

<<骨质疏松症>>

图书基本信息

书名：<<骨质疏松症>>

13位ISBN编号：9787560838601

10位ISBN编号：756083860X

出版时间：2009-1

出版时间：同济大学出版社

作者：谢英彪 编

页数：189

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>

## &lt;&lt;骨质疏松症&gt;&gt;

## 前言

中年期大致从30 - 60岁，是以躯体和心理从成熟到衰老的变化的标志来划分这一年龄阶段的，是由青年向老年过渡的阶段，也是人生的鼎盛时期。

中年人一方面在事业上处于成熟和上升时期，另一方面在体质和生理功能方面却处于减退和下降时期。

因此，中年人具备一定的保健养生、防病治病知识是有益的。

由于中年人事业繁忙，对自己的身体健康往往有所忽视，甚至无暇顾及，以至于一些常见病症不能被及时发现、早期诊断，这就使某些疾病如冠心病、糖尿病、高血压病、肿瘤等的病情日趋加重或发生突变。

中年人担负着工作与家庭的重任，对自己的一些轻微病痛或身体不适往往并不介意。

其实，中年人的生理功能正由盛转衰，生命细胞的再生能力、免疫能力、内分泌功能等正在下降，心、脑、肺、肾等脏器的功能也在不知不觉地逐渐减退。

步入“多事之秋”的中年人容易患各种疾病，症状却常常容易被忽视或因工作繁忙而被掩盖，因而不易做到早期发现和治疗。

中年人由于在社会和家庭中所处的特殊地位，不得不担负起沉重的担子。

繁忙、急躁、烦恼、焦虑等所积蓄起来的紧张和疲劳，常常成为疾病的诱发因素。

中年人满以为可以用自己的精力、体力来克服这些紧张和疲劳，但这并不能消除疾病，相反积劳成疾，常常诱发各种疾病的发生。

医学专家认为，中年人要合理增加营养，加强体育锻炼，无论是脑力劳动者还是体力劳动者，势必耗费较多的蛋白质及各种维生素，若不及时补充营养，身体就会一天天垮下去。

因此，要科学合理地安排一日三餐；荤素搭配，粗细粮搭配，酸碱搭配，多食新鲜蔬菜、水果；每天至少要抽出半小时来锻炼身体，以有氧运动为好，如慢跑、散步、登山、跳舞、游泳、打太极拳、习剑等。

中年人改变一切不健康的生活方式，如吸烟酗酒，高糖、高脂肪的摄入及娱乐无度等。

此外，减少不必要的应酬，学会张弛有度、有规律地生活。

中年人要学会生活“优选法”，一举多得，事半功倍。

如尽可能地骑车或步行上班；在音乐声中做家务，在娱乐活动中广交朋友，排遣寂寞、烦恼和忧愁，达到身心舒畅。

中年人尽可能除掉烦恼和忧伤，保持乐观开朗的情绪。

有了烦恼忧愁，不要闷在心里，可找一二个知己一吐为快，也可通过听音乐、养花、赏鱼、集邮、剪报、逗鸟、下棋、旅游等乐而忘忧，保持心理平衡，须知，心情愉快是保持健康的第一要素。

很多老年性疾病，不是到了老年之后才发生的，而是从中年时期就出现老年病的早期症状。

如果从中年起就重视预防、保健，到了老年时就能够避免或减少某些疾病的发生。

有感于中年人加强自身保健的重要性，我们组织相关临床医生和养生保健专家，针对中年人的一些常见病、多发病，集体编写了这套《中年保健养生防病治病有问必答》系列丛书，该丛书包括《高血压病》、《应对更年期》、《高脂血症》、《脂肪肝》、《骨质疏松症》、《失眠》、《慢性疲劳综合征》、《性功能减退》、《健康与美容杀手：便秘》和《防癌抗癌》十个分册，较为全面地阐述了中年保健养生与防病治病的热点、焦点问题。

相信专家们的权威解答会使每一位阅读这套丛书的中年朋友开卷有益，受益匪浅。

最后祝愿每一位中年朋友都能身体健康，家庭幸福，生活快乐，事业有成。

谢英彪 2008年8月

## <<骨质疏松症>>

### 内容概要

中年人的人生已经过半，骨质疏松症这一人类的天敌也开始盯上了这一群体。

《骨质疏松症》以问答形式介绍了骨质疏松症的基本知识和预防常识，重点介绍了骨质疏松症的中西医防治方法、饮食调理方法、起居调治方法、运动疗法和精神调补方法。

《骨质疏松症》是一部全面反映骨质疏松症防治新成果的科普读物，内容融会中西而详尽，文字简洁而明了。

《骨质疏松症》具有科学性、实用性和可读性强的特点，适合具有高中以上文化程度的广大中年读者阅读。

## <<骨质疏松症>>

### 作者简介

谢英彪，南京中医药大学第三附属医院南京市中医院教授，主任医师。  
金陵名医馆内科专家，南京市继承名中医学术经验指导老师，国际东方药膳食疗学会（香港）副会长兼江苏分会会长。  
中华中医药学会营养药膳专家分会常务理事，南京养生康复分会主任委员，南京自然医学会常务理事兼营养食疗分会主任委员，香港现代中医进修学院客座教授，日本本草药膳学院客座教授。  
擅长诊治胃肠病，对养生康复有深入研究，在食疗药膳方面造诣颇深。  
曾多次赴港、台地区及日本讲学。  
主编出版《实用药膳良方丛书》等专著8部及科普著作百余部，获科技进步奖、优秀图书奖15项。  
2006年获“全国百名中医药科普专家”称号，2007年获“全国突出贡献科普作家”称号。

## &lt;&lt;骨质疏松症&gt;&gt;

## 书籍目录

前言一、认清骨质疏松症的危害1.为什么设定世界骨质疏松日2.几岁开始易患骨质疏松症3.什么是骨质疏松症4.骨质疏松症的好发部位在哪里5.引起骨质疏松的危险因素有哪些6.如何做骨质疏松危险度的1分钟测验7.女性与男性骨质疏松症有何不同8.男性骨质疏松症为什么不容忽视9.骨质疏松症如何分类10.骨质疏松症如何分型11.什么是原发性骨质疏松症12.什么是继发性骨质疏松症13.什么是中、老年性骨质疏松症14.骨质疏松症对个人、家庭及社会有何影响15.缺钙和骨质疏松是一回事吗16.如何增加中年人骨的储备17.为什么要延缓骨量丢失18.中医如何认识骨质疏松症19.中医如何给骨质疏松症分型二、骨质疏松症原因知多少1.引起骨质疏松症的原因有哪些2.骨质疏松也有遗传因素吗3.内分泌紊乱会引起骨质疏松症吗4.营养不良会引起骨质疏松症吗5.年轻时饱食可致中、老年时骨质疏松6.缺少运动会引起骨质疏松症吗7.吸烟会引起骨质疏松症吗8.饮酒会引起骨质疏松症吗9.哪些药物会引起骨质疏松症10.可乐喝多了会导致骨质疏松11.过量饮用咖啡会引起骨质疏松症12.性别与年龄对骨质疏松有何影响13.患哪些慢性疾病会引起骨质疏松症14.何为废用性骨质疏松症15.气候与环境对骨质疏松有何影响16.人体吸收钙受哪些因素影响17.骨质疏松症与钙的关系三、症状与诊断1.骨质疏松症有哪些基本症状2.绝经后骨质疏松症有何表现3.肠胃病性骨质疏松症有何临床表现4.肝病性骨质疏松症有何临床表现5.慢性肾病性骨质疏松症有何临床表现6.糖尿病性骨质疏松症有何临床表现7.甲状腺功能亢进性骨质疏松症有何临床表现8.类风湿关节炎性骨质疏松症有何临床表现9.骨转移瘤性骨质疏松症有何临床表现10.骨质疏松症患者如何做x线摄片检查11.骨质疏松症患者如何做骨密度测量12.哪些人应该做骨密度检测13.为什么说骨密度检测不是诊断骨质疏松的唯一方法14.靠自我感觉发现骨质疏松症行吗15.骨质疏松症患者如何做骨活检16.骨质疏松症患者如何做生化检查17.如何读懂血钙化验报告18.如何读懂离子钙化验报告19.如何读懂血磷化验报告20.如何读懂血镁化验报告21.如何读懂尿钙化验报告22.如何读懂尿磷化验报告23.如何读懂尿镁化验报告24.如何读懂血清总碱性磷酸酶和骨碱性磷酸酶化验报告25.如何读懂血清骨钙素化验报告26.如何读懂血浆抗酒石酸盐酸性磷酸酶化验报告27.如何读懂尿羟脯氨酸化验报告28.如何读懂甲状旁腺激素化验报告29.如何读懂维生素D活性代谢产物化验报告30.如何读懂降钙素化验报告31.如何读懂血清雌二醇化验报告32.如何读懂血睾酮化验报告33.骨质疏松症患者如何做血清骨无机质测定34.骨质疏松症患者如何做尿无机盐成分的测定35.骨质疏松症的诊断标准是什么36.骨质疏松症与骨质增生症如何鉴别37.骨质疏松症与股骨头坏死有何区别38.骨质疏松症与骨软化病如何鉴别39.骨质疏松症与地方性氟骨病如何鉴别40.骨质疏松症与多发性骨髓瘤如何鉴别41.骨质疏松症与全身性纤维性囊性骨炎如何鉴别42.骨质疏松症与骨转移瘤如何鉴别四、骨质疏松与相关病症1.中、老年人为何易患骨质疏松症2.甲状旁腺功能亢进患者为何易患骨质疏松症3.糖尿病患者为何易患骨质疏松症4.长期卧床患者为何易患骨质疏松症5.更年期妇女为何易患骨质疏松症6.雄激素降低是男性骨质疏松症发生的重要原因吗7.骨质疏松症会引发肺部和胃肠道疾病吗8.什么是失用性骨质疏松症9.骨质疏松症与肩关节周围炎有何关系10.为什么减肥不当也会导致骨质疏松五、骨质疏松症重在预防1.如何预防骨质疏松症2.什么是骨质疏松症的一级预防3.什么是骨质疏松症的二级预防4.什么是骨质疏松症的三级预防5.为什么骨质疏松症的预防应从年轻时开始6.骨质疏松症患者静养能防骨折吗7.为什么中年妇女特别要注意预防骨质疏松症8.中年男性应早防骨质疏松9.长期卧床患者应怎样调护以预防骨质疏松症10.预防骨质疏松如何走出误区六、骨质疏松症的中西医防治1.骨质疏松症防治的基本原则是什么2.骨质疏松症如何标本兼治3.目前治疗骨质疏松症的措施有哪些4.目前防治骨质疏松的药物有哪几类5.维生素D剂的适应证是什么6.为什么补钙的同时要补充维生素D7.常用的维生素D剂有哪些8.钙剂在防治骨质疏松症中的地位如何9.补钙应当遵循什么原则及注意哪些事项10.钙剂的主要生理作用有哪些11.钙应当以什么样的形式来摄取12.常用钙剂的特点及适应证有哪些13.过量补钙会引起肾结石吗14.在服用钙制剂时应注意什么15.抑制骨吸收的药物有哪几类！

6.绝经后激素替代疗法与骨质疏松症的关系17.合理选用性激素18.其他还有哪些雌激素制剂可供选用19.雌激素的不良反应及危险倾向有哪些20.雌激素替代疗法用于治疗哪些骨质疏松症21.骨质疏松症用雌激素治疗是否适合22.使用雌激素时应注意哪些问题23.降钙素为什么可以用于骨质疏松症的治疗24.降钙素的不良反应有哪些25.二磷酸盐类的适应证、不良反应及应用注意事项是什么26.依普拉芬的特点和适应证是什么27.促进骨形成的药物有哪几类28.维生素K对骨质疏松的防治作用是什么29.类胰岛素生长因



## &lt;&lt;骨质疏松症&gt;&gt;

子对骨质疏松的作用机制是什么30.绝经后骨质疏松症如何防治31.男性骨质疏松症如何防治32.特发性成年骨质疏松症如何防治33.甲状腺功能亢进性骨质疏松症如何防治34.甲状腺功能减退性骨质疏松症如何防治35.甲状旁腺功能亢进性骨质疏松症如何防治36.甲状旁腺功能减低性骨质疏松如何防治37.糖尿病性骨质疏松如何防治38.肾性骨质疏松如何防治39.透析患者如何防治骨质疏松40.肾移植患者如何防治骨质疏松41.皮质类固醇性骨质疏松如何治疗42.帕米磷酸盐可使接受雄激素剥夺治疗的男性避免骨质疏松43.围绝经妇女如何进行雌激素替代治疗44.骨质疏松症所致骨折处理的一般原则是什么45.骨质疏松症骨折手术治疗的适应证是什么46.调治骨质疏松症的常用内服方剂有哪些47.适用于调治骨质疏松性骨折的常用方剂有哪些48.调治骨质疏松症的中成药有哪些49.如何外用中药调治骨质疏松症50.调治骨质疏松症的常用药茶有哪些51.调治骨质疏松症的常用药粥有哪些52.调治骨质疏松症的常用药膳点心有哪些53.调治骨质疏松症的常用药膳菜肴有哪些54.调治骨质疏松症的常用药膳羹有哪些55.调治骨质疏松症的常用药膳汤有哪些56.骨质疏松症患者如何做药浴57.如何用针灸治疗骨质疏松症58.如何用磁穴疗法调治骨质疏松症59.如何用刮痧疗法调治骨质疏松症60.如何用拔罐疗法调治骨质疏松症61.按摩治疗骨质疏松症的机制是什么62.按摩治疗骨质疏松症患者的方法有哪些七、饮食调理骨质疏松症1.骨质疏松症患者如何通过饮食补钙2.骨质疏松症患者为什么要讲究平衡膳食3.骨质疏松症患者的食物品种应如何合理搭配4.骨质疏松症患者如何科学地安排一日膳食5.多吃大豆能有助防治骨质疏松6.常喝豆浆者要补钙7.骨质疏松症患者为什么要多吃蔬果8.骨质疏松症患者为什么要吃点乳制品9.骨质疏松症患者喝牛奶要注意什么10.为什么骨质疏松症患者要注意戒烟11.为什么骨质疏松症患者要适当饮茶12.为什么骨质疏松症患者不能酗酒13.为什么骨质疏松症患者不能过多喝咖啡14.吃肉太多易得骨质疏松吗15.绝经后骨质疏松症患者如何饮食调护16.喝骨头汤、吃菠菜烧豆腐能补钙吗17.常吃、多吃钙制品就能补钙吗18.远离骨质疏松仅仅补钙就可以了吗19.补钙应遵循什么原则20.影响钙吸收的因素有哪些21.更年期妇女应怎样补钙22.如何从膳食中摄取维生素D23.抗骨质疏松的佳品——牛奶24.抗骨质疏松的佳品——虾皮25.抗骨质疏松的佳品——虾26.抗骨质疏松的佳品——鲨鱼27.抗骨质疏松的佳品——鱼翅28.抗骨质疏松的佳品——河蟹29.抗骨质疏松的佳品——银鱼30.抗骨质疏松的佳品——蚌肉31.抗骨质疏松的佳品——海蜇32.抗骨质疏松的佳品——海参33.抗骨质疏松的佳品——淡菜34.抗骨质疏松的佳品——干贝35.抗骨质疏松的佳品——海带36.抗骨质疏松的佳品——紫菜37.抗骨质疏松的佳品——黑木耳38.抗骨质疏松的佳品——蘑菇39.抗骨质疏松的佳品——香菇40.抗骨质疏松的佳品——动物肝脏41.抗骨质疏松的佳品——大豆42.抗骨质疏松的佳品——豆浆43.抗骨质疏松的佳品——豆腐44.抗骨质疏松的佳品——腐竹45.抗骨质疏松的佳品——扁豆46.抗骨质疏松的佳品——芝麻47.抗骨质疏松的佳品——核桃仁48.抗骨质疏松的佳品——大枣49.抗骨质疏松的佳品——花粉50.抗骨质疏松的佳品——刺梨51.抗骨质疏松的佳品——鸡蛋52.抗骨质疏松的佳品——板栗53.抗骨质疏松的佳品——菠菜54.抗骨质疏松的佳品——油菜55.抗骨质疏松的佳品——卷心菜56.抗骨质疏松的佳品——萝卜57.抗骨质疏松的佳品——大白菜58.如何用茶疗方自疗骨质疏松症59.如何用粥疗方自疗骨质疏松症60.哪些主食有利于调治骨质疏松症61.骨质疏松症患者如何选食菜肴62.骨质疏松症患者如何选食汤羹63.适合骨质疏松症患者的果蔬汁有哪些八、起居调治骨质疏松症1.为什么绝经后骨质疏松症患者生活要有规律2.骨质疏松症患者对居住环境有何要求3.为什么类风湿关节炎性骨质疏松症患者要避风寒4.工作性质与骨质疏松症患者的关系5.防治骨质疏松症要注意什么6.骨质疏松症患者的自我保健7.骨质疏松症患者如何做蜡疗8.骨质疏松症患者如何做泥疗9.骨质疏松症患者如何做日光浴10.骨质疏松症患者做日光浴要注意什么11.骨质疏松性骨折如何预防褥疮的发生12.骨质疏松性骨折如何预防泌尿系感染13.骨质疏松症患者如何预防骨折14.骨质疏松症患者为什么要多做户外活动九、骨质疏松症患者动起来1.运动治疗骨质疏松症的道理在哪里2.为什么多运动能防治骨质疏松症3.骨质疏松症患者如何选择运动项目4.跳跃运动可防止骨质疏松吗5.骨质疏松症患者如何掌握运动量6.骨质疏松症患者如何选择运动时间7.骨质疏松症患者做运动要注意什么8.骨质疏松症患者如何散步9.骨质疏松症患者如何慢跑10.骨质疏松症患者如何锻炼肌肉11.骨质疏松症患者如何做治腰痛保健操12.骨质疏松症患者如何做卧位操13.骨质疏松症患者如何做立位操14.骨质疏松症患者如何锻炼腰背部肌肉15.骨质疏松性股骨颈骨折愈合后如何锻炼16.骨质疏松性桡骨远端骨折局部的功能如何锻炼17.骨质疏松性胸腰椎压缩性骨折后如何进行功能锻炼18.骨质疏松症患者如何登山19.骨质疏松症患者如何骑自行车20.骨质疏松症患者如何游泳21.骨质疏松症患者如何打太极拳22.骨质疏松症患者如何练习八段锦23.练习气功为何能调治骨质疏松症24.骨质疏松症患者如何练

## <<骨质疏松症>>

习舒筋壮骨功25.骨质疏松症患者不宜进行哪些运动26.骨质疏松患者为何不能过量运动十、精神调补治骨质疏松症1.骨质疏松症对心理健康有何危害2.如何呵护绝经后骨质疏松症患者的心理3.如何呵护骨质疏松偏瘫者的心理4.如何呵护骨质疏松症卧床患者的心理5.如何呵护骨质疏松骨折患者的心理6.如何呵护甲状腺功能亢进性骨质疏松症患者的心理7.如何呵护糖尿病性骨质疏松症患者的心理8.如何呵护类风湿关节炎性骨质疏松症患者的心理9.如何呵护慢性肾病性骨质疏松症患者的心理10.如何呵护肝病性骨质疏松症患者的心理11.如何呵护药物性骨质疏松症患者的心理12.如何呵护肩周炎引起的肩部骨质疏松症患者的心理

## &lt;&lt;骨质疏松症&gt;&gt;

## 章节摘录

四、骨质疏松与相关病症 1.中、老年人何为易患骨质疏松症 中、老年人的低骨量是骨质疏松最重要的因素。

由于中、老年人进食量少,钙、磷、维生素D及其他营养物质摄入不足,目光照射少,皮肤对紫外线反应差,肾功能减退等因素,使活性维生素D产生减少,导致肠道钙、磷的吸收减少,血钙降低,刺激甲状旁腺素的分泌,使骨吸收增加。

随着年龄增长,人体内的甲状旁腺素有升高趋势,而降钙素有下降的趋势。

所以,血钙水平随增龄而升高,血磷则下降。

另外,中、老年人长期性腺功能减退。

因此,随着年龄的增加骨的吸收大于骨的形成。

中、老年人因行动不便而活动减少、负重少,这使得骨骼的机械刺激减弱,骨形成作用减弱,骨吸收作用增强。

中、老年人常伴有多种疾病,所服药物种类增多,这也会使骨的形成减少,丢失增加。

因此,随着年龄的增长,发生骨质疏松的机会也增加。

中、老年性骨质疏松症是人体衰老在骨骼方面的一种特殊表现。

它是随着年龄不断增长,骨无机质成分和骨基质等比例减少,骨量丢失,骨骼的骨皮质变薄,骨小梁数目减少,骨脆性增加和骨折危险度升高的一种全身骨代谢障碍的退行性疾病。

2.甲状旁腺功能亢进患者为何易患骨质疏松症 甲状旁腺机能亢进患者的甲状旁腺所分泌的甲状旁腺素增高,促进体内破骨细胞活性增加,使骨钙溶解,从而造成骨量减少。

也就是说,甲状旁腺机能亢进,则血钙含量过分增高,骨骼过分失钙,导致骨质疏松。

3.糖尿病患者为何易患骨质疏松症 糖尿病是遗传和环境因素相互作用而引起的疾病。

由于体内胰岛素分泌绝对不足或相对不足及靶细胞对胰岛素敏感性减低,随着糖代谢障碍存在的蛋白质、脂肪代谢障碍,可使骨的生成及骨对营养物质的吸收失调,成骨细胞活性减弱,而破骨细胞活性相对增强;同时,由于糖尿病患者大量排尿,导致大量的钙、磷由尿中排出。

长期患病者可出现心、脑、肾、眼及神经系统等病变,也可引起骨代谢紊乱,即出现骨质疏松。

.....



## <<骨质疏松症>>

### 编辑推荐

为什么设定世界骨质疏松日？  
几岁开始易患骨质疏松症？  
内分泌紊乱会引起骨质疏松症吗？  
过量饮用咖啡会引起骨质疏松症？  
中、老年人何为易患骨质疏松症？  
为什么减肥不当也会导致骨质疏松？  
如何预防骨质疏松症…… 骨质疏松症原因知多少，我们需要认清骨质疏松症的危害，本书以问答形式介绍了骨质疏松症的基本知识和预防常识，重点介绍了骨质疏松症的中西医防治方法、饮食调理方法、起居调治方法、运动疗法和精神调补方法。

<<骨质疏松症>>

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>