

<<远离颈椎病>>

图书基本信息

书名：<<远离颈椎病>>

13位ISBN编号：9787309064070

10位ISBN编号：7309064070

出版时间：2009-1

出版时间：复旦大学出版社

作者：俞永林

页数：164

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>

## <<远离颈椎病>>

### 前言

颈椎病是常见病。

根据世界卫生组织（WHO）在21世纪初所做的统计，颈椎病在全球十大顽症中排序第二，仅次于心脑血管疾病。

在全球60多亿人口中，颈椎病患者群高达9亿。

美国每年因颈椎病造成的经济损失高达50亿美元。

据日本9大医院统计，颈椎病占骨科门诊量的11%和神经科门诊量的9%，均占门诊诸病之首。

在我国，随着人均寿命的延长，颈椎病的发病率也逐年增加。

据报道，我国颈椎病的发病率为17.3%，全国有2亿多患者，每年用于颈椎病治疗的费用高达5亿多人民币。

近年来，颈椎病发病率急剧上升，并出现低龄化趋势。

有调查表明，1996年，青少年颈椎病所占比例为8.7%，而至2000年年底上升为12%。

颈椎病，轻者颈肩部不适、疼痛，重者可出现四肢瘫痪、大小便失禁等严重后果。

事实证明，颈椎病的发病除了与颈椎本身解剖结构的退行性变（老化）和颈部的各种急、慢性损伤有关外，与日常生活、工作、睡眠体位是否正确等也有密切关系。

学生埋头读书，会计等各种须长期从事电脑操作的人员，由于长期伏案工作或学习，情况尤其突出。

而在画家、作家、驾驶员、修理钟表的工匠以及须低头操作的各类工人（如电焊工、缝纫工、刺绣工、纺织工等）中，颈椎病的发病率也相当高。

相关的医务人员，尤其是骨科医生，有责任和义务提请大家正确认识颈椎病。

## <<远离颈椎病>>

### 内容概要

颈椎病的发病除了与颈椎本身解剖结构的退行性变（老化）和颈部的各种急慢性损伤有关外，与日常生活、工作、睡眠体位是否正确等也有关系，尤其是长期伏案工作或低头操作者，其颈椎病的发病率相当高。

因此，应该正确认识，科学防治颈椎病。

本书作者以丰富的临床经验，用通俗生动的语言深入浅出，从颈椎病的病例分析着手，阐述了颈椎病的有关知识和防治方法，以及如何纠正工作和生活中的不良习惯，无病防病，有病及时治疗并防止发展为重病。

希望本书能够为读者在日常生活中掌握科学的健康知识提供参考。

## <<远离颈椎病>>

### 作者简介

俞永林，主任医师，教授，博士研究生导师。

1973年毕业于上海第一医学院医学系，毕业后在华山医院骨科工作至今。

兼任中国中医药研究促进会软组织疼痛分会副理事长、中华医学会疼痛学分会软组织疼痛学组副组长、国家自然科学基金项目评审人、上海市国家级及市级继续教育评审委

## &lt;&lt;远离颈椎病&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 颈椎的解剖结构特点 一 从解剖位置看颈椎的重要性 二 颈椎的解剖结构特点 三 颈椎各节段之间的连结 四 第1、2颈椎之间的连结和寰枢关节的解剖结构特点 第二篇 颈椎病的有关常识 一 颈椎病的分型和表现 二 颈椎病的自我测试方法 三 正常人的颈椎活动范围 四 颈椎生理曲度变直是怎么回事 五 颈椎间盘突出症时其受压颈神经根的推算 六 骨刺是如何形成的 七 颈椎骨刺不可能用药物消除 八 骨刺与疼痛的关系 九 骨刺大小与颈椎病严重程度的关系 十 X线片、CT和磁共振成像对颈椎病的诊断意义 十一 肌电图对颈椎病的诊断意义 十二 不同体位颈椎X线片对颈椎病的不同诊断意义 十三 颈椎退行性变的含义 十四 颈椎间盘突出不一定是颈椎间盘突出症 十五 颈托对颈椎病的使用价值 十六 颈托的种类及正确使用 第三篇 颈椎病的防治 一 颈椎病防治的“十要十不要” 二 伏案工作，勿忘舒缓颈椎 三 预防颈椎病，请做颈椎操 四 防治颈椎病的中医保健方法 五 长期伏案工作者须预防低头综合征 六 游泳有益颈椎健康 七 放风筝能防治颈椎病 八 瑜伽是强健颈椎还是损伤颈椎 九 不恰当的按摩可加重颈肩痛 十 科学锻炼，既能减肥又能防治颈椎病 十一 中小學生也要预防颈椎病 十二 呵护颈椎，从点点滴滴做起 十三 预防颈椎病，枕头与床铺的选择有讲究 十四 谨防颈性眩晕引起的猝倒 十五 颈椎牵引与颈椎病的防治 十六 驾车中颈椎病的预防 十七 保护好咽喉可防颈椎病 十八 谨防体育运动和日常生活中的颈椎损伤 十九 跳水须防颈椎损伤 二十 颈椎病差点让她瘫痪 第四篇 少见颈椎病的表现形式 一 视力障碍与颈椎病 二 中老年人谨防“颈心综合征” 三 吞咽困难与颈椎病 四 颈性高血压 五 警惕“颈胃综合征” 六 乳房疼痛与颈椎病

## &lt;&lt;远离颈椎病&gt;&gt;

## 章节摘录

第一篇 颈椎的解剖结构特点三 颈椎各节段之间的连结颈椎主要依靠位于每两个椎体之间的椎间盘连接在一起。

此外，还离不开各种韧带的连接。

主要韧带有：前纵韧带、后纵韧带、黄韧带、棘间韧带、棘上韧带和项韧带。

前纵韧带在椎体的前方，是人体内最长的韧带，厚而宽，较坚韧。

上端狭窄，附着于寰椎的前结节，下端止于第1、第2骶椎的前面。

前纵韧带的弹性和张力很大，当人向前弯腰（脊柱前屈）受到压挤时能保持其形态不变，且能限制脊柱的过伸（人体后仰）运动。

后纵韧带较细长，虽然也很坚韧，但较前纵韧带为弱，位于椎体的后方，为椎管的前壁。

上端起自第2颈椎，向下移行到骶尾后深韧带。

黄韧带位于上、下两个椎体的椎板之间，呈扁平状，黄色，弹性大，很坚韧，是由弹性纤维组成的。

每两个棘突之间有棘间韧带。

棘上韧带在棘突表面。

在颈部，项韧带在棘突顶尖处。

项韧带是三角形的弹性纤维膜，其底面向上方附着于枕外隆凸和枕外嵴，尖端向下移行于棘上韧带。

项韧带有助颈肌支持头颈的作用，并有对抗颈脊柱屈曲的作用。

<<远离颈椎病>>

编辑推荐

《远离颈椎病》：健康COOL新女性系列丛书。

<<远离颈椎病>>

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>