

<<骨质疏松症调养与护理(35)>>

图书基本信息

书名：<<骨质疏松症调养与护理(35)>>

13位ISBN编号：9787800899959

10位ISBN编号：7800899950

出版时间：1999-05

出版时间：中国中医药出版社

作者：栾明拥,薛传疆

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>

## <<骨质疏松症调养与护理(35)>>

### 内容概要

#### 内 容 提 要

骨质疏松症是老年人常见骨骼疾病。

近年来，发病率呈上升趋势，它严重地影响着老年人的生活质量。

本书象用

问答形式，运用中、西医理论，简要说明骨质疏松症的病因、症状及预后，从病因、症状、预后不同角度，着重阐述运动、饮食、心理方面的调护，为防护骨质疏松症提供了实用可行的方法。

该书内

容丰富，通俗易懂，简明扼要，既是骨质疏松症病人及老年人康身健体的良师益友，又可作为有关医护人员的参考读物。

## <<骨质疏松症调养与护理(35)>>

### 书籍目录

#### 目录

- 1.人体骨骼的基本结构有哪些？
- 2.骨骼在人体生命活动中有什么作用？
- 3.关节的基本结构有哪些？
- 4.骨骼中含有哪些物质？
- 5.为什么说骨骼是人体的“钙库”？
- 6.影响钙吸收和排泄的因素有哪些？
- 7.钙在人体中有何作用？
- 8.磷在人体中有何作用？
- 9.维生素D与骨骼的生长发育有关系吗？
- 10.与骨骼生长发育有关的激素有哪些？
- 11.甲状腺是什么样的器官与骨骼代谢有什么关系？
- 12.甲状旁腺是什么样的器官与骨骼代谢有什么关系？
- 13.什么是雌激素，与骨骼代谢有什么关系？
- 14.中医的“肾主骨”是怎么回事？
- 15.什么是骨质疏松症？
- 16.骨质疏松症怎样分类？
- 17.什么是原发性骨质疏松症？
- 18.什么是继发性骨质疏松症？
- 19.骨质疏松症与钙有什么关系？
- 20.骨质疏松症与磷有什么关系？
- 21.骨质疏松症与蛋白质有关系吗？

<<骨质疏松症调养与护理(35)>>

- 22.骨质疏松症与维生素D有什么关系？
- 23.骨质疏松症会出现疼痛吗？
- 24.骨质疏松程度与疼痛成正比吗？
- 25.骨质疏松症会出现脊柱变形、身高变短吗？
- 26.骨质疏松症会出现胸闷、气短等症状吗？
- 27.骨质疏松症能出现骨折吗？
- 28.骨质疏松症常见的仪器检查方法有哪些？
- 29.骨质疏松症患者需作哪些化验检查？
- 30.骨质疏松症患者常需作哪些内分泌检查？
- 31.为什么查尿钙要留24小时尿？
- 32.骨质疏松症为什么要测骨密度？
- 33.测骨密度有痛苦吗，多长时间复查为好？
- 34.X线检查对身体有害吗，多长时间作一次为好？
- 35.骨质疏松症X线片表现是什么？
- 36.骨质疏松症需要作活骨组织检查吗？
- 37.超声诊断在骨质疏松症检查中有什么意义？
- 38.骨质疏松症与股骨头坏死有什么不同？
- 39.骨质疏松症与骨质增生症是一回事吗？
- 40.骨质疏松症并发腰背痛与腰椎管狭窄症表现有何不同？
- 41.骨质疏松症并发腰背痛与腰椎间盘突出症表现有何不同？
- 42.中医对骨质疏松症发病是如何认识的？
- 43.儿童每日需多少钙？

<<骨质疏松症调养与护理(35)>>

- 44.成人每日需多少钙？
- 45.老人每日需多少钙？
- 46.孕妇、产妇每日需多少钙？
- 47.哪些食物含钙较多？
- 48.哪些食物含磷较多？
- 49.哪些食物含维生素较多？
- 50.哪些食物含蛋白质较多？
- 51.人体还需要哪些微量元素？
- 52.哪些原因可以导致骨质疏松症？
- 53.不良饮食习惯与骨质疏松症有关系吗？
- 54.过量饮酒与骨质疏松症有关系吗？
- 55.吸烟与骨质疏松症有关系吗？
- 56.过量饮用咖啡能导致骨质疏松症吗？
- 57.营养不良会出现骨质疏松症吗？
- 58.慢性疾病会导致骨质疏松症吗？
- 59.骨质疏松症有家族性遗传吗？
- 60.环境污染与骨质疏松症有关系吗？
- 61.气候变化与骨质疏松症的发生有关系吗？
- 62.为什么“晒太阳”能防治骨质疏松症？
- 63.怎样更合理地“晒太阳”？
- 64.多喝牛奶能防治骨质疏松症吗？
- 65.喝牛奶时应注意哪些事项？
- 66.多喝骨头汤对骨质疏松症的治疗有好处吗？
- 67.冰淇淋、酸奶等乳制品有益于骨质疏松症吗？

<<骨质疏松症调养与护理(35)>>

- 68.骨质疏松症病人宜多食禽类、海鲜类食物吗？
- 69.多吃新鲜绿叶蔬菜对骨质疏松症的治疗有好处吗？
- 70.为什么要避免菠菜与豆腐、牛奶，菠菜与高脂食品同餐？
- 71.为什么要吃发酵面粉制成的面包？
- 72.食用瓜果、蔬菜时怎样才能减少钙磷丢失？
- 73.为什么要提倡连汁食用罐头食品？
- 74.为什么合理配餐对骨质疏松症的治疗有好处？
- 75.怎样做到合理配餐？
- 76.骨质疏松症病人可以吃钙强化食品吗？
- 77.什么是药膳？
- 78.骨质疏松症病人可以服用药膳吗？
- 79.中医对骨质疏松症是如何辨证分型的？
- 80.肝肾阴虚型骨质疏松症患者宜食哪些药膳？
- 81.肾阳虚衰型骨质疏松症患者宜食哪些药膳？
- 82.肾精不足型骨质疏松症患者宜食哪些药膳？
- 83.气血不足型骨质疏松症患者宜食哪些药膳？
- 84.气滞血瘀型骨质疏松症患者宜食哪些药膳？
- 85.风邪偏盛型骨质疏松症患者宜食哪些药膳？
- 86.哪些人需要吃补钙药物？
- 87.家庭用补钙中成药有哪些？
- 88.常用的治疗骨质疏松症的补钙西药有哪些？
- 89.多补钙就能治疗骨质疏松症吗？

<<骨质疏松症调养与护理(35)>>

- 90.大量补钙会导致骨质增生吗？
- 91.过多补钙会导致结石病吗？
- 92.怎样补钙更合理？
- 93.体育运动与骨质疏松症有关系吗？
- 94.为什么骨质疏松症病人要加强肌肉功能锻炼？
- 95.工作性质与骨质疏松症有关系吗？
- 96.散步、慢跑适宜于骨质疏松症病人吗？
- 97.骨质疏松症病人可以游泳吗？
- 98.扭秧歌、跳舞对骨质疏松症病人有好处吗？
- 99.骨质疏松症病人可以登山吗？
- 100.练太极拳对骨质疏松症病人有益吗？
- 101.骨质疏松症病人可以进行球类运动项目吗？
- 102.郊游对骨质疏松症病人有好处吗？
- 103.为什么说练气功对骨质疏松症的治疗有好处？
- 104.怎样学习八段锦气功？
- 105.骨质疏松症病人不宜进行哪些体育运动？
- 106.如何指导骨质疏松症病人进行体育活动？
- 107.骨质疏松症病人家庭环境布置需注意哪些问题？
- 108.严重骨质疏松症病人需扶拐 配带腰围吗？
- 109.骨质疏松症病人为什么要做腰背肌的功能锻炼？
- 110.怎样进行腰背肌的功能锻炼？
- 111.防治骨质疏松症站立位运动法怎样操作？
- 112.防治骨质疏松症卧位运动法怎样操作？

<<骨质疏松症调养与护理(35)>>

- 113.情绪变化与骨质疏松症有关系吗？
- 114.参加娱乐活动对骨质疏松症病人有好处吗？
- 115.如何调节情绪？
- 116.骨质疏松症的防治原则是什么？
- 117.中医按摩对骨质疏松症的治疗有益吗？
- 118.怎样按摩治疗骨质疏松症引起的腰背痛？
- 119.推、擦脊椎对骨质疏松症的治疗有好处吗？
- 120.针灸对骨质疏松症的治疗有好处吗？
- 121.拔罐对骨质疏松症的治疗有好处吗？
- 122.刮痧疗法对骨质疏松症的治疗有好处吗？
- 123.骨质疏松症可以理疗吗？
- 124.蜡疗、泥疗有助于骨质疏松症病人康复吗？
- 125.中药药浴对骨质疏松症病人有益吗？
- 126.骨质疏松症常见的并发症病人是什么？
- 127.为什么老年人易发生骨折？
- 128.老年人易发生哪些部位的骨折？
- 129.如何预防老年人发生骨折？
- 130.骨质疏松性骨折如何进行饮食调护？
- 131.骨质疏松性骨折病人需要忌口吗？
- 132.吃骨头长骨头吗？
- 133.骨质疏松性骨折病人可以吃海鲜、蔬菜、水果吗？
- 134.骨质疏松性骨折需要“大补”吗？
- 135.骨质疏松性骨折可以吃哪些药膳？



<<骨质疏松症调养与护理(35)>>

- 136.骨质疏松性骨折如何进行心理调护？
- 137.股骨颈骨折与骨质疏松症有关系吗？
- 138.骨质疏松症合并股骨颈骨折有哪些表现？
- 139.骨质疏松症合并股骨颈骨折如何运动调护？
- 140.骨质疏松性股骨颈骨折愈合后如何进行运动调护？
- 141.桡骨远端骨折是骨质疏松症的并发症吗？
- 142.骨质疏松症合并桡骨远端骨折有何表现？
- 143.骨质疏松症合并桡骨远端骨折局部如何进行运动调护？
- 144.骨质疏松性桡骨远端骨折怎样进行全身运动调护？
- 145.胸腰椎压缩性骨折是骨质疏松症的并发症吗？
- 146.胸腰椎压缩性骨折有何表现？
- 147.骨质疏松症病人如何预防胸腰椎压缩性骨折？
- 148.骨质疏松症引起的胸腰椎压缩性骨折病人需要卧床吗？
- 149.胸腰椎压缩性骨折病人需要做腰背肌功能锻炼吗？
- 150.骨质疏松性胸腰椎压缩性骨折如何进行运动调护？
- 151.胸腰椎压缩性骨折病人下床后为何要双手扶腰，不能弯腰？
- 152.骨质疏松症急性疼痛期如何调护？
- 153.什么是老年性骨质疏松症？

<<骨质疏松症调养与护理(35)>>

- 154.为什么老年人容易发生骨质疏松症？
- 155.老年性骨质疏松症有何表现？
- 156.老年性骨质疏松症会不断加重吗？
- 157.老年男性与女性骨质疏松症有何不同？
- 158.青少年也会出现骨质疏松症吗？
- 159.如何预防老年性骨质疏松症？
- 160.为什么老年人要保证每天喝两大杯牛奶？
- 161.老年性骨质疏松症如何进行饮食调护？
- 162.药膳黑牛髓膏对老年性骨质疏松症有好处吗？
- 163.老年人也需要“晒太阳”吗？
- 164.老年人需要服补钙药物吗？
- 165.长期服用六味地黄丸对老年性骨质疏松症病人有益吗？
- 166.老年性骨质疏松症病人应该选择哪些运动？
- 167.如何指导老年骨质疏松症病人进行运动锻炼？
- 168.老年性骨质疏松症如何进行运动调护？
- 169.老年性骨质疏松症病人为何要做好长期治疗的心理准备？
- 170.老年性骨质疏松症调护中还要注意哪些疾病？
- 171.绝经能导致骨质疏松症吗？
- 172.绝经后骨质疏松症有何表现？
- 173.怎样预防绝经后骨质疏松症？
- 174.女性更年期服用雌激素能延缓骨质疏松症的发生吗？

<<骨质疏松症调养与护理(35)>>

175.吸烟、饮酒、喝浓咖啡会加重绝经后骨质疏松症吗？

176.绝经后骨质疏松症病人如何补钙？

177.绝经后骨质疏松症病人如何进行饮食调护？

178.绝经后骨质疏松症病人可以吃哪些药膳？

179.“闭门不出”会加重绝经后骨质疏松症吗？

180.绝经后骨质疏松症病人还能参加工作吗？

181.绝经后骨质疏松症病人如何进行运动调护？

182.参加娱乐活动对绝经后骨质疏松症病人有益吗？

183.郊游对绝经后骨质疏松症病人有好处吗？

184.为什么提倡绝经后骨质疏松症病人有规律地生活？

185.绝经后骨质疏松症如何进行心理调护？

186.什么是甲亢性骨质疏松症？

187.甲亢性骨质疏松症有什么表现？

188.甲亢性骨质疏松症病人需要戒烟、戒酒和忌食辛辣食品吗？

189.甲亢性骨质疏松症病人需要食高蛋白、高钙食物吗？

190.甲亢性骨质疏松症病人如何进行饮食调护？

191.甲亢性骨质疏松症病人需要“晒太阳”吗？

192.甲亢性骨质疏松症病人进行运动调护应注意什么？

193.甲亢性骨质疏松症病人如何进行心理调护？

194.什么是糖尿病性骨质疏松症病人？

195.糖尿病性骨质疏松症有哪些临床表现？

<<骨质疏松症调养与护理(35)>>

- 196.糖尿病性骨质疏松症病人可以吃牛奶、大豆、蔬菜类食物吗？
- 197.糖尿病性骨质疏松症病人如何进行饮食调护？
- 198.糖尿病性骨质疏松症病人可以吃哪些药膳？
- 199.运动对糖尿病性骨质疏松症病人有好处吗？
- 200.糖尿病性骨质疏松症病人什么情况下不能进行运动锻炼？
- 201.糖尿病性骨质疏松症病人在进行体育锻炼时应注意什么？
- 202.糖尿病性骨质疏松症病人怎样进行心理调护？
- 203.什么是类风湿关节炎性骨质疏松症？
- 204.类风湿关节炎性骨质疏松症有什么临床表现？
- 205.为什么类风湿关节炎性骨质疏松症病人应避免受风寒？
- 206.类风湿关节炎性骨质疏松症病人如何进行饮食调护？
- 207.类风湿关节炎性骨质疏松症病人可以吃哪些药膳？
- 208.类风湿关节炎性骨质疏松症病人如何进行运动调护？
- 209.类风湿关节炎性骨质疏松症病人运动时应注意哪些问题？
- 210.类风湿关节炎性骨质疏松症病人如何进行心理调护？
- 211.什么是慢性肾病性骨质疏松症？
- 212.慢性肾病性骨质疏松症有哪些临床表现？
- 213.慢性肾病性骨质疏松症病人如何进行饮食调护？

<<骨质疏松症调养与护理(35)>>

- 214.慢性肾病性骨质疏松症病人可以吃哪些药膳？
- 215.慢性肾病性骨质疏松症病人如何进行运动调护？
- 216.慢性肾病性骨质疏松症病人如何进行心理调护？
- 217.什么是肝病性骨质疏松症？
- 218.肝病性骨质疏松症有哪些临床表现？
- 219.为什么肝病性骨质疏松症病人要戒烟、酒？
- 220.肝病性骨质疏松症病人如何进行饮食调护？
- 221.肝病性骨质疏松症病人可以吃哪些药膳？
- 222.肝病性骨质疏松症病人如何进行运动调护？
- 223.肝病性骨质疏松症病人如何进行心理调护？
- 224.肠胃疾病能导致骨质疏松症吗？
- 225.肠胃病性骨质疏松症有哪些临床表现？
- 226.肠胃病性骨质疏松症补钙能吸收吗？
- 227.肠胃病引起的骨质疏松症如何进行饮食调护？
- 228.肠胃病性骨质疏松症病人可食用哪些药膳？
- 229.自我按摩腹部对肠胃病性骨质疏松症的治疗有好处吗？
- 230.肠胃病性骨质疏松症病人为什么更需要运动和“晒太阳”？
- 231.肠胃病性骨质疏松症病人如何进行运动调护？
- 232.情绪变化与肠胃病性骨质疏松症有关系吗？

<<骨质疏松症调养与护理(35)>>

- 233.妊娠期妇女会出现骨质疏松症吗？
- 234.哺乳期妇女会出现骨质疏松症吗？
- 235.妊娠期、哺乳期骨质疏松症有何表现？
- 236.妊娠期、哺乳期骨质疏松症对胎儿、婴儿有影响吗？
- 237.儿童缺钙有何表现？
- 238.儿童缺钙应如何调护？
- 239.怎样预防妊娠期、哺乳期骨质疏松症？
- 240.怎样为妊娠期、哺乳期妇女补钙？
- 241.预防妊娠期骨质疏松症宜吃哪些药膳？
- 242.预防哺乳期骨质疏松症宜吃哪些药膳？
- 243.妊娠期、哺乳期妇女需要运动和“晒太阳”吗？
- 244.妊娠期、哺乳期妇女如何针对骨质疏松症进行运动调护？
- 245.妊娠期、哺乳期妇女如何针对骨质疏松症进行心理调护？
- 246.长期卧床病人会出现骨质疏松症吗？
- 247.长期卧床病人应怎样调护以预防骨质疏松症？
- 248.长期卧床性骨质疏松症病人如何进行运动调护？
- 249.对长期卧床性骨质疏松症病人如何进行心理调护？
- 250.对长期卧床性骨质疏松症病人如何进行饮食调护？
- 251.在对长期卧床性骨质疏松症病人的护理中应注意哪些问题？

<<骨质疏松症调养与护理(35)>>

- 252.为什么要在医生指导下用药？
- 253.哪些药物能导致骨质疏松症？
- 254.药物性骨质疏松症病人如何进行饮食调护？
- 255.药物性骨质疏松症病人如何进行心理调护？
- 256.药物性骨质疏松症病人如何进行运动调护？
- 257.什么是骨转移瘤性骨质疏松症？
- 258.骨转移瘤性骨质疏松症有什么表现？
- 259.怎样指导骨转移瘤性骨质疏松症病人进行功能锻炼？
- 260.对骨转移瘤性骨质疏松症病人如何进行心理调护？
- 261.骨转移瘤性骨质疏松症病人如何进行饮食调护？
- 262.脊柱转移瘤性骨质疏松症病人可以吃哪些药膳？
- 263.肩周炎病人肩部会出现骨质疏松吗？
- 264.肩周炎引起的肩部骨质疏松病人如何进行心理调护？
- 265.肩周炎引起的肩部骨质疏松病人如何进行运动调护？
- 266.肩周炎引起的肩部骨质疏松病人如何进行饮食调护？
- 267.肩周炎引起的肩部骨质疏松病人可以吃哪些药膳？
- 268.偏瘫能引起骨质疏松症吗？
- 269.对偏瘫引起的骨质疏松症病人如何进行心理调护？
- 270.对偏瘫引起的骨质疏松症病人如何进行运动调护？

<<骨质疏松症调养与护理(35)>>

271.对偏瘫引起的骨质疏松症病人如何进行饮食调护？



<<骨质疏松症调养与护理(35)>>

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>