

# 骨量减少吃什么比较好...骨质损伤吃什么食物吸收治愈比较好-股识吧

## 一、骨折病人在养伤期间吃什么最好呢，帮助骨骼更好生长

骨折是指由于外伤而引起的骨与软骨的断裂，破坏了骨的完整性连续性而言。多因打击、压砸，碰撞或颠扑、负重、扭转等外力作用在躯体上所致，一般分为"完全性和不完全性"或"开放性和闭合性"两林类。

症状为局部肿胀、疼痛、瘀斑、肢体活动受限等。

病因病机为外力作用，损伤骨骼，导致经络阻碍，气血凝滞，脏腑失和。

治疗应尽早将骨折正确复位，骨折或关节损伤后受伤部位淤血肿胀，经络不通，气血阻滞。可用中医外科膏药外敷。中医外科膏药属民间传统黑膏药，通过膏药外敷，舒筋活血，消肿止痛，活血散淤，祛风散寒，并通过皮肤传导至经络、筋骨，激发肌体的调节功能，可迅速消除肿痛，促进功能复而快速达到治愈目的。

骨折患者饮食有四点禁忌忌多吃肉骨头肉骨头的主要成份是磷和钙。

若骨折后大量摄入，就会促使骨质内无机质成分增高，导致骨质内有机质的比例失调，会对骨折的早期愈合产生阻碍作用。

1、忌偏食：骨折患者常伴有局部水肿、充血、出血、肌肉组织损伤等情况，机体本身对这些有抵抗修复能力，而机体修复组织化瘀消肿主要是靠各种营养素，由此可知，保证骨折患者顺利愈合的关键就是营养。

2、忌食难消化之物：骨折患者因固定石膏或夹板而活动受限制，加上伤处肿痛，精神忧虑，往往食欲不振。

所以，食物既要营养丰富，又要容易消化，忌食山芋、糯米等易胀气或不消化的食物，宜多吃水果、蔬菜。

3、忌少喝水：卧床的骨折患者行动十分不便，因此就少喝水，以减少小便次数，这样虽小便次数减少，但患者活动少，肠蠕动减弱，再加上饮水减少，就容易引起大便秘结。

所以，卧床骨折患者想喝水就喝，不必顾虑重重。

4、忌过多食用白糖：大量摄取白糖后，将引起葡萄糖的急剧代谢，从而产生代谢的中间物质，这时，碱性的钙、镁、钠等离子，便会立即被调动参加中和作用，以防止血液出现酸性。

如此钙的大量消耗，将不利于骨折患者的康复。

如有需要可直接与我联系，祝您早日康复！

## 二、体质差吃什么最好？

人体内营养素的充足和均衡关系到机体免疫系统的强弱，与某些传染病也有一定的相关性。

根据已有的营养学研究成果，人体得到充足的营养素补充，将大大提高人体对疾病的免疫力，在预防非典型肺炎方面发挥作用。

那么什么是免疫力呢？免疫力简单的说就是人体对各种疾病的抵抗力，而抵抗力来自身体内的免疫系统，免疫系统由胸腺、骨髓、脾脏、淋巴组织等免疫器官和巨噬细胞、自然杀伤细胞、淋巴细胞等免疫细胞组成。

健全的免疫系统有三大功能，一是防御功能。

免疫力强能帮助机体消灭外来的细菌、病毒以及避免发生疾病，有保护机体不受损害的防御能力；

二是稳定功能。

免疫功能好，能帮助机体修复或消除人体内新陈代谢、受损伤或衰老死亡的组织细胞，维持机体代谢的内环境始终处于稳定状态；

三是监控功能。

免疫力强可以帮助机体杀伤和消除异常突变细胞。

人体的各种机能只有达到一种平衡的状态才能保证健康，机体的营养状况与免疫机能的强弱密切相关。

在补充营养的过程中，要注意通过均衡营养保证机体的免疫能力。

均衡营养免疫三步曲

几种典型的与免疫有关的营养素是如何搭建人体营养——免疫系统的。

首先，“VA + Zn”组合（维生素A加锌）构筑起“均衡营养免疫三步曲”的第一步，它们能够帮助阻止病毒进入人体，使呼吸道免受感染。

医学实验表明：维生素A是维持上皮组织正常机能的必须物质，可以促进呼吸道等表皮细胞的分化和修复，保证表皮的完整性，从而抵抗病菌入侵；

维生素A有“抗感染维生素”之称。

锌与维生素A协同作用可以改善维生素A的吸收和运转。

所以，维生素A和锌同时作用可有效阻止病毒的入侵。

维生素C构筑起“均衡营养免疫三步曲”的第二步，帮助杀灭进入人体的病毒。

因为它可以干扰病毒侵害白血球，激活全身的白细胞，增强白细胞对病毒的吞噬能力，杀灭病菌，从而增强人体的免疫力，使人体免受病毒侵害。

感冒病人的白细胞中维生素C的含量明显下降。

除了微量元素，还有牛磺酸。

牛磺酸是一种氨基酸，能促进免疫系统淋巴细胞的生长和繁殖。

另外，它还能清热、镇痛，缓解人体自身因抵御病毒而启动自动调节防御系统产生的症状——发烧，这就是“均衡营养免疫三部曲”的第三步。

当人体受到严重侵害时，牛磺酸还发挥清热、退烧作用，进而增强人体的抵抗力。

也就是说，人们特别是儿童如果能均衡补充多种有利于提高人体免疫力的营养素，搭建体内的营养——免疫防护屏障，就能比较有效地保护机体免受病毒的侵害。

开心

### 三、想要补身体，因为身体很瘦，但吃什么好呢！

这个首先你要搞清楚自己是那种类型的“瘦”，有的人是因为营养不良导致的瘦，有的人是再怎么吃都瘦，跟基因遗传有关系。

如果你是前者，你可以考虑多摄入热量高的食物，巧克力，糖类什么的，适当辅以锻炼，使肌肉重新撕裂生长，这样可以达到增加肌肉，扩宽体型的作用。

如果你属于后者，就是天生的“排骨男”，你也可以使用上述方法，但是你要明白并不是很宽厚的身材才是最健康的，你的基因可以决定你是这种类型，所以保证身体健康，身心舒畅才是重点。

小小一点愚见。

### 四、儿童股骨头坏死吃什么比较好？

&nbsp; ;

&nbsp; ;

&nbsp; ;

&nbsp; ;

目前治疗小儿股骨头坏死的方法很多，归纳起来有两大类：一、保守治疗。

包括限制负重，外展支架石膏固定，中医中药等。

二、手术治疗。

包括滑膜切除，股骨上端开窗减压，股骨上端截骨术、骨盆截骨术、血管束移植术等。

建议采取保守治疗，定期3-6月拍片复查。

多数效果良好，治疗后必须达到1~1.5年左右才能收到最好的疗效。

&nbsp; ;

&nbsp; ;

&nbsp; ;

&nbsp; ;

小儿股骨头坏死保守治疗的优越性主要由其生理条件所决定：小儿正处在生长、发育的旺盛时期，骨的生长能力很强、骨质修复比成人要快得多，自愈能力强的特点。

国内外多数专家的报导。

手术治疗与保守的疗效差不多，所以建议保守治部。

均取得较满意的结果。

&nbsp; ;

&nbsp; ;

儿童型股骨头坏死早发现抓紧时间治疗，儿童正处于发育阶段，正轨系统化的治疗还是可以达到临床治愈。

建议采用中医保守治疗法，就是根据股骨头坏死的分型分级等综合情况，进行辨证分析，进而采取内服中药，外贴膏药的措施，实现控制症状、刺激终末血管侧枝旁道建立，实现原位移床、爬行植骨、塑性修复的治疗效果，从而实现股骨头坏死非手术康复的目的。

专家在线咨询，可详情了解股骨头坏死的治疗方案，康复时间及康复程度，希望你有所帮助。

## 五、骨质损伤吃什么食物吸收治愈比较好

一般来说，受伤有1至2个星期的患者，饮食需清淡、易吸收和消化，应多给他们食用一些蔬菜、水果、鱼汤、蛋类、豆制品等，而且应以清蒸或者炖熬为主，少吃香辣、油腻和煎炸的食物。

特别是可以多吃蜂蜜和香蕉等，因为卧床患者大都会出现大便秘结等症状，这些食物可以帮助排便。

受伤有2至4个星期的骨折病人，他们的身体不再那么虚弱，食欲和肠胃功能都有所恢复，那时可适当补充营养，像骨头汤、鱼类、蛋类及动物肝脏等食物比较好，同时也要多吃一些萝卜、西红柿、青椒等，这些食物可满足骨骼生长需要，促进伤口愈合。

再往后的日子里，除了那些明显无益的食物，骨折患者不必再忌口。

专家提醒到，有的危重患者和因骨折引发其他并发症的患者饮食不能一概而论，必须根据病情和医嘱作出合理安排。

骨折超过5个星期以后，病人可多吃高营养食物和含钙、锰、铁等微量元素的食物，像动物肝脏、鸡蛋、绿色蔬菜、小麦含铁比较多；

海产品、黄豆等含锌比较多；

麦片、蛋黄等含锰较多。

同时配以鸡汤、鱼汤、各类骨头汤等，可选择性地加入红枣、枸杞等。

## 六、骨质疏松患者吃什么好

造成骨质疏松\*：//\*ycgzg\*/gzss/的原因是骨质的流失，其中缺钙是很重要的一个因素，但是对于这种疾病的治疗却不是单纯的补钙就能达到的，当患者在进行一系列的专业治疗，提高了骨密度之后，还需要从自己的饮食方面进行巩固治疗，这样才能使患者成功的摆脱疾病的折磨。

1、饮食中钙的补充必不可少，所以患者需要多食用含钙量高的食物。

大家也清楚患上骨质疏松的主要以老年人为主，这类人群的身体组织功能都在不断的衰退，对营养物质的吸收也减弱了，所以通过食补的方式来摄入所需的营养物质是非常有效的，牛奶、豆类、都是对患者有帮助的食物。

2、新鲜的蔬菜水果富含维生素C和维生素D，在骨骼正常代谢中有很重要的调节作用，所以患者们一定要注意新鲜蔬菜水果的食用，千万不得偏食挑食。

&nbsp; ;

## 七、妈妈今年52岁有骨质疏松要吃些什么比较?

52岁骨质疏松建议可以服用大豆异黄酮搭配钙片，这个年龄阶段出现骨质疏松根本上是卵巢功能衰退，雌激素分泌减少，钙流失加剧导致的，单纯补钙很难吸收，建议可以服用大豆异黄酮搭配钙片，效果非常好，还能改善更年期症状。

转载自：\*：//\*gengnianqi.net

## 参考文档

[下载：骨量减少吃什么比较好.pdf](#)

[《股票亏钱多久能结束》](#)

[《股票abc调整一般调整多久》](#)

[《股票发债时间多久》](#)

[《股票定增多久能有结果》](#)

[下载：骨量减少吃什么比较好.doc](#)

[更多关于《骨量减少吃什么比较好》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/read/62080567.html>

