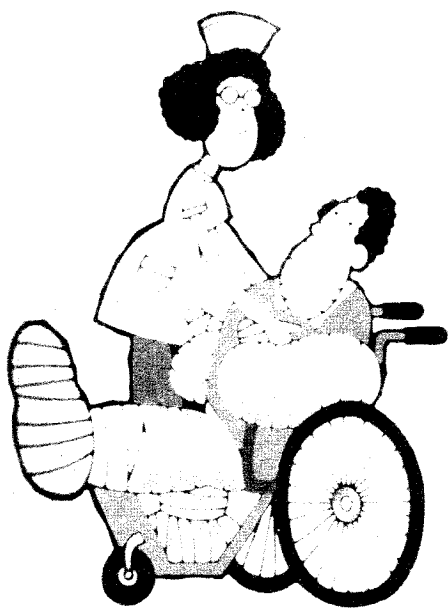


骨质疏松症调养与护理

35



中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

骨质疏松症调养与护理/栾明拥、薛传疆主编. —北京:中国中医药出版社,1999.5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-995-0

I. 骨… II. ①栾… ②薛… III. ①骨质疏松-护理-问答②骨质疏松-康复-问答 IV. R681-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 10266 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:河北省保定市印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:180 千字

印 张:9.625

版 次:1999 年 5 月第 1 版

印 次:1999 年 5 月第 1 次印刷

册 数:10000

书 号:ISBN 7-80089-995-0/R·992

定 价:14.00 元

百病饮食心理运动调护丛书

骨质疏松症调养与护理

主 编	栾明拥	薛传疆	
副主编	罗燕楠	唐东越	潘 越
编 委	汪 超	李永芬	黄金花
	刘玉英	王俊英	李 晔
	王玉梅	尤宝明	

中国中医药出版社

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶蘩
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农
曾熙媛 董建华 裘法祖

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复,合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理,是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说,“三分治病,七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”,正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,它对疾病的康复也有极大的促进作用,故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要,以什么样的心理去面对疾病,用何种情绪去感染患者以利康复,如何以科学的运动疗法去配合药物治疗,这也是大有学问的。因此,加强这方面知识的宣传普及,也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识,我们自1997年开始,组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本,并以此为教材,于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动,收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈,我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新医学模式及护理模式指导下,树立起疾病防治及调护新概念,密切医患配合,使疾病早日痊愈!

编者

1999年4月

内 容 提 要

骨质疏松症是老年人常见骨骼疾病。近年来,发病率呈上升趋势,它严重地影响着老年人的生活质量。本书采用问答形式,运用中、西医理论,简要说明骨质疏松症的病因、症状及预后,从病因、症状、预后不同角度,着重阐述运动、饮食、心理方面的调护,为防护骨质疏松症提供了实用可行的方法。该书内容丰富,通俗易懂,简明扼要,既是骨质疏松症病人及老年人康身健体的良师益友,又可作为有关医护人员的参考读物。

编者的话

随着社会人口的老龄化，作为老年退行性疾病之一的骨质疏松症，发病率呈不断上升趋势，尤其是该病引起的骨折已成为一个严重的社会问题，受到各国政府及医学人士的关注。我国骨质疏松症患者约 6000 万~8000 万。据上海调查资料显示，老年人骨质疏松症患病率男性为 60.72%，女性为 90.47%。如何有效地防治骨质疏松症及其骨折并发症已成为我国医务工作者面临的一项重要问题。

为了提高老年朋友对骨质疏松症的警惕，增强自我保护意识，同时也为有关医护人员提供骨质疏松症的参考资料，我们组织有关人员编写了这本小册子。本书采用问答形式，运用中、西医理论，简要说明骨质疏松症的病因、临床表现、并发症，着重从病因、临床表现、骨折并发症角度，阐述了如何进行饮食、运动、心理、起居等方面的调养与护理，其调护方法简便易行，实用有效，必将有助于骨质疏松症的预防及治疗。

本书内容丰富，条理清晰，通俗易懂，既可作为有关

医护人员的参考用书，又是老年朋友及骨质疏松症病人的良师益友。

本书的编写过程中，参考了大量文献资料，在此向有关作者表示感谢，由于时间仓促，水平有限，虽然做了巨大努力，不足之处在所难免，敬请同仁们指正。

薛 传 疆

1999. 2. 25

目 录

1. 人体骨骼的基本结构有哪些?	(1)
2. 骨骼在人体生命活动中有什么作用?	(4)
3. 关节的基本结构有哪些?	(5)
4. 骨骼中含有哪些物质?	(6)
5. 为什么说骨骼是人体的“钙库”?	(7)
6. 影响钙吸收和排泄的因素有哪些?	(8)
7. 钙在人体中有何作用?	(9)
8. 磷在人体中有何作用?	(9)
9. 维生素D与骨骼的生长、发育有关系吗?	(10)
10. 与骨骼生长发育有关的激素有哪些?	(11)
11. 甲状腺是什么样的器官,与骨骼代谢有什么 关系?	(12)
12. 甲状旁腺是什么样的器官,与骨骼代谢有什 么关系?	(13)
13. 什么是雌激素,与骨骼代谢有什么关系?	(14)
14. 中医的“肾主骨”是怎么回事?	(14)
15. 什么是骨质疏松症?	(15)
16. 骨质疏松症怎样分类?	(16)
17. 什么是原发性骨质疏松症?	(17)
18. 什么是继发性骨质疏松症?	(17)
19. 骨质疏松症与钙有什么关系?	(18)
20. 骨质疏松症与磷有什么关系?	(19)

21. 骨质疏松症与蛋白质有关系吗？	(20)
22. 骨质疏松症与维生素 D 有什么关系？	(21)
23. 骨质疏松症会出现疼痛吗？	(21)
24. 骨质疏松程度与疼痛成正比吗？	(22)
25. 骨质疏松症会出现脊柱变形、身高变短吗？	(23)
26. 骨质疏松症会出现胸闷、气短等症状吗？	(24)
27. 骨质疏松症能出现骨折吗？	(25)
28. 骨质疏松症常见的仪器检查方法有哪些？	(26)
29. 骨质疏松症患者需作哪些化验检查？	(27)
30. 骨质疏松症患者常需作哪些内分泌检查？	(28)
31. 为什么查尿钙要留 24 小时尿？	(29)
32. 骨质疏松症为什么要测骨密度？	(30)
33. 测骨密度有痛苦吗，多长时间复查为好？	(31)
34. X 线检查对身体有害吗，多长时间作一次为 好？	(32)
35. 骨质疏松症 X 线片表现是什么？	(33)
36. 骨质疏松症需要作活骨组织检查吗？	(35)
37. 超声诊断在骨质疏松症检查中有什么意义？	(36)
38. 骨质疏松症与股骨头坏死有什么不同？	(36)
39. 骨质疏松症与骨质增生症是一回事吗？	(37)
40. 骨质疏松症并发腰背痛与腰椎管狭窄症表 现有何不同？	(38)
41. 骨质疏松症并发腰背痛与腰椎间盘突出 症表现有何不同？	(39)
42. 中医对骨质疏松症发病是如何认识的？	(40)
43. 儿童每日需多少钙？	(41)
44. 成人每日需多少钙？	(41)
45. 老人每日需多少钙？	(42)

46. 孕妇、产妇每日需多少钙? (43)
47. 哪些食物含钙较多? (43)
48. 哪些食物含磷较多? (45)
49. 哪些食物含维生素较多? (46)
50. 哪些食物含蛋白质较多? (47)
51. 人体还需要哪些微量元素? (48)
52. 哪些原因可以导致骨质疏松症? (49)
53. 不良饮食习惯与骨质疏松症有关系吗? (50)
54. 过量饮酒与骨质疏松症有关系吗? (51)
55. 吸烟与骨质疏松症有关系吗? (52)
56. 过量饮用咖啡能导致骨质疏松症吗? (53)
57. 营养不良会出现骨质疏松症吗? (54)
58. 慢性疾病会导致骨质疏松症吗? (55)
59. 骨质疏松症有家族性遗传吗? (56)
60. 环境污染与骨质疏松症有关系吗? (57)
61. 气候变化与骨质疏松症的发生有关系吗? (58)
62. 为什么“晒太阳”能防治骨质疏松症? (59)
63. 怎样更合理地“晒太阳”? (60)
64. 多喝牛奶能防治骨质疏松症吗? (61)
65. 喝牛奶时应注意哪些事项? (62)
66. 多喝骨头汤对骨质疏松症的治疗有好处吗? (62)
67. 冰淇淋、酸奶等乳制品有益于骨质疏松症吗? ... (63)
68. 骨质疏松症病人宜多食禽类、海鲜类食物吗? ... (64)
69. 多吃新鲜绿叶蔬菜对骨质疏松症的治疗有好处
吗? (65)
70. 为什么要避免菠菜与豆腐、牛奶,菠菜与高脂食
品同餐? (65)
71. 为什么要吃发酵面粉制成的面包? (66)

72. 食用瓜果、蔬菜时怎样才能减少钙、磷丢失? ... (67)
73. 为什么要提倡连汁食用罐头食品? (68)
74. 为什么合理配餐对骨质疏松症的治疗有好处? ... (68)
75. 怎样做到合理配餐? (69)
76. 骨质疏松症病人可以吃钙强化食品吗? (71)
77. 什么是药膳? (71)
78. 骨质疏松病症人可以服用药膳吗? (72)
79. 中医对骨质疏松症是如何辨证分型的? (73)
80. 肝肾阴虚型骨质疏松症患者宜食哪些药膳? (74)
81. 肾阳虚衰型骨质疏松症患者宜食哪些药膳? (75)
82. 肾精不足型骨质疏松症患者宜食哪些药膳? (77)
83. 气血不足型骨质疏松症患者宜食哪些药膳? (78)
84. 气滞血瘀型骨质疏松症患者宜食哪些药膳? (80)
85. 风邪偏盛型骨质疏松症患者宜食哪些药膳? (81)
86. 哪些人需要吃补钙药物? (82)
87. 家庭用补钙中成药有哪些? (83)
88. 常用的治疗骨质疏松症的补钙西药有哪些? (84)
89. 多补钙就能治疗骨质疏松症吗? (85)
90. 大量补钙会导致骨质增生吗? (86)
91. 过多补钙会导致结石病吗? (87)
92. 怎样补钙更合理? (88)
93. 体育运动与骨质疏松症有关系吗? (89)
94. 为什么骨质疏松症病人要加强肌肉功能锻炼? ... (91)
95. 工作性质与骨质疏松症有关系吗? (92)
96. 散步、慢跑适宜于骨质疏松症病人吗? (93)
97. 骨质疏松症病人可以游泳吗? (94)
98. 扭秧歌、跳舞对骨质疏松症病人有好处吗? (95)
99. 骨质疏松症病人可以登山吗? (96)

100. 练太极拳对骨质疏松症病人有益吗? (97)
101. 骨质疏松症病人可以进行球类运动项目吗? (98)
102. 郊游对骨质疏松症病人有好处吗? (99)
103. 为什么说练气功对骨质疏松症的治疗有好处? ... (100)
104. 怎样学习八段锦气功? (101)
105. 骨质疏松症病人不宜进行哪些体育动? (108)
106. 如何指导骨质疏松症病人进行体育活动? (109)
107. 骨质疏松症病人家庭环境布置需注意哪些问题? (110)
108. 严重骨质疏松症病人需扶拐、配带腰围吗? ... (111)
109. 骨质疏松症病人为什么要做腰背肌的功能锻炼? (112)
110. 怎样进行腰背肌的功能锻炼? (113)
111. 防治骨质疏松症站立位运动法怎样操作? (115)
112. 防治骨质疏松症卧位运动法怎样操作? (116)
113. 情绪变化与骨质疏松症有关系吗? (117)
114. 参加娱乐活动对骨质疏松症病人有好处吗? ... (118)
115. 如何调节情绪? (119)
116. 骨质疏松症的防治原则是什么? (121)
117. 中医按摩对骨质疏松症的治疗有益吗? (122)
118. 怎样按摩治疗骨质疏松症引起的腰背痛? (123)
119. 推、擦脊椎对骨质疏松症的治疗有好处吗? ... (124)
120. 针灸对骨质疏松症的治疗有好处吗? (125)
121. 拔罐对骨质疏松症的治疗有好处吗? (126)
122. 刮痧疗法对骨质疏松症的治疗有好处吗? (127)
123. 骨质疏松症可以理疗吗? (128)
124. 蜡疗、泥疗有助于骨质疏松症病人康复吗? ... (128)
125. 中药药浴对骨质疏松症病人有益吗? (129)

126. 骨质疏松症常见的并发症病人是什么? (130)
127. 为什么老年人易发生骨折? (131)
128. 老年人易发生哪些部位的骨折? (132)
129. 如何预防老年人发生骨折? (133)
130. 骨质疏松性骨折如何进行饮食调护? (134)
131. 骨质疏松性骨折病人需要忌口吗? (135)
132. 吃骨头长骨头吗? (136)
133. 骨质疏松性骨折病人可以吃海鲜、蔬菜、水果
吗? (136)
134. 骨质疏松性骨折需要“大补”吗? (137)
135. 骨质疏松性骨折可以吃哪些药膳? (138)
136. 骨质疏松性骨折如何进行心理调护? (140)
137. 股骨颈骨折与骨质疏松症有关系吗? (142)
138. 骨质疏松症合并股骨颈骨折有哪些表现? (143)
139. 骨质疏松症合并股骨颈骨折如何运动调护? ... (144)
140. 骨质疏松性股骨颈骨折愈合后如何进行运动
调护? (146)
141. 桡骨远端骨折是骨质疏松症的并发症
吗? (147)
142. 骨质疏松症合并桡骨远端骨折有何表现? (147)
143. 骨质疏松症合并桡骨远端骨折局部如何进行运
动调护? (148)
144. 骨质疏松性桡骨远端骨折怎样进行全身运
动调护? (149)
145. 胸腰椎压缩性骨折是骨质疏松症的并发
症吗? (150)
146. 胸腰椎压缩性骨折有何表现? (152)

147. 骨质疏松症病人如何预防胸腰椎压缩性骨折? (153)
148. 骨质疏松症引起的胸腰椎压缩性骨折病人需要卧床吗? (154)
149. 胸腰椎压缩性骨折病人需要做腰背肌功能锻炼吗? (154)
150. 骨质疏松性胸腰椎压缩性骨折如何进行运动调护? (155)
151. 胸腰椎压缩性骨折病人下床后为何要双手扶腰,不能弯腰? (157)
152. 骨质疏松症急性疼痛期如何调护? (157)
153. 什么是老年性骨质疏松症? (159)
154. 为什么老年人容易发生骨质疏松症? (159)
155. 老年性骨质疏松症有何表现? (161)
156. 老年性骨质疏松症会不断加重吗? (162)
157. 老年男性与女性骨质疏松症有何不同? (162)
158. 青少年也会出现骨质疏松症吗? (163)
159. 如何预防老年性骨质疏松症? (164)
160. 为什么老年人要保证每天喝两大杯牛奶? (166)
161. 老年性骨质疏松症如何进行饮食调护? (167)
162. 药膳黑牛髓膏对老年性骨质疏松症有好处吗? (168)
163. 老年人也需要“晒太阳”吗? (168)
164. 老年人需要服补钙药物吗? (169)
165. 长期服用六味地黄丸对老年性骨质疏松症病人有益吗? (169)
166. 老年性骨质疏松症病人应该选择哪些运动? ... (170)
167. 如何指导老年骨质疏松症病人进行运动锻炼? ... (170)

168. 老年性骨质疏松症如何进行运动调护? (172)
169. 老年性骨质疏松症病人为何要做好长期治疗的
心理准备? (173)
170. 老年性骨质疏松症调护中还要注意哪些疾
病? (174)
171. 绝经能导致骨质疏松症吗? (175)
172. 绝经后骨质疏松症有何表现? (176)
173. 怎样预防绝经后骨质疏松症? (177)
174. 女性更年期服用雌激素能延缓骨质疏松症的发
生吗? (178)
175. 吸烟、饮酒、喝浓咖啡会加重绝经后骨质疏
松症吗? (179)
176. 绝经后骨质疏松症病人如何补钙? (180)
177. 绝经后骨质疏松症病人如何进行饮食调护? ... (181)
178. 绝经后骨质疏松症病人可以吃哪些药膳? (182)
179. “闭门不出”会加重绝经后骨质疏松症吗? (184)
180. 绝经后骨质疏松症病人还能参加工作吗? (185)
181. 绝经后骨质疏松症病人如何进行运动调护? ... (186)
182. 参加娱乐活动对绝经后骨质疏松症病人有益
吗? (187)
183. 郊游对绝经后骨质疏松症病人有好处吗? (188)
184. 为什么提倡绝经后骨质疏松症病人有规律地生
活? (189)
185. 绝经后骨质疏松症如何进行心理调护? (190)
186. 什么是甲亢性骨质疏松症? (191)
187. 甲亢性骨质疏松症有什么表现? (192)
188. 甲亢性骨质疏松症病人需要戒烟、戒酒和忌食
辛辣食品吗? (193)