

骨密度仪厂家带你认识骨密度与保护骨质(鲨鱼医疗)

产品名称	骨密度仪厂家带你认识骨密度与保护骨质(鲨鱼医疗)
公司名称	山东鲨鱼医疗科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	济南市天桥区梓区大道鑫茂齐鲁科技城107号
联系电话	0531-88064688 13075395303

产品详情

1.养成良好的生活习惯养成良好的生活习惯。

防止抽烟、喝酒，防止过量的咖啡、茶、碳酸饮料，防止今夜唱卡拉OK、打麻将、夜不归宿等不良生活习惯，形成固定的作息时间，早睡早起。

2.进行适量运动适量运动。

进行适量运动以及接受适量的日光照耀,都有利于钙的吸收。运动中肌肉缩短、直接作用于骨骼的牵拉,会有助于增加骨密度，削减骨骼衰老的速度。

3.饮食防备饮食防备。

均衡饮食，进食富含钙质的食物，多喝牛奶，骨头汤等，吸取充足的维生素C、D，多吃蔬菜水果，饮食清淡，削减用盐量及腌制食品等。

4.停用某些药物减量或停用某些药物。

关于自身患有糖尿病或者其他疾病的患者，假如想要防备骨质疏松，能够适量削减一些药物的服用，包含糖皮质激素、甲状腺激素、抗癫痫药、免疫抑制

剂等。