

# 骨量减少应怎么补比较快... (高分.急) 老年人骨质疏松腰疼怎么治疗或缓解-股识吧

## 一、什么是骨量减少，是什么原因引起的

建议：你好，根据你描述的情况考虑这个可能是钙流失的，应该积极的补钙的。  
医生询问：

## 二、吃什么把断掉的骨头补的最快？

缺钙现在是蛮常见的，每个人的体质不一样补钙的方式也不一样。  
像是宝宝所需的钙主要的来源还是奶！尤其是母乳中的钙是最好吸收的，但也是含量最低的，所以吃母乳的宝宝会比吃配方奶的宝宝容易缺钙！所以，想要补好钙首先就是要先保证奶量！1岁以下的宝宝最少一天要吃到700—800毫升的奶。  
接下来就是鱼肝油了！当然剂量也是很重要的买的时候害袱愤惶莅耗缝同俯括要注意看看维生素D的剂量是多少一般400-600是最好的！要是还是缺的话就要补钙了！钙当然是乳钙最好吸收，也最适合宝宝了。  
最好就是早上吃鱼肝油，晚上吃乳钙。  
这样的组合比较安全。  
不会导致钙的过分吸收！像是有些食补的补钙方法也是可以的，但是要考虑到宝宝稚嫩的肠胃能不能消化了！

## 三、骨量减少，30岁，女骨量减少，30岁，女

你好！30岁应是一个人骨量的高峰期，你测得的骨密度T值是1.0，提示骨量轻度减少，结合你生育后1年多，估计是由于怀孕生孩子所致骨钙减少所致，应该问题不大。

建议适当加强锻炼，注意高钙饮食，另外可每天服用钙剂1200mg和维生素D400单位，坚持每天接触阳光10多分钟。

1年后复查骨密度。

(梁九根大夫郑重提醒：因不能面诊患者，无法全面了解病情，以上建议仅供参考，具体诊疗请一定到医院在医生指导下进行！) 中山二院梁九根

\* : //drliangjiugen.haodf\*/

## 四、吃什么把断掉的骨头补的最快？

带有维他命的东西，补钙的.营养要多.常锻炼.

## 五、骨量减少怎么办

你好朋友，根据你的提问，这个多补充钙质就可以了

## 六、请问一下高手，骨量减少T值-1.3，Z值-1.0严不严重？该怎样治疗？

多补点钙。

。然后配合医院给你的治疗方案。

。平时注意点。

。祝你早日康复。

。  
。  
。

## 七、宝宝缺钙该怎样补？怎样补的效果最好最快

缺钙现在是蛮常见的，每个人的体质不一样补钙的方式也不一样。

像是宝宝所需的钙主要的来源还是奶！尤其是母乳中的钙是最好吸收的，但也是含量最低的，所以吃母乳的宝宝会比吃配方奶的宝宝容易缺钙！所以，想要补好钙首先就是要先保证奶量！1岁以下的宝宝最少一天要吃到700—800毫升的奶。

接下来就是鱼肝油了！当然剂量也是很重要的买的时候害袱愤惶莅耗缝同俯括要注

意看看维生素D的剂量是多少一般400-600是最好的！要是还是缺的话就要补钙了！钙当然是乳钙最好吸收，也最适合宝宝了。最好就是早上吃鱼肝油，晚上吃乳钙。这样的组合比较安全。不会导致钙的过分吸收！像是有些食补的补钙方法也是可以的，但是要考虑到宝宝稚嫩的肠胃能不能消化了！

## 八、（高分急）老年人骨质疏松腰疼怎么治疗或缓解

这个病是属于老年常见病，1 平常注意每天晚上要烫脚半小时以上。如果现在感觉挺厉害地，就加上生姜2两。陈醋半斤。

花椒2 - 4两都行烧开后凉到能放进脚就行。水最好能烫到脚腕，也就是三阴交那个穴位。每天烫脚最好两次，每次要烫的身上出汗效果最好。烫完后要喝上一杯白开水不要喝凉的。这样是为了舒筋活血，筋络畅通腰部可以减轻痛感。

2

用生姜砸碎后，挤出姜汁倒在棉花上，缝个袋子，把棉花放到袋子里，绑在腰上。也可以缓解腰部痛感。

以上两种办法可以同时用，这样好的快点。最多一个星期就有感觉了。

3 买咸盐那种大颗粒的，用老陈醋炒热放到袋子里放到腰上，可以缓解痛感也有舒筋活血作用。

这些办法都是我周围的老年人经常用的办法。效果不错。

你可以让你父亲试试。

如果吃药也是舒筋活血。

那样挺麻烦的。

而且几付药也不起作用，还伤胃。

象这些关节炎，骨质增生之类的病。

只有舒筋活血，才能得到有效的控制和缓解。

还有每天让你父亲要慢慢地往后弯腰50下，不要快，老年人容易晕倒，最好站在床边做。

## 参考文档

[下载：骨量减少应怎么补比较快.pdf](#)

[《股票对数坐标代表什么》](#)

[《协创数据股票什么时候开盘》](#)

[《小米17级别 八万股票是什么》](#)

[《嘉实资源精选股票a是什么板块》](#)

[《股票填权除权是什么意思》](#)

[下载：骨量减少应怎么补比较快.doc](#)

[更多关于《骨量减少应怎么补比较快》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/book/26030172.html>