

<<健康生活完全指南>>

图书基本信息

书名：<<健康生活完全指南>>

13位ISBN编号：9787807404033

10位ISBN编号：7807404035

出版时间：2009-5

出版时间：上海文化出版社

作者：尹学兵 洪洋 编著

页数：131

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>

## <<健康生活完全指南>>

### 内容概要

社会的进步，生活条件的改善，使得人们的寿命也越来越长，我国因而已进入老年化社会。老年社会的特点之一就是老年病随之增加，其中包括骨质疏松症。

“骨质疏松”这个病名虽然广为人知，但对于骨质疏松是如何发生的，怎样进行预防，许多患者及家属却知之甚少。

一个人如果在儿童青少年期不注意“补钙防老”，进入中老年期就容易发生骨质疏松。

医学研究已经证实，骨质疏松是一个难以逆转的病理变化。

它一旦发生，即使进行积极治疗，也只能是减慢骨质丢失的速度，延缓骨质疏松的发展，可谓“亡羊补牢”。

然而已经发生骨质疏松的骨头，又并非单纯地“补钙”就能“补牢”，医生会根据每个患者的情况，采取不同的方案，进行综合治疗。

人到中年之后，钙就悄悄地流失，给骨质疏松症留下隐患。

骨质疏松症的发病率，在常见病中居第7位，是严重威胁中老年人、特别是中老年女性健康的隐形杀手。

那么，如何知道自己是否患有骨质疏松症呢？

骨质疏松症的早期毒现如何呢？

有没有防治骨质疏松症的好办法呢？

市场上林林总总的补钙产品可信吗？

这本小册子将给您满意的答复。

<<健康生活完全指南>>

作者简介

洪洋，复旦大学附属上海市第五人民医院骨科副主任医师，中心实验室副主任，医学硕士。从事骨科临床工作十二年，发表专业文章8篇，主持或参与上海市科委等课题4项。以骨科创伤治疗为主，在骨折内固定方面有丰富的经验。近年来开展骨质疏松方面的研究，在骨质疏松的预防和

## 书籍目录

认识指南 2.1亿人骨量低于正常标准 骨质疏松症是怎样的一种病 骨质疏松性骨折是怎样的一种病 骨的主要作用是什么 对骨代谢影响较大的内分泌因素有哪几种 骨质疏松是怎样形成的 骨质疏松和骨质增生是一回事吗 为什么老年女性更容易骨质疏松 人每天需要多少钙 骨质疏松症就是缺钙吗 钙与骨质疏松症有何关系 钙代谢有何特殊性 老年人有骨质增生后,还会发生骨质疏松吗 骨质疏松是老年人必然出现的现象吗 白领女性为何也容易骨质疏松 导致骨质疏松还有哪些因素病症指南 骨质疏松分为哪几类 骨质疏松症的主要特点是什么 骨质疏松症的主要危害是什么 骨质疏松症的主要致病原因是什么 疼痛属于骨质疏松的常见症状吗 骨质疏松症的主要症状是什么 老年性骨质疏松症有何临床表现 骨质疏松患者症状自测 老年人长期缺钙有何表现 老人跌倒不疼也会骨折吗 老年人身高变矮的主要原因是什么 骨质增生与骨质疏松的临床表现有何不同 引起中老年人骨质疏松的主要因素是什么 不良生活方式容易导致骨质疏松预防指南 人体内的钙为什么会越来越少 每天摄入足量的钙还会缺钙吗 延缓骨量丢失的主要原则是什么 预防骨质疏松的五大原则是什么 防治骨质疏松就是多吃钙剂吗 何为预防骨质疏松六项注意 老人预防骨质疏松该注意什么 偏瘦的老年人何易患骨质疏松症 九成妇女缺钙的主要原因是什么 孕妇为何要补钙 哪些人是骨质疏松的高危人群 哪些女性易患骨质疏松 你会与骨质疏松“结缘”吗 预防骨质疏松为何要从娃娃抓起 补充雌激素可以预防骨质疏松吗 围绝经期女性为何也要补钙检验指南 检测骨密度的常用方法有哪些 骨折需要做哪些检查 X射线摄片正常可以排除骨质疏松吗 骨密度检查为何应该纵向比较 老年人有必要定期检查骨密度吗 中年人也需每年进行骨密度检测吗治疗指南 选择钙剂需要注意哪些问题 老年人如何正确购用补钙药 骨质疏松症只要补钙就行了吗 治疗老年性骨质疏松的主要方法是什么 治疗骨质疏松分哪三步 治疗骨质疏松症的常用药物有哪些 维生素在骨代谢中起什么作用 治疗骨质疏松症是“亡羊补牢”吗 缺钙和骨质疏松是一回事儿吗 老年人骨质疏松后还能治好吗 如何防治老年性骨质疏松症 激素替代治疗可以预防骨质疏松吗 适用雌激素替代治疗的围绝经期女性要及时用药 使用雌激素有哪些不良反应 服用雌激素该注意什么 经皮椎体成形手术可治重症骨质疏松 哪些患者适合做椎体成形手术 骨质疏松症介入治疗有何突破生活指南 老年人该如何补钙 适当的性生活为何有益骨健康 体内缺锰为何也会引起骨质疏松 钙补得越多越好吗 单纯补钙对骨质疏松并无帮助 减肥也会“减”出骨质疏松 绝经后的女性如何补钙和维生素饮食指南 为什么高蛋白摄入会导致钙流失 日常饮食中如何摄入足量的钙 一日三餐中如何补钙 骨质疏松患者饮食须知 含钙量丰富的食物有哪些 女性多喝可乐骨质易疏松吗 补钙能阻止由高蛋白饮食所造成的骨质流失吗 如何从饮食中摄取必要的钙质 喝牛奶补钙该注意什么 喝酸奶能够达到和牛奶一样的补钙目的吗 预防骨质疏松应少喝酒和咖啡 儿童过量补钙会导致结石吗 常食红薯有助预防骨中钙流失吗 为何骨头中丰富的钙质很难溶于汤中 喝骨头汤吃菠菜烧豆腐能补钙吗 喝豆浆有助于预防骨质疏松吗 常吃豆制品可以预防骨质疏松症吗 防治骨质疏松症该如何喝奶 钙剂最好不要与牛奶同时食用 补钙时应少吃哪些食物 骨质疏松患者饮食治疗有哪三大原则 骨折后饮食如何合理补充营养药膳指南 药膳粥 鸭肉米粥/核桃枸杞粥/乌骨鸡粳米粥/海参粥/韭子粳米粥/大枣牛奶粥 雀肉粳米粥/松子核桃粥/羊肾枸杞粥/核桃芝麻小米粥/牛奶苹果粥 药膳汤 狗肉汤/海参乌鸡汤/人参羊肉汤/猪骨黄豆汤/猪肉地苓汤/排骨豆腐虾皮汤 淡菜干贝汤/甲鱼补肾汤/羊肉莲子枸杞汤/黄芪虾皮汤/猪肾骨脂花生汤 药膳茶 菊花杞子茶/葱姜花椒茶/山楂树根茶运动指南 预防骨质疏松勿忘锻炼 练习太极拳可防骨质疏松 老人冬季锻炼要注意方式方法 老人锻炼不要长时间蹲马步 女性每周步行4小时可防髌骨骨折 中年女性经常运动可强化骨骼 防治骨质疏松的运动方法 骨质疏松症患者宜动不宜静护理指南 老年人为什么轻轻一摔就会骨折 老年人骨折后不宜长期卧床 骨质疏松症患者怎样自我调理 骨折后的康复治疗方法 骨折后应该注意什么 骨质疏松的中医调养方宜忌指南 宜把钙片掰开吃 宜进餐以后服用钙片 宜饮食补钙 宜常吃咸蛋 宜早不宜迟 宜动不宜静 锻炼宜持之以恒 锻炼前宜做好准备 宜慢速健身走 宜常食板栗 宜多食卷心菜 宜补肾 宜健脾 宜养血活血 宜常晒太阳 忌空腹服用钙剂 忌过量饮酒 忌喝浓茶 忌多喝汽水 忌每天喝两杯以上咖啡 忌只靠自我感觉发现骨质疏松症 忌去保健品商店诊断骨质疏松症 忌盲目相信广告

## 章节摘录

**认识指南** 2.1亿人骨量低于正常标准 《骨质疏松防治中国白皮书》指出，我国至少有6944万人患有骨质疏松；2.1亿人骨量低于正常标准，存在骨质疏松的风险。

但由于诊断设备缺乏以及认识不足，大量骨质疏松患者未能得到及时诊治。

专家指出，随着老龄化社会的到来，骨质疏松已成为全世界共同面临的健康问题。

据统计，目前全世界50岁以上的人群中，女性骨质疏松发病率为1/3，男性为1/5，均分别高于乳腺癌及前列腺癌的发病率。

而骨质疏松骨折预计在未来30年中，将占到所有骨折病例的一半以上。

《骨质疏松防治中国白皮书》编委会主任委员、上海华东医院骨质疏松研究中心主任朱汉民指出，目前，我国50岁以上人群中骨质疏松症总患病率为15.7%，随着人口寿命的延长，这一比例还在逐步增加。

我国70%~80%的中老年骨折是因骨质疏松引起的，最常见的是椎体骨折。

据不完全统计，我国每年新发椎体骨折病例约181万例，髌部骨折病例23万例，由此造成医疗花费超过百亿元。

而我国骨质疏松防治方面存在的问题，主要集中在医学专业教育不足、诊断能力不足、科普教育不足、培训资金投入不足等方面。

据统计，目前在北京、上海等大城市中，每百万人拥有骨质疏松诊断设备不足两台，许多中小城市则没有相关设备。

这成为我国大量骨质疏松患者未能得到及时诊断和治疗的重要原因。

《骨质疏松防治中国白皮书》呼吁人们选择健康的生活方式以避免骨质疏松症的困扰，例如每天喝400毫升牛奶、晒10分钟太阳、多走20分钟路，不吸烟，不酗酒，中老年人每年进行骨密度检测等。

**骨质疏松症是怎样的一种病** 我们人体在30—35岁左右达到一生中所能获得的最高骨量（称为峰值骨量），此后骨量会逐渐减少，正常的骨量减少称为骨贫或骨质缺乏，由于多种原因造成的快速骨量丢失和病变称为骨质疏松症。

骨质疏松症的概念是1885年由欧洲病理学家Pomme提出的，其意为骨质减少的疾病，组织学上可见布满了孔隙的骨骼。

这是因为随年龄增加，骨中钙质逐渐丢失，使骨质变薄，造成中空孔隙现象。

1993年在香港召开的第4届国际骨质疏松大会将骨质疏松定义为：骨质疏松是一种全身性疾病，以骨量减少及骨组织微结构退化为特征，由此导致骨的脆性增加、骨的强度降低，在轻度和中度创伤情况下，骨折危险度增加，此时骨矿物质与骨基质等比例减少。

随着老年化社会程度的加速，越来越多的老年人将罹患骨质疏松症。

如果你反复出现腰部、背部及髌部的酸痛，同时伴有驼背、身高短缩、早醒、夜间抽搐等现象，以及关节酸胀疼痛和行走不稳，容易摔倒，受到轻微的外伤就发生骨折，那么你很有可能已经患有骨质疏松症了。

**骨质疏松性骨折是怎样的一种病** 一般情况下，患有骨质疏松症后，由于以腰背骨骼疼痛为主的症状存在，造成日常生活、工作困难，尤其影响老年人的活动能力，从而影响老年人的生活质量。而更为严重的是，骨质疏松症很容易引发各种病理性的骨折，最常发生骨折的部位为胸、腰椎、髌部、腕部。

年龄越大，骨折的风险越高，摔倒、轻微的磕碰或日常生活中不明显的外伤均可导致骨折，可能发生股骨上段骨折，或手腕部骨折；有些疼痛严重卧床不起的患者经检查已伴有胸、腰椎的压缩性骨折。

骨质疏松和相关的骨折是一个重要的公共卫生问题，因为它可引起疾病和残疾，降低生活质量和导致死亡。

据国际骨质疏松基金会称，在欧盟每30秒钟即有1例由于骨质疏松而发生的骨折。

在欧美和美国每年为治疗230万骨质疏松患者的直接医疗费用达270万美元。

但在卫生人员、患者和公众中，仍然普遍忽视骨质疏松。

由世界卫生组织所倡议的广泛的教育和交流规划的目的，就是使大众增长在骨生理学和骨质疏松方面

## &lt;&lt;健康生活完全指南&gt;&gt;

的知识，并提高有关主要危险因素及对此疾病的预防和处理的认识。

**骨的主要作用是什么** 从整体来说，骨构成人体的支架，并赋予人体的基本形态，有保护、支持和运动的作用。

**支持功能** 人体全身所有的骨有规律地联结在一起，组成骨架，这个骨架就基本决定了人的形态。

假如某些骨受到破坏或变形，就会导致形体的改变。

比如脊柱骨压缩性骨折或变形，就会导致形体的改变。

比如脊柱骨压缩性骨折或脊柱结核致使椎骨破坏，使脊柱失去正常的生理性弯曲，可导致驼背。

**保护作用** 某些骨组合成一定的腔，保护人体的重要器官。

比如额骨、顶骨、颞骨、枕骨、蝶骨和筛骨构成容纳脑的颅腔。

这些骨构成的颅腔就像堡垒一样，支持、保护着人脑免受袭击。

假如没有颅骨这个坚强的“卫士”，哪怕只是轻轻地一击，也会置人于死地。

当然，颅骨也不是铜墙铁壁，坚不可摧，如颞骨就比较薄弱，而以额、顶、颞、蝶四骨的会合处最薄弱，此处医学上叫做翼点，即我们常说的“太阳穴”。

因为其内面有脑膜中动脉通过，故此处骨折容易损伤这条动脉而致命。

**运动作用** 骨与人的运动不可分割。

骨骼附着于骨，收缩时牵动骨，骨在运动中起着杠杆作用。

**造血功能** 在一般情况下，骨髓还是唯一的造血场所，它源源不断地制造和输送红细胞及白细胞进入血液循环，更新衰老、死亡的血细胞。

当骨髓造血功能受到影响，如氯霉素抑制骨髓造血功能时，可发生再生障碍性贫血。

**参与钙、磷代谢** 骨内储存大量的钙和磷，骨组织成为机体代谢所需钙、磷的仓库，对血钙、血磷浓度起到调节作用。

当血钙、血磷增多时，便转移储存在骨骼内；血钙、血磷浓度低时，骨骼内钙、磷便释放到血液中。

**对骨代谢影响较大的内分泌因素有哪几种** 骨的代谢受到神经、内分泌、饮食习惯及运动等多种因素影响。

骨骼缺乏钙与维生素D都会影响骨的代谢。

**对骨细胞影响较大的内分泌因素主要有以下几种：** 甲状旁腺激素 使骨细胞溶骨作用加强，增强破骨细胞的活性，使血钙升高； 降钙素抑制破骨细胞的活性，对抗甲状旁腺激素，减缓骨吸收；

生长激素可刺激成骨细胞增殖、分化，从而加速骨形成； 雌激素可以抑制破骨细胞活性，激活骨形成因子，对抗甲状旁腺激素，增强降钙素分泌。

**骨质疏松是怎样形成的** 骨骼是生命所必需的钙、磷、镁等离子的储存库，是调节和保护这些离子的血浓度的“靠山”。

人自出生始，骨组织就不断进行新陈代谢，不停地形成骨质和破坏骨质。

当形成的骨质超过破坏的骨质，骨骼就会增粗变长，这主要体现在青春期；当形成的骨质大致等于破坏的骨质时，人就进入中年了；而当逐渐进入老年后，破坏的骨质大于形成的骨质，骨质开始流失，骨头就开始“入不敷出”。

这种不正常的状况如果长期得不到纠正，骨骼就会加快老化，强度降低，脆性增加，骨的这种重建失衡最终形成骨质疏松。

**骨质疏松和骨质增生是一回事吗** 在医学上并没有“骨质增生”这样一个疾病名称，它只是一种病理现象。

通常所说的骨质增生，是指骨关节局部由于经常性的机械刺激，骨膜下产生新骨而形成骨赘或骨刺。

一些老年性疾病常会出现局部骨质增生的改变，比如颈椎病、腰椎间盘突出、关节退行性病变等病。骨质疏松和骨质增生不是一回事，但这两种情况可在某些患者体内同时出现，而且骨质疏松和骨质增生都可使患者出现疼痛，因此要区分这两种情况。

**为什么老年女性更容易骨质疏松** 医学研究显示，骨质疏松主要是缺钙导致的。

女性是骨质疏松的高危人群，因为女性的钙质流失比男性更加严重。

在发育顶峰时，女性骨量即不如男性高，而女性绝经，标志着卵巢功能终止，雌激素分泌量随之锐减

## <<健康生活完全指南>>

。雌激素有抑制破骨细胞活性、促进肠道对钙的吸收等作用。绝经后，雌激素分泌量减少，减弱了对破骨细胞活性的抑制，从而加快了骨量丢失速度。故老年女性较老年男性更容易发生骨质疏松。

骨质疏松的主要危害是骨折。

有调查显示，女性髌部骨折发生率较男性高出2至3倍，而髌部骨折一年后的死亡率为12%至20%。且如果女性有过~次椎体骨折，那么再次发生骨折的危险会增加2至4倍。

人每天需要多少钙 我国营养学会建议25岁至45岁的成人每日摄入元素钙量应为800至1 000毫克

。青春期处于生长加速的第二个高峰期，此时元素钙摄入量对达到理想的骨量高峰有重要作用，最佳摄入量为每天1 200毫克至1 500毫克；孕妇、乳母因为处于特殊生理时期，所需元素钙量高于常人，为每日1 000毫克至2 000毫克；对停经后妇女服用雌激素者推荐每日元素钙摄入量1 000毫克，未服用雌激素者为每日摄入元素钙1 500毫克；65岁以上的老人元素钙摄入量以每天1 500毫克为最佳。

骨质疏松症就是缺钙吗 有人认为骨质疏松症就是缺钙，治疗骨质疏松就是补钙，这是错误的

。骨质疏松的预防，一方面要食用富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡膳食，另一方面要积极参与适合自己的户外活动，多晒太阳。

保证每天补充400~600毫克的钙和10~20微克的维生素D，则是治疗骨质疏松症的基础，然而仅有这些是不够的，需要根据具体情况选用治疗骨质疏松症的药物。

目前已经使用的有双膦酸类、降钙素类等药物。

每种药物作用的环节与机制不同，必须在医生的指导下应用，才能安全有效。

.....

## <<健康生活完全指南>>

### 编辑推荐

每一个人，不论健康与否。  
平日都应努力缩小和医生问的信息沟壑，而非疾病来临时，将所有的责任尽数交给医生。  
这看似轻松的行为实质上是一种懒惰，是以弱势自居，放弃了自己该承担的责任。  
最好的医生是和病人一起作战的。  
最好的病人是和医生一起努力的。  
最好的病人会运用自己能控制的力量，去发现、主宰自身可以左右的那部分，有些视角可能是医生不会关注也永远触及不到的。  
病人改变不了医生。  
但可以改变自己，为此迈出的第一步，是走向健康的一步。  
起点，可以从阅读本书开始。

<<健康生活完全指南>>

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>