



遏止 骨质疏松

——骨质疏松症的家庭防治与康复



天津科技翻译出版公司

R681.01

Y88202

遏止 骨质疏松

——骨质疏松症的家庭防治与康复

袁东 编著

.....
图书在版编目(CIP)数据

遏止骨质疏松: 骨质疏松症的家庭防治与康复 / 袁东编著. — 天津: 天津科技翻译出版公司, 2002.1

(绿色健康忠告丛书)

ISBN 7-5433-0490-2

I. 遏… II. 袁… III. ①骨质疏松-防治 ②骨质疏松-康复
IV. R681

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第071310号
.....
.

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 保定市印刷厂印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 5印张 80千字

2002年1月第2版 2002年1月第1次印刷

定价:9.60元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



近年来，随着人民生活水平的不断提高，骨质疏松症及其危害越来越受到人们的关注，它危害人类的健康，影响人们的生活质量。为了使人们对骨质疏松症的基础知识及家庭防治与康复方法有所了解，特编写了这本书。

本书以浅显的语言向读者介绍了骨质疏松症的起因、症状、危害、治疗及预防方法，既可作为患者及其家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参考书。

祝广大读者尤其是中老年朋友有个健壮的骨骼，享受幸福的生活。

编 者



	什么是骨质疏松症	1
	为什么会发生骨质疏松症	2
	为什么老年人容易患骨质疏松症及骨折	3
	全世界有多少人患有骨质疏松症和骨折	4
	你了解骨质疏松吗	6
	为什么说骨质疏松是一种无声无息的流行病	7
	为什么女性发病率比男性高	7
9	为什么说骨质疏松易引起骨折	
10	哪些部位最易发生骨质疏松性骨折	
11	骨质疏松症的发病机理是什么	
11	什么是峰骨量	
12	骨质疏松也是一种疾病吗	
14	引起骨折疏松的因素有哪些	
15	发生骨折疏松的原因是什么	

16	骨质疏松症可以分成哪几类
18	哪些疾病可以引起继发性骨质疏松症
19	慢性肝脏疾病能引发骨质疏松症吗
20	高血压病能引发骨质疏松症吗
21	糖尿病能引发骨质疏松症吗
23	肾上腺疾病能引发骨质疏松症吗
24	甲状腺疾病能引发骨质疏松症吗
26	骨质疏松症有哪些特征
27	骨质疏松症有哪些症状

骨质疏松症有哪些临床表现	29
骨质疏松的 X 线表现如何	30
如何划分骨质疏松的严重程度	30
如何按骨小梁形态改变来衡量骨质疏松程度	31
骨质疏松症疼痛的原因是什么	32
哪些人容易患骨质疏松症	33
为什么说不良生活习惯的人易患骨质疏松症	34
营养不良的人为什么易患骨质疏松症	35
体质差的人为什么易患骨质疏松症	36

患有某些疾病的人易患骨质疏松症	37
长期服用哪些药物易患骨质疏松症	37
骨质疏松症有哪些诊断方法	38
什么是骨质疏松症的组织学检查	39
什么是骨质疏松症的X线检查	39
什么是骨质疏松症的双能X线检查	40
骨密度定量测定有何意义	41
测定骨密度有哪些方法	42
什么是骨形态计量方法	43

44	什么是骨质疏松症的生化诊断
45	什么是宽频超声波衰减技术
46	骨质疏松症的化验指标有哪些异常
47	什么情况下应去医院检查
48	如何进行骨质疏松症的自测
49	为什么要及早检查，及早治疗
51	怎么知道自己患有骨质疏松症
52	为什么说饮食不规律，男人“软骨头”
54	长期饱食为什么易患骨质疏松症

56	减肥节食为什么要当心骨质疏松
57	喝酒与骨质疏松有关系吗
59	吸烟与骨质疏松有何关系
63	喝浓茶与骨质疏松有关系吗
65	饮咖啡与骨质疏松有何关系
67	多吃盐与骨质疏松有何关系
70	营养成分对骨质有何影响
71	物理因素和免疫功能对骨质有影响吗
71	体内激素对骨质有何影响

	你了解钙保健品吗	72
	为什么说牛奶是一种理想的补钙食品	73
	常喝牛奶有何好处	74
	为什么吃小鱼很有益	75
	哪些食物含有丰富的钙质	76
	老年患者补钙应注意些什么	78
	婴儿期维生素 D 有何重要性	79
	钙对骨骼起什么作用	80
	钙与骨质疏松有什么关系	81

钙在骨质疏松形成中起什么作用	82
钙是不是补得越多越好	83
使用钙剂治疗骨质疏松症应注意什么	85
维生素 D 是怎样帮助钙吸收的	87
维生素 D 类药物有哪几类，各有何特点	88
维生素 D 是一种什么药物，它起什么作用	89
补钙会加重肾结石病吗	91
补钙能治愈骨质疏松吗	92
为什么说补钙补镁补锰能强身壮骨	93
95 过量摄取磷会产生什么问题	
97 为什么要增加硼的摄取量	
98 中医对骨质疏松症是怎么看的	
99 哪些中、西药可以治疗骨质疏松	
99 中医食疗法有哪些	
100 标本兼治的含义是什么	
102 如何用饮食治疗骨质疏松症	
104 如何用药物治疗骨质疏松症	
105 治疗骨质疏松症有哪些药膳妙方	

107	饮食疗法要注意哪些方面
110	如何用激素治疗骨质疏松
111	骨质疏松症还有哪些治疗方法
113	为什么说预防骨质疏松要从日常生活做起
116	日光浴有什么好处
117	为什么说预防骨质疏松应从年轻时开始
120	如何预防骨质疏松症
121	为什么说防治骨质疏松，锻炼肌肉胜过补钙
123	不同时期应如何预防骨质疏松症

为什么男人也应预防骨质疏松	125
骨质疏松症患者为什么应防止跌倒	126
运动能增加骨矿物质含量吗	127
负重训练为什么可以预防骨质疏松症	129
跳跃能预防骨质疏松吗	132
吃大豆有助于防止骨质疏松吗	133
常吃咸蛋可防止骨质疏松吗	134
注射激素能否延缓女性骨质疏松	135
你知道防治骨质疏松的“五宜五不宜”吗	136



什么是骨质疏松症

“骨质疏松症”就是骨质加速流失而导致的结果，主要的原因是钙质从骨骼组织之中流失。骨质疏松主要发生在骨骼中海绵骨部分。人在年轻时骨骼非常致密，骨小梁量很多，其间隙很小，但在年纪增大后，部分骨小梁会变细断裂，使骨小梁间隙变大，而骨质疏松症就是骨骼内的孔隙变大、变多，也就是说骨小梁量减少、骨皮质变薄。这样，从外观看起来似乎没有什么变化，但骨骼密度却变小，质量也减少，也就是单位体积骨骼所含的矿物质的量减少。若骨骼密度降低到临界值以下时，骨质严重减少，使得骨骼疏松、变脆、变弱，不能有效地承受体重，因而容易引起骨折。

钙质流失的速度取决于造骨细胞和破骨细胞的活跃程度。如果破骨细胞比较活跃，钙质便会流失，慢慢地形成骨质疏松。

该病症的主要表现为：腰背部疼痛，身高缩短，易骨折。

有骨质疏松症的病人必须长期服药，如不长期服药，则会引起急性症状，同时会诱发并发症，导致心、肺、肾功能障碍，重者可导致残疾，从而需要长期卧床。



为什么会发生骨质疏松症

骨骼是由磷酸钙等矿物质的微小晶体和骨基质组成。磷酸钙使骨骼具有强度，而其中之胶原蛋白则使骨骼具有弹性。正常的骨骼代谢包括骨骼吸收和骨骼形成两个过程。人一生中的不同时期处于不同的骨骼代谢调节阶段，如在成长期，骨骼形成速度大于骨骼吸收速度，所以骨骼质量会增加，在20~30岁时全身骨质量可达到最高值，而后随年纪增大或由于其他疾病因素，骨骼吸收速度会逐渐超过骨骼形成速度，因而使骨骼流失，久而久之，即

发生骨质疏松症。



为什么老年人容易患骨质疏松症及骨折

随着年龄的增加，全身器官功能下降，活动减少，日照不足，进食减少，营养不足，从饮食中吸收钙质的能力减弱，到老年期后，由于体内造骨细胞活性减弱，合成骨量减少，骨密度降低，因此容



易造成骨质疏松。尤其是更年期或绝经后的妇女，由于体内雌激素分泌减少，使体内破骨细胞活性增强，也会加速骨质流失，导致骨质疏松。

这种病是因为骨骼组织变薄或者被消耗掉，使骨骼很容易破裂和折断。



全世界有多少人患有骨质疏松症和骨折

随着老年人口比率不断增加，社会的老龄化，骨质疏松已严重影响了老年人的健康，因此已日渐得到社会各界的重视。根据美国骨质疏松基金会的统计，美国约有800万名妇女患有骨质疏松症，美国每年因骨质疏松症引起骨折的病人约有120万，其治疗费用高达70亿~120亿美元。骨质疏松症在体格瘦小、骨质较薄的亚洲妇女中最常见。在亚洲，骨质疏松症患者有上亿人，其中约80%是女性。日本统计65岁以上老年人中，约有1/3的人患有骨质



疏松症。而我国约有骨质疏松症患者6000万~8000万,人群患病率约为5%。据调查,我国65岁以上女性有1/4是骨质疏松症患者,而50岁以上男性患此症的机会也高达1/12。据上海调查资料表明,老年人骨质疏松的发病率,男性为60.72%,女





你了解骨质疏松吗

骨质疏松症是一种很常见的代谢性骨病，它是以体内骨量的丢失和骨组织的微细结构退行性变为特征的一种全身性的骨骼疾病，严重者可导致骨折。

正常人的骨骼大约从30~50岁以后处于负平衡状态，每年有0.5%~1%的骨量丢失，此属生理性丢失；而老年人骨量丢失的速度大大超过了生理性的丢失，尤其以老年绝经妇女更为显著，在绝经后3年，骨量丢失明显增加，以每年3%~5%的速度丢失骨量，3年则可达9%~15%。由于骨质疏松，骨量不断丢失，使骨骼的硬度、强度降低，韧性降低，但脆性增加。中老年人肌肉、神经系统调节能力差了，动作缓慢、迟钝，平衡调节能力也差了。因此在不大的外力下，就可能发生骨折。

骨质疏松症也可致命，死亡率高达5%~25%。





为什么说骨质疏松是一种 无声无息的流行病

年龄影响骨骼及其症状。随着身体的老化，大约从35岁起，骨质量会开始慢慢减少。从饮食中吸收钙质的能力会减弱，尤其是当妇女接近停经期时，雌激素的分泌减少，会加速骨质的流失。骨质疏松的过程往往没有前兆，通常病人察觉不出有任何症状，妇女根本不知道自己罹患骨质疏松症，等到骨折发生时方才知道是骨质疏松所引起的，所以这种病才称为“无声无息的流行病”。



为什么女性发病率比男性高

通过两性之间的比较，发现女性比男性较易患上骨质疏松症，其原因是：女性钙质摄取量比男性

