

<<骨质疏松症病人社区和居家康复训练>>

图书基本信息

书名：<<骨质疏松症病人社区和居家康复训练指导手册>>

13位ISBN编号：9787560983660

10位ISBN编号：7560983669

出版时间：2012-9

出版时间：华中科技大学出版社

作者：刘琦 等主编

页数：99

字数：53000

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>

## <<骨质疏松症病人社区和居家康复训练>>

### 内容概要

《骨质疏松症病人社区和居家康复训练指导手册》由刘琦、马艳主编，是社区和居家康复指导丛书之一。

本书内容包括了骨质疏松症的基础知识、临床诊断、治疗、日常康复和预防等内容，采用了大量生活用语，图文并茂，简单易懂。

《骨质疏松症病人社区和居家康复训练指导手册》适合骨质疏松症病人及家属、社区康复指导员、康复治疗师和临床医生使用。

书籍目录

一、骨骼的基础知识

- (一)骨骼的基本结构是怎样的？
- (二)骨骼根据形态不同可分为哪些类型？
- (三)骨骼的主要功能是什么？
- (四)骨组织是如何形成的？
- (五)骨组织的主要成分是什么？
- (六)哪些激素可以影响骨骼的生长发育？

二、骨质疏松症的基础知识

- (七)什么是骨质疏松症？
- (八)骨质疏松症的发病原因及好发人群有哪些？
- (九)骨质疏松症是如何分型的？
- (十)骨质疏松症发生时骨骼的结构会发生哪些变化？
- (十一)骨质疏松症与骨质增生症有什么联系和区别？

三、骨质疏松症的临床表现及诊断程序

- (十二)骨质疏松症病人的临床表现有哪些？
- (十三)骨质疏松症病人疼痛有什么特点？
- (十四)骨质疏松症诊断程序是什么？
- (十五)血钙正常是否表示没有骨质疏松症？
- (十六)什么是骨密度检测？
- (十七)骨质疏松症病人做X线检查的意义是什么？
- (十八)骨质疏松症病人易发生骨折的部位有哪些？

四、骨质疏松症的治疗

- (十九)康复医生怎样制订合理的康复治疗计划？
- (二十)骨质疏松症病人运动前需要做哪些准备活动？
- (二十一)在家中骨质疏松症病人应该如何进行运动？

## <<骨质疏松症病人社区和居家康复训练>>

(二十二)骨质疏松症病人上肢怎样进行运动，才能有效预防跌倒？

(二十三)骨质疏松症病人下肢如何练习？

(二十四)骨质疏松症病人不宜进行哪些运动？

(二十五)骨质疏松症病人可采取哪些物理治疗措施？

(二十六)骨质疏松症病人做“推拿按摩”好吗？

(二十七)骨质疏松症病人如何服用钙剂？

(二十八)什么是雌激素替代疗法？

### 五、日常生活与骨质疏松症

(二十九)日常生活中骨质疏松症病人应该注意什么？

(三十)骨质疏松症病人如何进行家庭护理？

(三十一)如何有效地改善家庭生活环境、避免老年骨质疏松症病人跌倒？

(三十二)骨质疏松症病人饮食上需要注意什么？

(三十三)为什么愉快的心情可以改善骨质疏松症？

### 六、骨质疏松症的预防

(三十四)骨质疏松症为什么重在预防？

(三十五)预防骨质疏松症最有效的方法是什么？

章节摘录

版权页：插图：2.营养结构失调 现代营养生理学研究证明，钙属人体最丰富的无机元素，占1.5%~2%，其中99%的钙存在于骨骼和牙齿中。

造成钙的摄入缺乏的主要原因：部分人不习惯饮用牛奶或饮用后牛奶中乳糖不能被消化、分解、吸收；膳食结构不科学，营养不良导致人体对蛋白质、脂肪等营养物质摄入不足。

我国国民日常饮食钙摄入量普遍不足，仅达到标准量的40%，长期的低钙饮食对骨的形成和骨含量的提高十分不利。

在日常生活中，我们经常会提到由于某人患了骨质疏松症，打个喷嚏腰椎骨折瘫痪在床，以至于大家对这个疾病抱有恐惧心理，同时也怀疑自己是否患有骨质疏松症。

长期的研究发现以下几类人易患此症。

希望读者能够以积极的心态面对，进行自查，排除病因，健康生活。

1) 酗酒者 酗酒导致骨密度降低，使成骨细胞功能受抑制，抑制骨生长因子，使睾酮水平下降，易导致骨质疏松症和骨折。

专家建议：饮酒者每天乙醇摄入量以11~29 mL为宜，高于30 mL为过量，有害健康。

2) 高盐饮食者 高盐饮食是导致骨质疏松的高危险因素，因为钠排出的同时钙排出也会增加，从而导致钙丢失。

3) 长期偏食者 偏食会使钙、蛋白质等缺乏，导致骨基质蛋白合成不足。

4) 缺乏运动者 足不出户，长时间打电脑、看电视，体育活动太少者，也易患骨质疏松症。

5) 吸烟者 吸烟者骨量丢失率为正常人的1.5~2倍。

吸烟可使肠钙吸收减少、增加尿钙排泄、抑制骨形成作用。

烟有抗雌激素作用，使女性吸烟者过早绝经，导致骨吸收减少、骨量丢失，增加骨折风险。

6) 过早停经和卵巢切除者 主要是雌激素减少，使成骨细胞活性降低，破骨细胞活性增加，骨基质形成减少，骨丢失加快。

7) 有家族史者 研究发现，绝经早的妇女和有髌部骨折家族史的病人，其发生髌部骨折的危险比一般人增加3.7倍。

8) 长期使用影响骨代谢药物者 如经常使用皮质类固醇、肝素和抗惊厥药物的病人易患骨质疏松症。

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>