



常春藤

养生保健系列丛书

全国
老年病医疗中心
组织编写

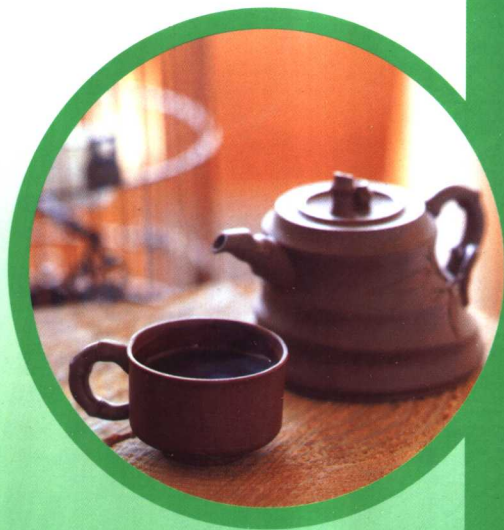
老年

骨质疏松症

防治与调养

总主编

王书臣 李 浩
魏 明 周建民



科学技术文献出版社



常春藤养生保健系列丛书

老年骨质疏松症 防治与调养

全国老年病医疗中心 组织编写

总主编 王书臣 李浩 魏明
周建民

主 编 周建民 阎应禄

副主编 李春艳 李晓辉

编 委 王秀阁 张睿 张晓东

唐铁梅 李春颖 王华山

梁丽娟

图书在版编目(CIP)数据

老年骨质疏松症防治与调养/王书臣等总主编.-北京:科学技术文献出版社,2004.10(重印)

(常春藤养生保健系列丛书)

ISBN 7-5023-4670-8

I.老… II.王… III.老年人-骨质疏松-防治-问答 IV.R681-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第053575号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009

邮购部电话 (010)68515381,(010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 科 文

责 任 编 辑 马永红

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王芳妮

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京金鼎彩色印刷有限公司

版 (印) 次 2004年10月第1版第2次印刷

开 本 850×1168 32开

字 数 255千

印 张 11.875

印 数 6001~10000册

定 价 17.00元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

随着人类生活水平的不断提高,迫于工作紧张和社会模式的变化,人类卫生健康状况也受到了严峻的考验。目前由于各种因素的参与,中老年人乃至青年人严重存在着“亚健康状态”的困扰,为社会、家庭以及个人生活质量带来不同程度的影响。

进入 21 世纪,医学面对两大主题,一是对亚健康的干预,二是对现代难治病的防治。由于疾病谱发生了明显变化,医疗卫生的模式也有显著改变,人们关心生存质量的提高和绿色药物的推广,同时,对医疗保健服务的要求和健康保健的早期干预需求愈来愈强烈,也使得中医药学科的优势与特色凸现出来。中医理论的框架是以人为本,整体观念,辨证论治和形神统一,其理论的升华来源于临床,它虽然属于现象理论层次,但对临床诊疗实践具有重要的指导作用。中医疗法得以推广和新药的应用开发也同样来源于

临床, 临床实践是获取符合人类医疗保健需要的有效途径。现代医学的发展逐步深入, 从人体解剖、脏腑器官、组织结构、分子生物学、生物化学乃至基因水平等多层次多学科的认识, 使得对疾病的防治有了长足的进步。中医、西医两个具有不同发展背景的医疗体系, 同样面对人类的健康和疾病的防治, 随着疾病医学趋同发展, 相互取长补短, 向健康医学转化。同时, 也逐渐形成了较为完善的中西医结合医学体系, 但要达到中西医学学术上的结合、理论上的融会贯通、在疾病防治方面能系统总结出一套完整的体系, 还需要长期的探索和尝试。因此, 医学知识的更新是人类群体的需求。

全世界皆面临着老龄化社会的来临, 因此, 联合国很重视老年问题, 近 30 多年来几乎历届联合国大会都要研究这个问题。对老年健康的评估应包括日常生活能力、躯体健康、心理健康、社会健康和经济状况等基本内容, 这几个方面相互关联、相互影响。真正关心老年人的健康状况, 也应从这些方面综合考虑。我们针对老年人的健康需求, 竭力从医学角度考虑到各方面, 组织国内从事西医、中医及中西医结合临床工作多年的有关专家, 集思广益, 博采精华, 融

汇中西,反复校易,编撰出适于老年人阅读的一套图书——常春藤养生保健系列丛书。希望通过我们的努力,为提高老年人的健康意识,增强普及家庭保健与防病治病知识,作出作为医务工作者应尽的贡献。由于时间紧促,书中难免有不妥之处,敬望读者及同道指正。

编 者

目 录

一、骨质疏松症的基础知识·····	(1)
1. 什么是骨质疏松症? ·····	(1)
2. 人体骨骼的基本结构有哪些? ·····	(2)
3. 骨骼由哪些成分组成? ·····	(3)
4. 关节的基本结构有哪些? ·····	(4)
5. 骨是怎样生长发育的? ·····	(5)
6. 骨骼在人体中起到什么作用? ·····	(6)
7. 骨骼中有几类细胞? ·····	(7)
8. 什么是成骨细胞? ·····	(7)
9. 什么是破骨细胞? ·····	(8)
10. 什么是骨矿化? ·····	(8)
11. 什么是骨再建? ·····	(9)
12. 什么是骨代谢? ·····	(9)
13. 为什么说骨骼是人体的“钙库”? ·····	(10)
14. 影响钙吸收和排泄的因素有哪些? ·····	(11)
15. 我国有多少人患骨质疏松症? ·····	(12)
16. 哪些人易患骨质疏松症? ·····	(12)
17. 骨质疏松症对社会有何影响? ·····	(13)

18. 防治骨质疏松症的意义有哪些？	(14)
19. 骨质疏松症的发病机制是什么？	(14)
20. 你知道骨质疏松症的发病形式吗？	(15)
21. 为什么说骨质疏松症是一个公共健康问题？	(16)
二、骨质疏松症的致病原因	(17)
1. 引起骨质疏松症的常见原因有哪些？	(17)
2. 不良饮食习惯与骨质疏松症是否有关？	(18)
3. 过量饮酒与骨质疏松症有关系吗？	(19)
4. 吸烟与骨质疏松症有关系吗？	(19)
5. 过量饮用咖啡能导致骨质疏松症吗？	(20)
6. 营养不良会出现骨质疏松症吗？	(21)
7. 为什么缺少运动易致骨质疏松症？	(22)
8. 饮茶对骨质疏松症有影响吗？	(22)
9. 工作性质与骨质疏松症有何关系？	(23)
10. 为什么“晒太阳”能防治骨质疏松症？	(24)
11. 骨质疏松症与遗传有关吗？	(24)
12. 环境污染与骨质疏松症有关系吗？	(25)
13. 气候变化与骨质疏松症的发生有密切的关系吗？	(25)
14. 情绪变化对骨质疏松症有影响吗？	(26)
15. 慢性疾病会导致骨质疏松症吗？	(27)
16. 钙对骨质疏松症有何影响？	(27)
17. 磷对骨质疏松症有何影响？	(29)
18. 镁对骨质疏松症有何影响？	(31)
19. 人体内有哪些微量元素？	(32)
20. 铜元素对骨代谢有什么影响？	(32)

-
21. 锌元素对骨代谢有什么影响? (33)
 22. 锰元素对骨代谢有什么影响? (33)
 23. 氟元素对骨代谢有什么影响? (34)
 24. 铅元素对骨代谢有什么影响? (35)
 25. 镉元素对骨代谢有什么影响? (36)
 26. 铝元素对骨代谢有什么影响? (36)
 27. 激素对骨代谢有何调节作用? (37)
 28. 甲状旁腺素对骨代谢有何影响? (38)
 29. 雌激素对骨代谢有何作用? (39)
 30. 降钙素对骨代谢有何作用? (41)
 31. 甲状腺素对骨代谢有何作用? (42)
 32. 肾上腺皮质激素对骨代谢有何作用? (43)
 33. 雄性激素对骨代谢有何作用? (43)
 34. 生长激素对骨代谢有何作用? (44)
 35. 胰岛素对骨代谢有何作用? (44)
 36. 维生素 D 对骨代谢有何作用? (45)
 37. 维生素 C 对骨代谢有何作用? (46)
 38. 维生素 A 对骨代谢有何作用? (46)
 39. 维生素 E 对骨代谢有何影响? (47)
 40. 蛋白质与骨质疏松症有什么关系? (48)
 41. 为什么女性绝经后易导致骨质疏松症? (48)
 42. 哪些药物能导致骨质疏松症? (49)
 43. 什么是老年性骨质疏松症? (50)
 44. 为什么老年人容易发生骨质疏松症? (50)
 45. 青少年会出现骨质疏松症吗? (52)

46. 妊娠期的妇女能发生骨质疏松症吗? (53)
47. 哺乳期妇女能否发生骨质疏松症? (54)
48. 成年人会发生骨质疏松症吗? (55)
49. 什么是失用性骨质疏松症? (56)
50. 为什么长期卧床会引起骨质疏松症? (56)
51. 废用性骨质疏松症有哪几种常见病症? (57)
52. 肩周炎患者的肩部为什么会出现骨质疏松症? (58)
53. 为什么甲亢可以引起骨质疏松症? (59)
54. 为什么甲低可以引起骨质疏松症? (60)
55. 为什么甲旁亢可以引起骨质疏松症? (61)
56. 为什么甲旁低可以引起骨质疏松症? (61)
57. 为什么糖尿病可以引起骨质疏松症? (62)
58. 为什么皮质类固醇素可以引起骨质疏松症? (63)
59. 为什么肾脏疾病可以引起骨质疏松症? (64)
60. 为什么肠胃疾病能导致骨质疏松症? (65)
61. 为什么肝病疾病可以引起骨质疏松症? (66)
62. 为什么类风湿性关节炎能引起骨质疏松症? (66)
63. 为什么骨转移瘤性可以引起骨质疏松症? (68)
64. 中医对骨质疏松症有什么认识? (68)
65. 中医关于骨质疏松症的病因病机主要有哪些方面? ... (70)
- 三、骨质疏松症的分类与临床表现**..... (71)
1. 骨质疏松症分为哪三类? (71)
2. 骨质疏松症常表现为哪些症状? (72)
3. 孕产期和哺乳期骨量减少的临床表现是什么? (72)
4. 绝经后骨质疏松症的临床表现是什么? (73)

5. 老年性骨质疏松症的临床表现是什么? (74)
6. 男性骨质疏松症的临床表现是什么? (74)
7. 甲亢性骨质疏松症的临床表现是什么? (75)
8. 甲旁亢性骨质疏松症的临床表现是什么? (75)
9. 皮质类固醇性骨质疏松症的临床表现是什么? (76)
10. 糖尿病性骨质疏松症的临床表现是什么? (76)
11. 肾性骨营养不良的临床表现是什么? (77)
12. 胃切除术后骨病的临床表现是什么? (77)
13. 肝脏疾病引起的骨质疏松症的临床表现是什么? (77)
14. 抗癫痫药引起的骨病的临床表现是什么? (78)
15. 肝素引起骨质疏松症的临床表现是什么? (78)
16. 糖皮质激素引起的骨质疏松症的临床表现是什么? ... (78)
17. 多发性骨髓瘤的临床表现是什么? (79)
18. 类风湿关节炎与骨质疏松症同时出现时的临床表现是
什么? (80)
19. 为什么称骨质疏松症是“寂静的杀手”? (80)
20. 骨质疏松症的骨痛有什么特点? (81)
21. 骨质疏松症患者为什么会骨痛,怎样判断其严重程度?
..... (81)
22. 骨质疏松症程度与疼痛成正比吗? (82)
23. 骨质疏松症会出现脊柱变形,身材变矮吗? (82)
24. 骨质疏松症会出现胸闷、气短等症状吗? (83)
25. 氟骨症的骨质疏松症临床表现有哪些? (83)
26. 患骨质疏松症的老年人摔倒后最可能在身体哪些部位
发生骨折? (84)

-
- 27. 脊柱骨折最容易发生在哪些部位? (84)
 - 28. 股骨颈骨折有哪些征象? (85)
 - 29. 骨折后长期卧床,会发生哪些常见的并发症? (85)
 - 30. 大家对骨质疏松症临床表现的认识存在哪些误区? ... (86)
 - 31. 骨质疏松症患者检查身体会发现哪些异常体征? (86)
 - 32. 胸腰椎压缩性骨折是骨质疏松症的并发症吗? (87)
 - 33. 胸腰椎压缩性骨折有何表现? (88)
 - 34. 慢性肾病性骨质疏松症有哪些临床表现? (88)
 - 35. 骨转移瘤性骨质疏松症有什么表现? (89)
 - 36. 桡骨远端骨折是骨质疏松症的并发症吗? (90)
 - 37. 骨质疏松症合并桡骨远端骨折有何表现? (90)
 - 38. 股骨颈骨折远期有什么并发症? (91)
 - 39. 股骨粗隆间骨折有何特点? (91)
 - 40. 脊柱骨折有哪些症状? (91)
 - 41. 脊柱骨折还有其他哪些表现? (92)
 - 42. 畸形性骨炎有何临床表现? (93)
 - 43. 器官移植后出现骨质疏松症的临床表现是什么? (93)
 - 44. 失用性骨质疏松症的疼痛有什么特点? (94)
 - 45. 成骨不全症有哪些症状? (95)
 - 46. 特发性骨质疏松症有哪些临床表现? (96)
 - 47. 骨关节病有哪些临床表现? (96)
 - 48. 家族性低血磷佝偻病和软骨病有哪些临床表现? (97)
 - 49. 维生素 D 缺乏性佝偻病和软骨病的临床表现是什么?
..... (98)
 - 50. 骨质疏松症性骨折有哪些临床表现? (100)

51. 甲低性骨质疏松症有哪些临床表现?	(102)
52. 胃肠吸收功能障碍引起的骨质疏松症有哪些临床表现?	(102)
53. 抗维生素 D 佝偻病和软骨病有哪些临床表现?	(103)
54. 特发性青少年骨质疏松症有哪些临床表现?	(103)
55. 特发性成年骨质疏松症有哪些临床表现?	(104)
56. 在什么情况下应怀疑发生了骨折?	(104)
57. 原发性骨质疏松症的骨折有什么特点?	(104)
58. 原发性骨质疏松症的内脏功能障碍表现在哪些方面?	(105)
四、骨质疏松症的检查与诊断	(107)
1. 如何理解骨量的测定?	(107)
2. 骨转移的生化测定有哪些?	(108)
3. 与骨形成有关的生化指标有哪些?	(109)
4. 如何接受骨组织活检?	(109)
5. 为什么要测量骨密度?	(110)
6. 如何测定骨密度?	(110)
7. 骨 X 线片如何诊断骨质疏松症?	(110)
8. X 线片上椎体骨折的严重程度如何确定?	(111)
9. 什么是单光子骨密度测定仪?	(111)
10. 什么是双光子吸收法骨密度测定?	(112)
11. 什么是双能 X 线吸收法骨密度测量技术?	(112)
12. 测前臂和测腰椎、测髌部骨密度有何不同?	(113)
13. 腰椎有骨质增生会不会影响骨密度值的测定?	(113)
14. 老年患者如何了解腰椎的骨密度?	(114)

15. 定量 CT(QCT)测量骨密度有何优缺点? (114)
16. 影响双能 X 线吸收法骨密度测量的因素有哪些? ... (115)
17. 已骨折部位能否做骨密度检查? (115)
18. 进行骨质疏松症治疗后,如果复查腰椎骨密度有非常明显的增高,应如何对待? (115)
19. 骨密度低就一定原发性骨质疏松症吗? (116)
20. 骨密度低的含义是什么? 何谓骨密度正常值? (116)
21. 什么叫测骨量,用什么方法进行测量? (117)
22. 骨密度与骨质疏松症性骨折的关系是什么? (117)
23. 如何了解骨结构的变化? (118)
24. 声测定的含义是什么? (118)
25. 如何认识骨组织计量学检查? (119)
26. 查骨质疏松症有哪些局限性? (119)
27. 骨质疏松症患者应化验哪些项目? (120)
28. 骨质疏松症患者常需作哪些内分泌检查? (121)
29. 为什么查尿钙要留 24 小时尿? (122)
30. 测骨密度有痛苦吗? 多长时间复查为好? (122)
31. 活骨组织检查对诊断骨质疏松症有何意义? (123)
32. 超声诊断在骨质疏松症检查中有什么意义? (124)
33. 患者为什么要在骨活检前的两周时间服用四环素?
..... (124)
34. 如何早期发现骨质疏松症? (124)
35. 骨质疏松症与骨软化症如何区别? (125)
36. 骨质疏松症还应与哪些类似的病症鉴别? (126)
37. 作 X 线检查对身体有害吗? 多长时间作一次为好?

.....	(127)
38. 骨质疏松症 X 线表现是什么?	(128)
39. 骨组织计量学检查能解决哪些问题?	(129)
40. 骨组织计量学检查时,进行骨活检来获取骨标本安全 吗?	(129)
41. 进行骨组织计量学检查需要哪些基本条件?	(130)
42. 什么叫骨重建偶联及其失衡?	(130)
43. 什么是骨吸收指标?	(131)
44. 骨形成标志物有哪些?	(132)
45. 骨转换指标测定有哪些实际意义?	(132)
46. 核素骨显像技术的原理是什么?	(133)
47. 核素骨显像技术的方法是什么?	(133)
48. 核素骨显像技术分哪些类型?	(135)
49. 核素骨显像技术有哪些优缺点及影响因素?	(136)
50. 中医对骨质疏松症是怎样认识的?	(136)
五、骨质疏松症的药物治疗	(139)
1. 防治骨质疏松症的药物有哪些?	(139)
2. 何时应用防治骨质疏松症的药物?	(139)
3. 治疗骨质疏松症的目标是什么?	(140)
4. 骨质疏松症的疗效标准是什么?	(141)
5. 治疗骨质疏松症的方法有哪些?	(141)
6. 西药治疗骨质疏松症的基本原则是什么?	(141)
7. 中药治疗骨质疏松症的基本原则有哪些?	(143)
8. 骨质疏松症的一般治疗包括什么?	(145)
9. 治疗骨质疏松症的西药有哪几类?	(147)

10. 什么是性激素替代疗法? (148)
 11. 为什么要进行性激素替代治疗? (148)
 12. 雌激素替代治疗有什么好处,可以降血脂吗? (148)
 13. 雌激素替代治疗对心脏有保护作用吗? 是否能有效防治骨质疏松症? (149)
 14. 性激素有哪些种类? (150)
 15. 雌激素制剂有哪些? (150)
 16. 孕激素有哪些种类? (151)
 17. 如何选择性激素,性激素替代治疗可通过哪些途径进入人体内? (151)
 18. 怎样掌握这些激素应用的剂量? (152)
 19. 如何正确使用性激素? (152)
 20. 还可使用哪些西药治疗骨质疏松症? (153)
 21. 口服钙剂、性激素时,可否同服中药? (155)
 22. 利维爱是一种什么样的制剂? (156)
 23. 性激素替代治疗用多长时间为妥? (157)
 24. 应用性激素替代治疗有哪些毒副作用? (157)
 25. 雌激素替代治疗为什么会发生子宫内膜癌,有何特点? (157)
 26. 如何正确使用钙剂? (158)
 27. 如何正确使用维生素 D? (159)
 28. 不常见类型的骨质疏松症的治疗方法有哪些? (160)
 29. 骨质疏松症的非激素替代疗法有哪些? (162)
 30. 骨质疏松症患者可常配置哪些自购药品? (168)
- 六、骨质疏松症的特色疗法 (178)

1. 骨质疏松症的防治原则是什么? (178)
2. 中医按摩对治疗骨质疏松症的治疗有益吗? (179)
3. 怎样按摩治疗骨质疏松症引起的腰背痛? (180)
4. 推、擦脊椎对骨质疏松症的治疗有好处吗? (181)
5. 针灸对骨质疏松症的治疗有好处吗? (181)
6. 拔罐对骨质疏松症的治疗有好处吗? (182)
7. 刮痧疗法对骨质疏松症的治疗有好处吗? (182)
8. 骨质疏松症可以理疗吗? (183)
9. 蜡疗、泥疗有助于骨质疏松症患者康复吗? (183)
10. 中药药浴对骨质疏松症患者有益吗? (184)
11. 怎样理解骨质疏松症的运动疗法? (185)
12. 怎样理解物理疗法对骨质疏松症的治疗作用? (187)
13. 如何正确理解光疗? (188)
14. 人工紫外线治疗法怎么回事? (191)
15. 如何正确选择电磁场疗法? (192)
16. 什么是蜡疗和水疗? (194)
17. 什么是力场治疗? (195)
18. 怎样合理地晒太阳? (196)
19. 饮食疗法治疗骨质疏松症应掌握哪些原则? (197)
20. 老年患者的保健食疗原则是什么? (198)
21. 骨折患者有何施膳原则? (200)
22. 如何合理选择应用吃治方法? (201)
23. 饮食疗法适用于哪些骨质疏松症患者? (202)
24. 中医对骨质疏松症是如何进行饮食疗法的? (203)
25. 配制骨质疏松症药膳常有哪些烹制方法? (205)