

<<骨质疏松症一本通>>

图书基本信息

书名：<<骨质疏松症一本通>>

13位ISBN编号：9787538453881

10位ISBN编号：7538453881

出版时间：2011-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：陆曙民

页数：200

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>

<<骨质疏松症一本通>>

前言

有一种疾病，它肆虐已经有几千年了。

目前全世界至少有2亿多人患上此病，它已经在8400多万中国人中发生。

它对人体健康的影响是如此的严重，以至疾病一旦发生往往难以得以完全康复；严重病人的医疗费用剧增，常超过一般家庭的负担，最终的不良后果是危及生命。

但是对于这么一个常见病、多发病，一方面在人群中肆虐，呈极高的发病率，不断、大量地致人残疾、死亡；而另一方面人们对此表现出惊人的麻木不仁，青年人认为与己无关，中老年人则认为“木朽自然变枯、人老必然骨脆”而对此听之任之，随其发展，处于失防的状态。

人们对它的认识和了解是如此的模糊和不清，同时还存在着误区，一些医务工作者对它的症状表现以及并发症的认识还停留在过去粗浅的概念上——这就是骨质疏松症，即一种在人们身边悄悄发生、并在中老年人身上尤为突出的疾病。

骨质疏松症典型的表现症状是疼痛、身高缩短、驼背、胸廓变形导致呼吸困难，而最大的危害是极易导致骨折。

骨质疏松症引起的骨折（尤其是髌部骨折）已经成为老年人生活质量下降甚至死亡的最主要原因之一，特别是中老年女性健康的隐形杀手。

本书介绍了骨质疏松症的基础知识、危险因素和发生机制、临床表现、诊断和调查方法、骨质疏松症的一般防治方法、骨质疏松症的防治药物、继发性骨质疏松症、骨质疏松性骨折等相关知识。

本书的特色是具有较强的实用性和新颖性。

不仅介绍了目前诊断骨质疏松的新技术，强调了预防重于治疗，且较全面地提出了骨质疏松症的预防和治疗的策略以及方案。

重点突出，简明扼要，查阅方便，对提高患者的防病意识，提高患者的生存质量具有普遍的指导意义。

是临床医生和家庭必备的指南和工具书，也可作为社区医生及社区健康宣教的读本。

<<骨质疏松症一本通>>

内容概要

本书的特色是具有较强的实用性和新颖性。不仅介绍了目前诊断骨质疏松的新技术，强调了预防重于治疗，且较全面地提出了骨质疏松症的预防和治疗的策略以及方案。重点突出，简明扼要，查阅方便，对提高患者的防病意识，提高患者的生存质量具有普遍的指导意义。

《骨质疏松症1本通》是临床医生和家庭必备的指南和工具书，也可作为社区医生及社区健康宣教的读本。

<<骨质疏松症一本通>>

作者简介

陆曙民，中国老年保健协会专家委员会委员中国骨质疏松委员会委员北京国康民健教育咨询中心——国康民健健康讲堂男性、女性保健专家《新保健》月刊编委会委员长期在上海市第六人民医院从事内科、神经内科、遗传病、优生学和内分泌疾病的临床诊疗及科研工作，在国内各地作医学科普讲座2000余场，主讲妇女健康保健、更年期保健、男女青春期保健、孕期保健、男性生殖健康保健、骨质疏松症防治等大众健康教育。

<<骨质疏松症一本通>>

书籍目录

第一章 悄悄发生的流行病

- 一、骨质疏松症——一种非常古老的疾病
- 二、骨质疏松症——一种随处可见的现代生活病
- 三、骨质疏松症——一种无声无息的流行病
- 四、骨质疏松症生成原因探秘
- 五、多数人对骨质疏松症的认知度不足
- 六、哪些人容易发生骨质疏松症

第二章 骨是有生命的——认识你的骨骼

- 一、骨骼及构成
- 二、骨峰值——骨骼的巅峰期
- 三、骨头是活的——骨骼的新陈代谢
- 四、骨量的流失、结构的变化和强度的下降——骨质疏松症
- 五、骨骼系统与人体免疫功能的关系

第三章 引起骨质疏松症的风险因素

- 一、无法改变的遗传因素
- 二、性别因素——男女有别
- 三、随年龄而逐年增长的老化因素
- 四、可以改变的风险因素
- 五、不可小视的起居因素
- 六、缺乏运动的种种弊端
- 七、骨质疏松症常见病因
- 八、药物也会引起骨质疏松症
- 九、骨质疏松症的重点人群

第四章 骨骼健康需要哪些营养

- 一、维生素D
- 二、雌激素
- 三、孕激素
- 四、雄激素
- 五、甲状旁腺激素
- 六、降钙素
- 七、叶酸、维生素B6和维生素B12
- 八、维生素C和维生素K
- 九、蛋白质
- 十、钙和磷
- 十一、镁
- 十二、锌
- 十三、铜
- 十四、锰
- 十五、硅
- 十六、硼
- 十七、钠
- 十八、硒
- 十九、植物雌激素
- 二十、葡糖胺（氨基葡萄糖）

第五章 骨质疏松症的症状和后果

<<骨质疏松症一本通>>

- 一、骨质疏松症早期的蛛丝马迹
- 二、骨质疏松症中期出现的一些症状
- 三、骨质疏松症严重时的后果——骨折
- 四、骨质疏松症常见的姐妹病——骨关节病

第六章 查查你是否得了骨质疏松症

- 一、方便简单的症状自我了解法
- 二、形形色色的临床化验测定法
- 三、历史悠久的X线诊断法
- 四、比较精确的骨密度仪测定法
- 五、定量CT (OCT) 检查法
- 六、超声波诊断法
- 七、核显像诊断法

第七章 让骨头硬起来——骨质疏松症的预防

- 一、为骨骼备好“储蓄金”
- 二、“亡羊”急需“补牢”
- 三、提倡骨质疏松症的三级预防
- 四、生活起居防隐患
- 五、锻炼肌肉改善骨质

第八章 骨质疏松症的治疗

- 一、运动锻炼是预防和治疗骨质疏松症的良方
- 二、骨质疏松症患者的衣服穿着
- 三、关注骨质疏松症病人的生活安全
- 四、骨质疏松症病人的性生活
- 五、骨质疏松症的治疗
- 六、康复治疗不可少
- 七、心理治疗更重要

第九章 钙片虽小但学问大——谈谈科学补钙

- 一、为什么中国人易缺钙
- 二、是不是每个人都需要补钙
- 三、婴幼儿是否需要补钙
- 四、儿童需要补钙吗
- 五、青少年应该补钙吗
- 六、为什么说孕期补钙涉及母婴两代人
- 七、哺乳期妇女为什么更需要补钙
- 八、女性一生中是否都要补钙
- 九、一天中什么时候补钙最好
- 十、每天需要补多少钙
- 十一、补钙是不是越多越好
- 十二、补钙会影响其他营养元素的吸收吗
- 十三、为什么补钙期间要少食盐
- 十四、钙与牛奶同时食用是否妥当
- 十五、补钙剂中加维生素D好不好
- 十六、补钙时吃高蛋白饮食好不好
- 十七、空腹时补充钙剂好不好
- 十八、大气污染会影响人体对钙的吸收吗
- 十九、怎样选择钙剂
- 二十、补钙的关键在于吸收

<<骨质疏松症一本通>>

二十一、柠檬酸钙可以降低肾结石的发生

第十章 骨质疏松症防治中的奇谈怪论——别让不懂骨质疏松症的“好心人”忽悠了你几种错误说法：

- 一、任何有结石的人都不能补钙
- 二、喝骨头汤最能补钙
- 三、老年人得了骨质增生症，就不会发生骨质疏松症
- 四、拍X片检查正常，就可排除骨质疏松症
- 五、骨质疏松症是老年人专有疾病
- 六、老年人治疗骨质疏松症为时已晚
- 七、治疗骨质疏松症最好的办法就是补钙
- 八、骨质疏松症属于退行性疾病，无法防范

<<骨质疏松症一本通>>

章节摘录

版权页：插图：4500多年前，在埃及著名的吉萨金字塔旁边，有一座巨大的狮身人面像——斯芬克斯，它由一块天然巨石雕刻而成，高22米，长约7米，耳朵长2米，巍峨耸峙，令人叹奇，躺卧在沙漠上。

关于这座宏伟的雕像，民间流传着许多传说。

相传斯芬克斯原是远古时代的一个妖魔，住在埃及迪拜城外。

它是巨人堤丰与妖蛇厄喀德娜结合生下的怪物，虽然有一颗美丽的头颅，却长着狮子的身躯和一对翅膀。

它曾师从智慧女神缪斯学艺，拥有强大的本领。

不过，它生性凶残，好以人为食。

为了使被吃的人心服口服，它常常守候在山口或路口，强行要过路人来猜它提出的谜语。

这些谜语，都是缪斯所授，常人难以猜出，于是它便以此为借口，将可怜的猜谜者撕成碎片，丢入口中。

有一天，埃及国王的儿子被斯芬克斯捉住猜谜，因未猜中而被斯芬克斯吃掉。

国王悲愤之余，下令希望找到能够降伏斯芬克斯的英雄。

希腊一位有勇有谋、好打不平的名叫俄狄浦斯的青年知道埃及人民遭难，便渡海过来揭了皇榜。

当他找到斯芬克斯，斯芬克斯果然给他出了一道难题。

“有一种生物，猜猜看，是什么？”

它能发出一种声音，在早晨用四只脚走路，中午用两只脚走路，晚上用三只脚走路。

在一切生物中，只有它在不同的时间用不同的脚走路；而当它用脚最多的时候，却是速度与力量最小的时候。

”斯芬克斯提完问题后，仍然露出那副神秘的微笑——一名扬四海的斯芬克斯微笑，然后，静静地等待眼前这位自动寻上门来的异国青年作答。

孰料俄狄浦斯连想也没想一下，立即就脱口回答他：“这就是人呀！”

人当幼小时，是生命的早晨。

小孩刚学走路，都用两手两脚爬行，这不是‘早晨用四只脚走路’么？

这时虽然用脚最多，但速度与力量却最小。

人长大后，进入壮年，也就是生命的中午，都用两只脚走路；到了晚年，身体衰弱，走路须拄拐杖，这不是‘晚上用三只脚走路’吗？

”斯芬克斯没料到眼下的青年比它还要聪明。

它感到羞愧异常、无地自容，于是便从高高的悬崖上摔下死了。

后来，国王命令工匠在斯芬克斯经常出没的地方，也就是今天狮身人面像的所在之处，用整块山崖镌刻斯芬克斯的形象，以便让人们记住埃及历史上曾出现过的这个恶魔。

这可能是人类历史中记载下来的最早介绍人老了由于骨质疏松症造成了腿脚的不便，需要使用拐杖的史料。

事实上，据新近的同位素测定，这个塑像的年龄有7000~9000年之久了。

二、骨质疏松症——一种随处可见的现代生活病在现代，这个疾病比4500多年前可能是有过之而无不及。

我国60岁以上骨质疏松症的患病率，女性为50%，男性为20%。

骨质疏松症已经成为一个严重的社会问题。

根据2008年11月世卫统计，全世界有2亿多人患有骨质疏松症，多数为65岁以上的老年人。

第一个原因是：人的寿命大大地延长了。

我国在2030年后，将步入老龄化的高峰期，60岁以上老人将占总人口的27%，达4亿之多。

据2008年上海市人口调查统计介绍，目前，上海人的平均寿命已经达到81.06岁，于是，骨质疏松症就随着年龄的增长而呈现出同步上升的趋势。

第二个原因是人们的体力活动愈来愈少了，电梯代替了步行上楼、汽车代替了行走、电脑代替了外出

<<骨质疏松症一本通>>

办事、机械化代替了手工和体力的劳动，而随之带来的问题是骨骼受到的锻炼愈来愈少，人类缺少了肌肉对骨骼的牵引，骨质疏松症的发病率就愈来愈多了。

现代生活在带给人们舒适的同时也带来了对健康的威胁。

无怪乎，人们在构思人类发展将来的样子，都把将来的人类画成大头、小身、四肢细弱的形象。

<<骨质疏松症一本通>>

编辑推荐

《骨质疏松症一本通》附赠五禽戏全彩挂图，著名专家防病治病一本通系列之十一，陆曙民教授医学科普讲座2000余场，福泽百万大众的健康养骨智慧，要健康先养骨，10大方面教你养生先养骨，11招让你科学补钙不担忧，骨骼需要的20种营养素怎么补，15大方面预防骨质疏松症，健康从未病开始，饮食营养疗法、推拿按摩疗法远离骨质疏松症。

骨质疏松症的因素——了解七大因素，做到未病先防。

骨骼的营养素——从营养入手防治骨质疏松症。

自我诊断骨质疏松症——早知道、早治疗，骨质疏松症可防可治。

预防骨质疏松症——不得骨质疏松症的五大智慧。

治疗骨质疏松症——中医外治、西医内治，双管齐下健康养骨。

骨质健康要补钙——与补钙有关的21个生活细节，面面俱到科学补钙。

骨质疏松症防治的误区——走出八大误区，科学养骨，健康生活。

<<骨质疏松症一本通>>

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>