

<<颈肩腰腿痛>>

图书基本信息

书名：<<颈肩腰腿痛>>

13位ISBN编号：9787117101974

10位ISBN编号：7117101970

出版时间：2008-6

出版时间：人民卫生出版社

作者：鲍铁周 主编

页数：144

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>

<<颈肩腰腿痛>>

内容概要

颈肩腰腿痛既是脊柱、骨关节系统病变导致的病理结果，又是疼痛最常见的病因之一，且随着生活方式的改变，颈肩腰腿痛的发病率不断增高，并有明显的低龄化趋势，人们对颈肩腰腿痛也愈来愈重视。

本书简要介绍了常见颈肩腰腿痛的病因、病理、诊断、治疗，详细介绍了颈肩腰腿痛的预防、自诊自疗、就诊就治及康复锻炼。

本书图文并茂、深入浅出，希望能帮助健康人群及颈肩腰腿痛患者了解有关疾病的科普知识，掌握健康生活方式，积极预防疾病发生；帮助颈肩腰腿痛患者树立战胜疾病信心，科学康复锻炼，防止复发，重享健康生活。

<<颈肩腰腿痛>>

书籍目录

第一章 概述 一、认识颈肩腰腿痛 二、颈肩腰腿痛的病因与发病机制 三、颈肩腰腿痛的诊断及常用检查方法 四、颈肩腰腿痛自我发现 五、中医学对颈肩腰腿痛的认识 六、颈肩腰腿痛的非手术疗法 七、颈肩腰腿痛自我保护与预防 第二章 颈椎病 一、什么是颈椎病 二、颈椎是什么样子 三、颈椎的作用 四、颈椎病的常见发病原因 五、颈椎病的病理过程 六、颈椎病的类型及其表现 七、如何知道自己得了颈椎病 八、简单的自我检查 九、发生了颈椎病怎么办 十、医院的处理办法 十一、颈椎骨刺与颈椎病 十二、如何进行功能锻炼 十三、如何自我预防保健 第三章 寰枢关节半脱位 一、什么是寰枢关节半脱位 二、寰枢关节是什么样子的 三、寰枢关节有何作用 四、寰枢关节半脱位如何发生的 五、如何知道自己得了寰枢关节半脱位 六、如何诊断寰枢关节半脱位 七、中医学对寰枢关节半脱位的认识 八、寰枢关节错位的非手术疗法 九、寰枢关节半脱位的药物治疗 第四章 肩周炎 一、什么是肩周炎 二、肩关节是什么样子的 三、肩关节的作用是什么 四、肩周炎的常见发病原因有哪些 五、肩周炎的中医辨证分型 六、肩周炎的常见临床表现 七、如何判断自己得了肩周炎 八、得了肩周炎怎么办 九、医院的治疗方法 十、肩关节功能锻炼的有效方法 十一、肩周炎的预防 第五章 腰部软组织损伤 一、何谓腰部软组织损伤 二、关于腰部的软组织 三、腰部软组织的作用 四、腰部软组织损伤的常见病因、类型 五、从何判断是否患了腰部软组织损伤 六、患了腰部软组织损伤以后怎么办 七、医院对于腰部软组织损伤常见的处理方法 第六章 腰椎间盘突出症 一、何谓腰椎间盘突出症 二、腰椎间盘的性状 三、腰椎间盘的作用第七章 腰椎椎管狭窄症第八章 梨状肌综合征第九章 膝关节骨性关节炎

<<颈肩腰腿痛>>

章节摘录

第一章 概述 一、认识颈肩腰腿痛 1.如何得知得了颈肩腰腿痛很多人可能都曾有过以下的经历，一觉醒来脖子痛得不会动了，搬东西时突然腰部不敢动了，一次长时间乘车后出现腰臀部疼痛，等等。

流行病学的研究表明，超过80%的人在一生中有过颈肩腰腿痛的病史。

经常可以听到某人得颈椎病了，某人得腰椎间盘突出症了，某人得膝关节骨质增生了，等等，总之是得了颈肩腰腿痛疾患了。

颈肩腰腿痛是一组以颈肩腰背及四肢骨关节疼痛为主要症状的疾病的总称，是常发生于中老年人群的疾病之一。

本病除给患者本人带来痛苦和不便之外，同时亦对社会劳动生产造成相当大的影响。

随着社会分工及人们工作、生活方式的改变，其发病率已可高达正常人群的一半多，且其发病年龄也由中老年逐渐向青少年人群发展，呈低龄化趋势发病。

2.得了颈肩腰腿痛后的两种错误观念 当疾病到来的时候，往往会遇到两种错误的观点或做法，一种是无所谓的态度，一种是过分恐慌的态度。

无所谓的人会继续久坐久站，久于劳累或久于安逸，致筋骨受损，不耐疲劳；过分恐慌之人会天天揪心扯肺，紧缩眉头，多思少眠，以致终日惶惶，引发其他疾患。

因此对于以上两种观点或做法都应当加以纠正与干预，使其树立正确的疾病观。

3.对待颈肩腰腿痛的正确认知观对于颈肩腰腿痛而言，首先要重视它。

脊柱骨关节系统如同一台机器，合理正确有度地使用会使其更好地服务生活与工作；反之，如果过度使用或过度不用，就会使其提前出现故障或废用。

<<颈肩腰腿痛>>

编辑推荐

《颈肩腰腿痛》以中医理论为基础，洛阳正骨预防、保健、康复为特点，目的是告诉读者如何预防颈腰腿疼痛疾病，以及生病后如何护理和康复。

<<颈肩腰腿痛>>

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>