

<<骨质疏松与骨质增生防治120问>>

图书基本信息

书名：<<骨质疏松与骨质增生防治120问>>

13位ISBN编号：9787810868594

10位ISBN编号：7810868594

出版时间：2011-5

出版时间：第四军医大学

作者：张景明

页数：189

字数：120000

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>

<<骨质疏松与骨质增生防治120问>>

内容概要

田丙坤主编的《骨质疏松与骨质增生防治120问》，以科普的形式介绍了骨质疏松和骨质增生的基本知识、中西药物和运动食疗等整体防治方法。

全书文字浅显易懂、生动活泼，让广大读者在看了本书以后，能够对骨质疏松和骨质增生有一个清楚的认识，知道它们是什么样的疾病，怎么发生的，如何诊断，怎样预防和治疗。

其中预防和治疗是本书的重点，介绍了如何从日常饮食、运动、生活方式、按摩、药物等方面进行综合调理，积极防治。

本书内容力求科学性、全面性、准确性，做到通俗化、普及化、实用化，使读者“一读就懂，懂了会用，用了有效，安全可靠。”

<<骨质疏松与骨质增生防治120问>>

书籍目录

上篇骨质疏松防治60问

1. 什么是骨的退行性改变？
2. 什么是骨质疏松症？
3. 骨质疏松症分为几大类？
4. 骨质疏松症患者为什么容易发生骨折？
5. 导致骨质疏松的危险因素有哪些？
6. 我国骨质疏松症的发病情况是怎样的？
7. 骨质疏松就是缺钙吗？
8. 哪些人容易发生骨质疏松？
9. 哪些女性易患骨质疏松？
10. 为什么绝经后的女性容易罹患骨质疏松症？
11. 为什么说女性患骨质疏松比癌症更危险？
12. 骨质疏松与年轻人无关吗？
13. 骨质疏松症的发病率与年龄、性别有何关系？
14. 骨质疏松症能够及时发现吗？
15. 哪些人群应当高度重视、及早预防骨质疏松症？
16. 为什么老人会变矮？
17. 骨质疏松与运动有关系吗？
18. 饮食因素与骨质疏松有什么关系？
19. 青少年出现骨质疏松的主要原因是什么？
20. 佝偻病及软骨病患者出现骨质疏松的原因是什么？
21. 甲状腺是什么器官？
它与骨质疏松有什么联系？
22. 甲状旁腺与骨质疏松有什么联系？

<<骨质疏松与骨质增生防治120问>>

23. 什么是糖皮质激素性骨质疏松？
24. 肾脏有病会引起骨质疏松吗？
25. 体内缺锰会引起骨质疏松吗？
26. 哪些药物容易引起骨质疏松？
27. 中医对骨质疏松症是如何认识的？
28. 骨质疏松症最典型的临床表现有哪些？
29. 骨质疏松症如何诊断？
30. 骨质疏松症常用的其他评估(筛查)方法有哪些？
31. 你是否是骨质疏松症潜在患者？
32. 常见骨密度诊断方式的优、缺点是什么？
33. 如何诊断女性绝经后骨质疏松？
34. 预防骨质疏松的“十宜十不宜”是什么？
35. 保持骨骼健康，预防骨质疏松的最佳技巧是什么？
36. 为什么说防治骨质疏松不可一“钙”而论，要积极实施三级预防？
37. 骨质疏松的饮食治疗原则是什么？
38. 老年人骨质疏松治疗的关键是什么？
39. 蔬菜界的三大抗骨质疏松高手是什么？
40. 脾虚缺钙型骨质疏松如何应用食疗调节？
41. 肝肾阴虚型骨质疏松如何应用食疗调节？
42. 如何应用食疗调节肾阳虚型骨质疏松？
43. 气血亏虚型骨质疏松如何应用食疗调节？
44. 肾精亏虚型骨质疏松如何应用食疗调节？
45. 哪些食物含钙量高？
46. 如何补钙？

<<骨质疏松与骨质增生防治120问>>

47. 骨质疏松药物治疗中的“常规武器”有哪些？
 48. 老年性骨质疏松的综合治疗方法有哪些？
 49. 治疗骨质疏松如何应用“多兵种作战”？
 50. 治疗骨质疏松怎样合理应用雌激素和雌激素受体调节剂？
 51. 如何合理应用骨形成刺激剂？
 52. 如何合理应用骨吸收抑制剂？
 53. 治疗骨质疏松如何合理补充钙剂和维生素D？
 54. 如何评价一种钙制剂的好坏？
 55. 老年骨质疏松症患者如何应用运动疗法？
 56. 中老年人如何进行腰部锻炼？
 57. 更年期女性如何预防骨质疏松症？
 58. 老人预防骨质疏松最不该做的六件事是什么？
 59. 骨质疏松症背痛怎样进行按摩治疗？
 60. 如何指导骨质疏松症患者进行体育锻炼？
- 下篇骨质增生防治60问
61. 如何正确认识骨质增生？
 62. 骨质增生与骨关节炎是一回事吗？
 63. 骨质增生与骨刺是一回事吗？
 64. 骨质增生会无限制地发展吗？
 65. 为什么骨质疏松与骨质增生会并存？
 66. 骨刺能够被消除吗？
 67. 骨质增生与过度活动或运动有关系吗？
 68. 为何专家不建议老年人练瑜伽？
 69. 腰椎间盘突出症与腰椎骨质增生有关系吗？

<<骨质疏松与骨质增生防治120问>>

70. 跟骨骨刺引起疼痛的原因是什么？
71. 骨质增生的七大致病因素是哪些？
72. 为什么膝关节、颈椎和腰椎是骨质增生的好发部位？
73. 骨质增生是体内钙太多了吗？
74. 腰椎骨质增生病变“三阶段四形态”是什么？
75. 骨质增生患者都有临床表现吗？
76. 骨质增生引起的疼痛的五个特点是哪些？
77. 怎样判断脊柱骨质增生的程度？
78. 骨质增生有哪些表现及如何诊断？
79. 颈椎病的分类及临床主要症状有哪些？
80. 骨质增生患者应该做哪些检查？
81. 拍X线片能确定骨质增生部位吗？
需要多长时间复查？
82. 膝关节骨质增生有哪些检查方法？
83. 脊柱骨质增生有哪些影像学检查方法？
84. 骨质增生黯日常生活中应遵循的“八项注意”是什么？
85. 远离骨质增生应该遵循的六个原则是什么？
86. 对于骨刺的旧观念和新认识你了解多少呢？
87. 年轻化的骨质增生预防的五步法是什么？
88. 预防颈椎病的常用保健方法有哪些？
89. 为什么膝关节骨质增生患者应避免剧烈运动？
90. 高枕无忧科学吗？
91. 颈椎骨质增生常用的七种治法的优劣是什么？

<<骨质疏松与骨质增生防治120问>>

92. 骨质增生的非手术治疗有哪些？
93. 什么情况下骨质增生患者需要手术治疗？
94. 颈椎骨质增生可选择哪些中医食疗方法？
95. 颈椎骨质增生如何应用药物外敷治疗？
96. 骨质增生应该如何应用中药治疗？
97. 颈椎骨质增生常用中药治疗方法有哪些？
98. 中医对颈椎骨质增生是怎样辨证施治的？
99. 治疗颈椎骨质增生的常用中成药有哪些？
100. 颈椎骨质增生能使用膏药及中药外治吗？
101. 骨质增生患者怎样选择药酒疗法？
102. 什么是牵引疗法？
颈椎骨质增生患者怎样在家中做牵引治疗？
103. 什么是物理疗法？
常用的物理疗法有哪些？
104. 什么是封闭疗法？
封闭疗法能用于骨质增生的治疗吗？
105. 怎样应用红外线疗法治疗骨质增生？
106. 怎样应用针灸疗法治疗颈椎病？
107. 治疗骨质增生的常规药物有哪些？
怎样应用？
108. 骨质增生患者怎样选择镇痛药物？
109. 腰椎骨质增生的药物治疗方法有哪些？
110. 治疗骨质增生的验方有哪些？
111. 骨质增生患者怎样进行中草药药浴？
112. 怎样应用拔罐疗法治疗腰椎骨质增生疼痛？
113. 骨质增生患者做推拿按摩治疗前应做哪些准备？

<<骨质疏松与骨质增生防治120问>>

- 114 . 关节骨质增生患者怎样进行推拿按摩治疗？
- 115 . 跟骨骨质增生有哪些有效外治法？
- 116 . 运动锻炼和骨质增生的关系是怎么样的？
- 117 . 有没有缓解骨质增生和骨质疏松腰背疼痛的腰部保健操？
- 118 . 颈椎骨质增生症应做哪些医疗体操？
- 119 . 你知道醋可以治疗骨质增生吗？
- 120 . 骨质增生可用手术切除吗？

<<骨质疏松与骨质增生防治120问>>

章节摘录

1 什么是骨的退行性改变？

骨的退行性改变是指随着人体的衰老，骨骼出现疏松和增生，韧带弹力减退及钙化，关节软骨破坏及剥脱等现象。

骨的退行性改变是骨组织衰老的表现之一，是老年性骨质疏松和骨质增生的基础。

引起骨退行性改变的原因很复杂，包括运动、饮食、年龄及性别等因素。

仅靠骨质疏松或骨质增生的表现还不能认为一定是骨退行性改变，要结合病因、诱发因素、临床表现及X线特征等综合考虑。

“冰冻三尺，非一日之寒”，骨的退行性改变是一个持续发展和渐进的过程，不是在一天内就产生的，而且因人而异。

有的人骨的退行性改变过程发展较快，骨质疏松或增生也较严重；有的人发展较慢，常不易被察觉。

但是有一点是肯定的，即骨的退行性改变是人体发展过程中必然出现的现象，是可以被人们逐渐认识的。

中老年后，一切组织器官都会发生退行性变化，骨和关节组织也不例外。

骨的退行性改变好发于承重的关节和多活动的关节，过度的负重或过度使用某些关节，可促进退行性变化的发生。

此外，关节内骨折、糖尿病、长期不恰当地使用肾上腺皮质激素等因素，均可促使退行性改变的形和加速已存在的退行性改变的发展。

老年退行性改变的主要损害在关节的软骨，关节软骨变性、软化、弹性丧失、裂碎和脱落，软骨内骨化形成关节边缘的骨赘（骨刺），关节中央软骨由于受磨损最大甚至可造成消失。

关节外围软骨也可出现肥厚和增生，使关节腔变窄和不平，骨端变形，这样常常导致运动受限和关节畸形。

一些老年人常常会出现腰痛、腿痛、关节痛等疼痛症状。

2 什么事骨质疏松症？

骨质疏松是一种全身性骨代谢疾病，由遗传、内分泌、免疫、运动和营养等多方面因素引起。

骨质疏松症是以骨量减少、骨微观结构破坏导致骨脆性增加和骨折危险度增高为特征的全身性骨骼系统的退行性病。

主要症状从轻到重表现为腰背疼痛以至四肢麻木，驼背或身长缩短，自然性骨折等。

据世界卫生组织发表的公告说，全球已有2亿多人患有骨质疏松症，其发病率已跃居常见病、多发病的第六位。

骨质疏松症已成为全球性疾病，正悄无声息地威胁着人类的健康，被医学界喻为“沉默的杀手”！

世界卫生组织从1998年开始，将每年10月20日命名为“国际骨质疏松日”，就是为了唤起人们对这个“沉默杀手”的重视，广泛宣传骨质疏松，积极预防和治疗骨质疏松。

……

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>