

<<非常健康6+1>>

图书基本信息

书名：<<非常健康6+1>>

13位ISBN编号：9787534556760

10位ISBN编号：7534556767

出版时间：2008-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：刘沛生,刘浩,等

页数：135

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<非常健康6+1>>

内容概要

骨质疏松没有什么明显的症状，但它有许多“蛛丝马迹”，也有自身发病的规律性。本书将对骨质疏松症的症状、特点、好发部位、演变过程、防治方法等进行全面的介绍，以帮助大家认识骨质疏松，从而远离骨质疏松。

《非常健康6+1》系列医学科普丛书就是为了让“医学归于大众”编写的。全书共36册，全面而翔实地阐明了疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书，掌握了较多的医学知识，也就掌握了自我健康管理技能，将使“最好的医生就是自己”成为事实。

书籍目录

- 第一部分 骨质疏松——骨头变松、变脆 一、人的骨骼就像楼房的钢筋框架 (一) 人体的钢筋框架 (二) 骨骼像“钢筋”，有许多网眼里面填充着“水泥”（钙质） (三) 骨骼内钙质越多越坚硬 二、骨质疏松有哪些表现？ (一) 随着年龄的增长，骨钙不断丢失 (二) 不明原因的腰背部疼痛 (三) 人越老越矮（脊椎骨压缩） (四) 骨质疏松的骨骼就像被虫蛀的树木，轻轻一碰就会折断 (五) 人老了为什么会弯腰驼背？ 三、哪些骨骼容易疏松 (一) 脊椎骨骨质疏松 (二) 前臂的尺骨和桡骨骨质疏松 (三) 跟骨骨质疏松 四、哪些人容易患骨质疏松？ (一) 年轻力壮者也会患骨质疏松 (二) 骨质疏松的高危人群 (三) 内分泌紊乱者易患骨质疏松 (四) 饮食中蛋白质过少或过多易患骨质疏松 (五) 钙质摄入不足，食盐和纤维素摄入过多 (六) 骨质疏松与不良生活方式 (七) 糖尿病患者易患骨质疏松 (八) 女人40“豆腐渣” (九) 男性骨质疏松有何特点 五、怎样察觉骨质疏松——骨质疏松的诊断 (一) 没有症状，根据年龄判断是否患骨质疏松 (二) 突发腰背剧痛 (三) 骨质疏松能使人变矮 (四) 骨质疏松能使人驼背 (五) 成年人发生骨折，首先要想到骨质疏松 (六) 定期检查身体是发现骨质疏松的最好办法 (七) 综合诊断法 六、骨质疏松的治疗 (一) 早期治疗效果好 (二) 补钙的同时必须补充维生素D (三) 雌激素治疗 (四) 男性骨质疏松的治疗 (五) 综合治疗 (六) 中药治疗
- 第二部分 骨质疏松患者的家庭照料 一、骨质疏松的自我判断 二、营造一个温馨舒适的家 (一) 让老年人少摔跤 (二) 室内没有障碍物 (三) 不要用小块地毯 (四) 卫生间地面要有防滑设备 (五) 骨质疏松患者日常活动的照料 三、不同部位骨折的照料 (一) 脊椎骨折的照料 (二) 股骨颈骨折的照料 (三) 肱骨外科颈骨折的照料 (四) 桡骨下端骨折的照料 (五) 足踝骨折的照料 (六) 肋骨骨折的照料 (七) 骨折小夹板固定后的照料 四、遇到骨折患者时的处理方法 五、拐杖的选择与扶拐的方法 六、动静适度，家人加强照顾 七、饮食照料 八、重症骨质疏松患者的家庭按摩
- 第三部分 骨质疏松患者的生活起居 一、关心骨折患者的生活起居 二、老年患者生活起居要做到“五慢” 三、不要做室外剧烈运动 四、多晒太阳骨头硬 五、不要乘坐颠簸的交通工具 六、做到“五宜五不宜” 七、生活起居不当与骨折 (一) 站在板凳上摔下来骨折 (二) 下汽车时，不慎歪倒骨折 (三) 一块香蕉皮的恶作剧 (四) 旅游回来，弯了腰
- 第四部分 骨质疏松患者的饮食与营养 一、骨折患者的饮食调兼 二、骨折患者与骨头汤 三、骨折患者饮食“五忌” 四、含维生素K的食物能防骨折 五、骨质疏松患者的饮食要合理 (一) 饮食要合理，不偏食 (二) 供给充足的蛋白质 (三) 鱼和豆腐一起吃 六、多摄入含钙丰富的食物 (一) 补钙是关键 (二) 选择富含钙质的食品 (三) 合理烹调，防止钙流失 (四) 骨头汤、菠菜烧豆腐与补钙 (五) 影响钙的吸收和利用的因素 (六) 补钙与尿路结石 (七) 更年期妇女的补钙 (八) 青少年时期的补钙 七、食盐过量会导致骨质疏松 八、粗茶淡饭骨头硬 九、骨质疏松食疗方 十、骨质疏松食谱举例
- 第五部分 骨质疏松患者的运动与康复 一、运动是防治骨质疏松的法宝 (一) 好吃懒动，骨头空空 (二) 年轻时不运动，易引发骨质疏松 (三) 运动和负重可以增加骨骼的强度 (四) 以静养防止骨折不可取 二、肥胖不减，骨头不硬 三、坚持有氧运动，防治骨质疏松 (一) 有氧运动是防治骨质疏松的有效方式 (二) 有氧运动的“一三五七” (三) 有氧运动要循序渐进 四、骨质疏松与走路 五、骨折患者的康复 (一) 四肢骨折的康复 (二) 股骨颈骨折的康复 (三) 肱骨外科颈骨折的康复 (四) 桡骨下端骨折的康复
- 第六部分 预防骨质疏松患者发生骨折 一、骨折是骨质疏松最危险的并发症 (一) 骨质疏松是骨折的潜在威胁 (二) 骨质疏松患者容易发生骨折 (三) 重点保护易骨折的部位 (四) 千方百计预防骨折 二、预防骨质疏松并发症的时机 (一) 预防工作要从青少年做起 (二) 更年期前后是防治的重要时机 (三) 预防工作要贯穿生命始终 三、非药物方法预防骨质疏松和骨折 (一) 坚持锻炼身体，让骨头硬起来 (二) 坚持膳食平衡，让骨头硬起来 (三) 补充钙剂，让骨头硬起来 四、骨质疏松性骨折的防治 (一) 思想不可麻痹，严防骨折发生 (二) 科学检

测是关键 (三) 合理治疗骨质疏松性骨折

编辑推荐

《非常健康6+1：远离骨质疏松》将对骨质疏松症的症状、特点、好发部位、演变过程、防治方法等进行全面的介绍，以帮助大家认识骨质疏松，从而远离骨质疏松。

<<非常健康6+1>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>