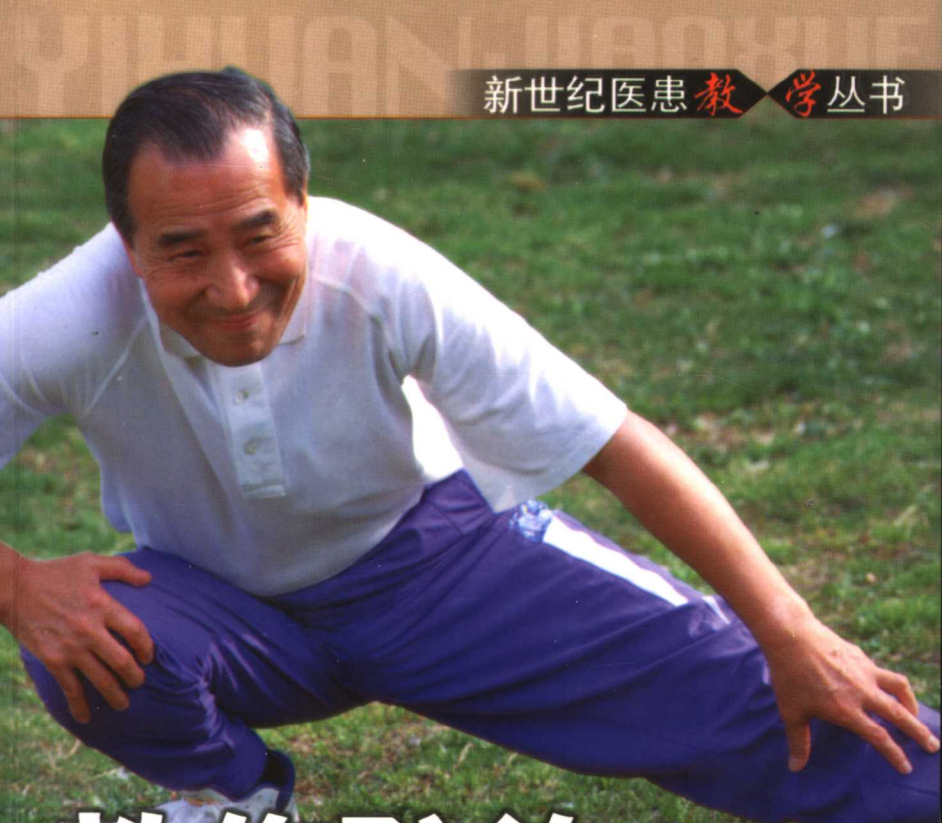


新世纪医患教学丛书



教您防治 骨质疏松症

万力生 欧阳钢→编著

上海科学技术出版社

新世纪医患 **教·学** 丛书

万力生 欧阳钢 编著

教您防治 骨质疏松症

图书在版编目(CIP)数据

教您防治骨质疏松症 / 万力生, 欧阳钢编著. — 上海:
上海科学技术出版社, 2003. 9
(新世纪医患教·学丛书)
ISBN 7-5323-6947-1

I. 教... II. ①万... ②欧... III. 骨质疏松—防治
IV. R681

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 030222 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

同济大学印刷厂印刷 新华书店上海发行所经销

2003 年 9 月第 1 版 2004 年 2 月第 2 次印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 7 875 字数 165 千

印数 5 501—9 700 定价: 12.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

如何预防骨质疏松？得了骨质疏松症又应如何去处理？

本书涵盖了骨质疏松症预防和治疗各个方面，包括西医治疗、中医治疗、运动治疗、物理治疗、饮食治疗、药膳治疗、预防措施和生活护理 8 个部分。同时对由骨质疏松症所致的骨折、压疮等常见并发症的预防、治疗和康复作了详细的阐述。本书内容采用问答的形式展开，形式活泼，语言通俗，推荐的方法与措施与人们的日常生活关系密切，具体实用，可操作性强。可供具有初中以上文化水平的读者阅读，为现代家庭常备的医学科普读物。

《新世纪医患教·学丛书》编委会

主编

..... 万力生

编委 (以姓氏笔画为序)

..... 万力生 王永梅 邱静宇
何 丽 范红霞 欧阳钢
金钟大 钟伟梅 顾 宁
徐传毅 裴晓华

前 言

新世纪,寄托着人类社会新的希望:和平稳定,家庭幸福,健康长寿。

21 世纪已进入预防医学时代。今天,人们对一度忽视了的生命价值观显得尤为关注。这是因为应了一句老话:“身体是革命的本钱。”多少贤能俊杰对事业孜孜以求,鞠躬尽瘁,无暇顾及自己的健康,以致身体每况愈下,最后不得不因为健康的原因离开了自己为之奋斗了多年的工作岗位,让人不禁为之扼腕叹息!其实,健康的金钥匙就掌握在您自己的手中,自我防治成为通向健康的必由之路。古人云,“上工(高明的医生)不治已病,治未病”,讲的就是这个道理。

有感于此,我们在上海科学技术出版社的支持下,经过广泛收集资料与调研论证,编撰了《新世纪医患教·学丛

书》，并将此作为对新世纪的献礼，献给广大的读者朋友们。本丛书将从治疗和预防的角度出发，告诉您怎样去呵护您的身体，怎样让您的身体保持最佳状态，怎样防治已经发生的疾病，避免错过早期防治的良机，等等。

《新世纪医患教·学丛书》具有很强的科学性、针对性和实用性。每册的作者都是工作在临床第一线的专家，对该病具有较深研究和丰富的临床经验。作者对患者最关心的问题作了详细的解答，语言通俗易懂，道理深入浅出，方法简便可行。手中有这样一套书，就等于把医生请回了家，就如同身边有了一位保健医生。

有病早治，未病先防。从这个意义上讲，这套丛书不仅适合患者阅读，对于健康的人也一定会是开卷有益的。愿她能成为您永远的朋友！

2002年10月 万力生博士于深圳

写给读者朋友们的话

骨质疏松症是老年常见病之一。医学界有人形象地指出,骨质疏松症是一种无声无息的全球流行病。目前我国有骨质疏松症患者约 8 400 万,占总人口的 6%,且城市居民发病率明显高于农村。由于生理差异,女性骨质疏松性骨折的发病率明显高于男性,是男性的 3 倍左右。骨质疏松症最严重的后果是骨折,其中尤以髌部骨折最为严重。由于骨折后必须要卧床,故容易发生肺炎、静脉炎、泌尿系统感染及心、脑血管异常等并发症。据国外报道,10%~20%的患者在发病第一年内死亡,一半的患者生活不能自理。目前,广大的骨质疏松症患者对骨质疏松症的危害性认识不足,使绝大多数骨质疏松症患者错过了早期防治的良机。

您是否患有骨质疏松症?您对骨质疏松症的防治知识

又掌握了多少呢？如果您正因为患有骨质疏松症而苦恼，别着急，读过本书您将迅速了解骨质疏松症的防治常识，以及如何正确面对骨质疏松症，使您的身体保持最佳状态，让您避免错过早期防治的良机，早日回到健康的人群中。

本书的编写，采用问答的形式，针对您最关心的问题，通过通俗易懂的语言，系统介绍了有关骨质疏松症防治手段，如西医治疗、中医治疗、运动治疗、物理治疗、饮食治疗、药膳治疗、预防措施及生活护理等。本书如同一名保健医生，教您如何维持健康，愿您早日认识它，早日成为朋友！

祝您早日康复！

编 者

目 录

西医治疗

- 1 骨质疏松症的治疗应遵循什么原则/ 2
- 2 治疗骨质疏松症的目的什么/ 3
- 3 骨质疏松症有哪些常用的治疗方法/ 3
- 4 骨质疏松症患者在接受药物治疗时应注意什么/ 5
- 5 治疗骨质疏松症有哪些常用的西药/ 6
- 6 常用的钙剂有哪些/ 6
- 7 补充钙剂的同时应注意哪些事项/ 7
- 8 如何服用钙剂才能达到良好的效果/ 8
- 9 为什么说年龄与钙的吸收密切相关/ 9
- 10 大量补钙会导致骨质增生吗/ 10

- 11** 补充钙剂是否有副作用/ 11
- 12** 常用的补钙中成药有哪些/ 11
- 13** 常用的补钙西药主要有哪些/ 13
- 14** 人体对各种钙剂的吸收率是否相同/ 14
- 15** 为什么单纯补钙并不能预防骨质疏松症/ 14
- 16** 为什么过多补钙会导致结石病的发生/ 15
- 17** 血钙升高的老年人是否还需要补钙/ 16
- 18** 为什么有骨质增生的老年人还需要补钙/ 17
- 19** 为什么降钙素可以治疗骨质疏松症/ 18
- 20** 降钙素适合于哪些骨质疏松症患者/ 19
- 21** 常用的降钙素制剂有哪几种/ 19
- 22** 使用降钙素前是否需要做皮肤过敏试验/ 21
- 23** 使用降钙素时可能发生哪些不良反应/ 21
- 24** 什么是降钙素使用时的“脱逸现象”/ 22
- 25** 降钙素为什么具有良好的镇痛作用/ 23
- 26** 为什么维生素 D 类制剂可以防治骨质疏松症/ 23
- 27** 维生素 D 类药物治疗骨质疏松症时应遵循哪些原则/ 24
- 28** 如何使用维生素 D 类药物/ 25
- 29** 长期使用维生素 D 类药物可能发生哪些毒性反应/ 27
- 30** 二膦酸盐类药物为什么能防治骨质疏松症/ 28
- 31** 二膦酸盐类药物适合于哪类骨质疏松症患者/ 29
- 32** 常用的二膦酸盐类药物有哪些/ 29

- 33 服用二膦酸盐类药物可能有哪些不良反应/ 30
- 34 氟化物是否可以用于治疗骨质疏松症/ 31
- 35 常用的氟制剂有哪些/ 31
- 36 氟化物类药物适合于治疗哪一类骨质疏松症/ 32
- 37 长期服用氟化物制剂是否会发生氟中毒/ 33
- 38 诊断氟中毒的依据是什么/ 34
- 39 氟化物有哪些副作用/ 35
- 40 为什么绝经后骨质疏松症要采用雌激素治疗/ 36
- 41 采用雌激素替代疗法有什么好处/ 37
- 42 使用雌激素替代疗法时应注意什么/ 38
- 43 中青年女性患者是否也可以使用雌激素治疗/ 39
- 44 什么时候开始使用雌激素治疗骨质疏松症最合适/ 40
- 45 子宫已切除的骨质疏松症患者是否还要使用孕激素/ 41
- 46 绝经后骨质疏松症患者为什么要同时服用雌激素和孕激素/ 42
- 47 常用的雌激素和孕激素有哪些/ 43
- 48 如何使用雌激素和孕激素防治骨质疏松症/ 44
- 49 雌、孕激素制剂的常用剂量和给药途径是什么/ 45
- 50 雄激素主要治疗哪类骨质疏松症/ 46

- 51** 常用的雄激素类药物有哪些/ 47
- 52** 服用雄激素类药物有哪些副作用/ 48
- 53** 为什么甲状旁腺激素能治疗骨质疏松症/ 48
- 54** 甲状旁腺激素主要用于治疗哪种类型的骨质疏松症/ 49
- 55** 甲状旁腺激素主要有哪些不良反应/ 50
- 56** 维生素 K 是否可以治疗骨质疏松症/ 50
- 57** 如何应用维生素 K 治疗骨质疏松症/ 51
- 58** 什么是骨质疏松症患者的 ADFR 疗法/ 52
- 59** 在ADFR疗法治疗的不同阶段分别使用什么药物/ 53
- 60** 常用的 ADFR 疗法有哪些/ 53
- 61** 骨质疏松症所致骨折处理的一般原则是什么/ 54
- 62** 骨质疏松症骨折手术治疗的适应证是什么/ 55

中医治疗

- 63** 中医药能治疗骨质疏松症吗/ 58
- 64** 中医治疗骨质疏松症的原则是什么/ 59
- 65** 中医治疗骨质疏松症的理论基础与西医有何不同/ 59
- 66** 为什么补肾、健脾中药能治疗骨质疏松症/ 60
- 67** 有哪些中药对预防和治疗骨质疏松症有作用/ 61

- 68** 有哪些中医名方可以治疗骨质疏松症/ 62
- 69** 目前有哪些中成药可以用于治疗骨质疏松症/ 64
- 70** 为什么同一种疾病不能服用同一种药治疗/ 66
- 71** 中医对骨质疏松症是如何进行辨证分型的/ 67
- 72** 肝肾阴虚型骨质疏松症服用什么方药好/ 68
- 73** 肾阳虚衰型骨质疏松症服用什么方药好/ 68
- 74** 血虚水泛型骨质疏松症服用什么方药好/ 69
- 75** 气虚血瘀型骨质疏松症服用什么方药好/ 69
- 76** 针灸是如何治疗骨质疏松症的/ 70
- 77** 推拿按摩是如何治疗骨质疏松症的/ 70
- 78** 拔罐疗法对骨质疏松症有作用吗/ 71
- 79** 刮痧对治疗骨质疏松症有好处吗/ 72
- 80** 中药药浴对骨质疏松症有治疗作用吗/ 73

运动治疗

- 81** 为什么说运动能预防和治疗骨质疏松症/ 76
- 82** 骨质疏松症患者进行运动时要遵循什么原则/ 77
- 83** 骨质疏松症患者应怎样选择运动项目/ 78
- 84** 骨质疏松症患者不宜从事哪些体育锻炼/ 80
- 85** 为何重量训练比有氧锻炼对预防骨质疏松症更好/ 81
- 86** 为何运动过量对预防和治疗骨质疏松症

不利/ 82

- 87** 骨质疏松症患者怎样控制运动量/ 83
- 88** 骨质疏松症患者为什么要加强肌肉功能锻炼/ 84
- 89** 骨质疏松症患者怎样进行腰背部肌肉锻炼/ 85
- 90** 骨质疏松性股骨颈骨折愈合后如何进行运动锻炼/ 87
- 91** 骨质疏松性桡骨远端骨折局部如何进行功能锻炼/ 88
- 92** 骨质疏松性胸腰椎压缩性骨折如何进行功能锻炼/ 89
- 93** 脊椎压缩性骨折后如何做矫形体操锻炼/ 91
- 94** 胸腰椎压缩性骨折患者下床后如何保护腰部/ 95
- 95** 偏瘫性骨质疏松症患者如何进行功能锻炼/ 95
- 96** 甲亢性骨质疏松症患者如何进行运动锻炼/ 97
- 97** 肾病性骨质疏松症患者如何进行运动锻炼/ 98
- 98** 药物性骨质疏松症患者如何进行运动锻炼/ 99
- 99** 为什么说拉力健身器适合中老年人锻炼/ 100
- 100** 如何使用强腰固肾健身操进行锻炼/ 101

物理治疗

- 101** 哪些物理疗法可以治疗骨质疏松症/ 106
- 102** 为什么要主张中老年人多进行户外活动/ 107

- 103** 怎样才能做到合理的“日光浴”/ 108
- 104** 进行“日光浴”时应注意哪些事项/ 109
- 105** 为什么人工紫外线疗法可以治疗骨质疏松症/ 110
- 106** 如何应用人工紫外线疗法治疗骨质疏松症/ 111
- 107** 人工紫外线治疗骨质疏松症应注意哪些事项/ 112
- 108** 如何应用水疗治疗骨质疏松症/ 113
- 109** 水疗治疗骨质疏松症应注意哪些事项/ 114
- 110** 为什么蜡疗可以治疗骨质疏松症/ 115
- 111** 如何应用蜡疗治疗骨质疏松症/ 115
- 112** 泥疗是否可以用于治疗骨质疏松症/ 116
- 113** 为什么脉冲电磁场治疗仪能治疗骨质疏松症/ 117
- 114** 脉冲电磁场治疗仪治疗骨质疏松症的优势是什么/ 117

饮食治疗

- 115** 为什么说合理饮食是预防骨质疏松症的重要方法/ 120
- 116** 怎样才能做到合理配餐/ 120
- 117** 哪些蔬菜对预防骨质疏松症有效/ 121
- 118** 人体每日需要多少钙/ 122
- 119** 哪些食物中含钙较多/ 123

- 120** 如何减少食物中钙的丢失/ 124
- 121** 怎样才能使食物中的钙被机体有效吸收/ 125
- 122** 影响食物中钙吸收的因素有哪些/ 126
- 123** 多喝牛奶可以预防骨质疏松吗/ 127
- 124** 喝牛奶应注意哪些事项/ 127
- 125** 乳糖酶缺乏者如何选择奶制品/ 128
- 126** 为什么老年人应多食用骨头汤/ 129
- 127** 为什么菠菜不能与豆腐、牛奶等同时食用/ 130
- 128** 为什么要吃发酵面粉制成的面包/ 130
- 129** 为什么在补钙的同时还应注意补磷/ 131
- 130** 哪些食物含磷较多/ 133
- 131** 人体每日需要多少锰, 哪些食物含锰较多/ 134
- 132** 如何衡量蛋白质的营养价值/ 135
- 133** 人体每日需要多少锌, 哪些食物含锌较多/ 136
- 134** 为什么说长期饮茶有益于预防骨质疏松症/ 137
- 135** 预防骨质疏松症的饮食菜谱有哪些/ 138
- 136** 骨质疏松症骨折患者如何进行饮食调护/ 154

药膳治疗

- 137** 为什么药膳可以防治骨质疏松症/ 158
- 138** 肝肾阴虚型骨质疏松症患者宜食用哪些药膳/ 158
- 139** 肾阳虚衰型骨质疏松症患者宜服用哪些药膳/ 164