高血压病要从儿童开始 141
- 238. 如何预防青春期高血压 141
- 239. 女性如何预防高血压病 142
- 240. 冬季如何预防高血压病加重 142
- 241. 夏季高血压患者应注意什么 142
- 242. 如何预防清晨血压升高 143
- 243. 如何对高血压患者进行早期干预 143

244. 高血压患者应如何
限盐 144

245. 常用的抗高血压药物有
哪几类 145

246. 高血压患者怎样预防骨
质疏松症 145

第4讲 合并高脂血症的自我调控 147

247. 血脂的分类、功能是
什么 147

248. 我国人群血脂合适水平
是多少 148

249. 如何评价心血管病的综
合危险程度 148

250. 什么是总胆固醇、坏胆
固醇、好胆固醇 149

251. 哪些食物含胆固醇高 ... 150

252. 什么是三酰甘油 150

253. 调脂药物能否自主
选用 150

254. 降脂药物为什么要在晚
上服用效果最好 150

255. 使用调脂药物需注意
什么 151

256. 为什么将低密度脂蛋白
胆固醇作为降胆固醇治
疗的首要目标 151

257. 哪些患者不宜降胆
固醇 152

258. 检验单上显示血脂数值正
常是否需要降脂治疗 152

259. 降脂药物是否需要长期
服用 152

260. 如何治疗高甘油三酯
血症 153

261. 高脂血症药物治疗的进
展如何 153

262. 高脂血症的三级预防是
什么 155

263. 骨质疏松与高脂血症的
关系是什么 156

264. 高脂血症患者怎样补充
钙质 156

265. 植物雌激素防治骨质疏
松和高脂血症的展望
如何 158

第5讲 合并糖尿病的自我调控 159

266. 什么是血糖？什么是糖
尿病 159

267. 我国糖尿病发病情况
如何 159

268. 哪些人易患糖尿病	159	278. 怎样用饮食治疗糖尿病	165
269. 糖尿病的典型症状是什么	160	279. 如何预防糖尿病的并发症	167
270. 糖尿病有哪些发病形式	160	280. 糖尿病的治疗有哪些新进展	167
271. 糖尿病怎么分型	161	281. 骨质疏松症与糖尿病的关系是什么	171
272. 为什么有的糖尿病不容易早期发现	162	282. “糖友”应如何预防骨质疏松症	171
273. 如何才能早期发现糖尿病	162	283. 糖尿病患者应如何重视骨质疏松的防治	172
274. 哪些药物可以改善胰岛素抵抗	162	284. 哪5招可防糖尿病性骨折	173
275. 什么是糖尿病三级预防	163	285. 骨质疏松症合并糖尿病应该怎么治疗	173
276. 2型糖尿病的控制标准是什么	164		
277. 什么是健康生活模式	165		

第6讲 合并肾病的自我调控 174

286. 骨质疏松症与肾病有什么关系	174	288. 肾衰竭患者怎样补充钙质	175
287. 肾功能异常的患者怎样进行骨质疏松治疗	174	289. 肾衰竭患者的饮食原则是什么	175

第7讲 合并骨性关节炎的自我调控 177

290. 骨性关节炎与骨质疏松症有什么关系	177	293. 如何诊断骨性关节炎	178
291. 骨性关节炎的防治指南是什么	177	294. 骨性关节炎的治疗方法是什么	179
292. 骨性关节炎的病因是什么	178		

第8讲 合并代谢综合征的自我调控 181

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 295. 什么是代谢综合征？有什么危害 181 | 298. 代谢综合征的非药物干预是什么 183 |
| 296. 如何诊断代谢综合征 ... 181 | 299. 如何用药物干预代谢综合征 184 |
| 297. 骨质疏松与代谢综合征的关系如何 183 | 300. 代谢综合征的防治有什么进展 184 |