

<<骨关节炎自我防治166问>>

图书基本信息

书名：<<骨关节炎自我防治166问>>

13位ISBN编号：9787807398462

10位ISBN编号：7807398469

出版时间：1970-1

出版时间：张剑勇、叶志中 中原出版传媒集团，中原农民出版社 (2010-09出版)

作者：张剑勇，叶志中 编

页数：183

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>

<<骨关节炎自我防治166问>>

前言

深圳市中医药学会风湿病专业委员会在深圳市科学技术协会的大力支持下，根据我国风湿病发病广、危害大、致残率高、给患者和社会造成精神和经济负担沉重的特点，组织一批在国内对该病有研究的专家、学者共同编纂一套包括《口眼干燥不是小事——干燥综合征》、《挺起脊梁——强直性脊柱炎》、《悄悄来临的骨质疏松症》、《骨关节炎自我防治166问》、《痛风快乐生活一点通》等系列书，这是造福于人民健康的善事、好事，值得称道和支持。

中医学虽然对风湿病有过较早的认识，但真正在我国形成学科是近些年才有的事情。

因此，不要说普通民众对本病的认识不足，就是许多医生的认识也还处于表浅阶段。

由此造成的有病乱投医、滥用药，乃至受骗于社会上不法巫医或游医的事时有发生，给患者的心理、机体、家庭、财产造成莫大的损失，给国家的医疗秩序、医疗市场、医疗资源、医疗支出造成了极大的混乱或浪费。

出于对上述问题的考虑，在全国范围内普及风湿病知识迫在眉睫。

本系列书的适时推出，迎合了人民群众保健的需求，对提高社会对风湿病的认识，加强医患合作，增强患者的自我保健意识和治疗的依从性，使患者得到科学正确的治疗，从多元化的角度帮助患者克服困难，消除顾虑和恐惧心理，减轻痛苦，提高生活质量有直接的、重要的帮助。

<<骨关节炎自我防治166问>>

内容概要

骨关节炎患病率逐年上升，现在我国约每10个人当中就有一个骨关节疾病患者。一旦患病，患者就要饱受病痛的折磨，甚至致残，往往给患者本人和家庭带来很大的经济和精神压力。

为此特请专家，针对骨关节炎患者和家属最关心的问题，采用患者咨询、专家回复的方式向读者介绍骨关节炎的相关知识。

所搜集的问题都是患者最关心、最常见、最具代表性的，从对骨关节炎的危害、病因和发病机制、诊断以及同易混淆疾病的鉴别到中医疗法、西医疗法、饮食疗法、运动疗法和预防措施均做了详尽的解说。

《骨关节炎自我防治166问》内容精练，通俗易懂，内容全面丰富，形式生动活泼，适合广大患者及家属阅读，相信也是在校医学生和医学爱好者有益的参考书。

<<骨关节炎自我防治166问>>

作者简介

张剑勇，男，1964年4月出生。

毕业于广州中医药大学，获医学博士学位。

现任深圳市中医院风湿病科主任、主任医师、教授、硕士研究生导师。

兼任世界中医药学会联合会风湿病分会常务理事，中华中医药学会风湿病分会和科普分会常委，中国中西医结合学会防治风湿病联盟常委，广东省中医药学会风湿病分会副主任委员，广东省医学会风湿病分会委员，深圳市中医药学会风湿病分会主任委员，深圳市医学会风湿病分会副主任委员，深圳市中西医结合学会风湿病分会副主任委员。

先后荣获“全国首届百名中医药科普专家”、“全国优秀中医健康俱乐部”和“全国优秀中医健康使者”称号。

长期从事风湿病学的医疗、教学、科研工作，对痛风、类风湿、干燥综合征和红斑狼疮的诊治有独到之处。

公开发表论文50余篇。

主编出版《专家答疑解惑痛风》、《类风湿关节炎门诊百问百答》、《痛风居家疗法一本通》等著作18部。

其中《专家答疑解惑类风湿关节炎》2009年荣获“新中国成立60周年全国中医药科普图书著作奖”二等奖。

叶志中，广东省东莞人。

深圳市第四人民医院香蜜湖风湿病分院院长，广东医学院风湿病研究所所长、主任医师、教授、硕士生导师。

深圳市政府特殊津贴专家，中国中西医结合防治风湿病联盟副主席，中国中西医结合学会风湿病专业委员会常务委员，中华医学会风湿病分会委员，广东省医学会风湿病分会副主任委员，深圳市医学会风湿病分会主任委员，《中华风湿病学杂志》编委，《中国组织工程研究与临床康复》杂志常务编委。

发表论文80多篇。

主编了《风湿病综合治疗》、《儿童风湿病学》、《解读血管炎》、《解读红斑狼疮》、《风湿病中医特色治疗》等学术专著。

获科技成果3项，发明专利1项。

<<骨关节炎自我防治166问>>

书籍目录

一、认识疾病危害1. 骨关节炎是什么样的疾病?2. 中医是怎么认识骨关节炎的?3. 哪些人容易患骨关节炎?4. 骨关节炎会侵犯哪些关节呢?5. 骨关节炎初期的症状和主要体征是什么样的?6. 何谓赫伯登结节、布夏尔结节?7. 骨关节炎有哪些特殊临床表现?8. 颈椎病是一种什么样的疾病?9. 年轻人也能得颈椎病吗?10. 颈椎病有什么危害?11. 腰椎骨质增生症是什么样的疾病?12. 腰椎骨质增生症好发于哪些人?13. 髌关节骨关节炎会引起什么症状?14. 膝关节骨关节炎是一种怎样的疾病呢?15. “O”形腿是由膝关节骨关节炎引起的吗?16. 骨关节炎与遗传有关吗?17. 骨关节炎能彻底治愈吗?18. 骨关节炎会影响患者寿命吗?19. 骨关节炎会致残吗?二、了解疾病成因1. 关节疼痛会是骨关节炎吗?2. 骨关节炎的病因是什么?3. 导致骨关节炎的危险因素有哪些?4. 骨关节炎的主要病理改变是什么?5. 骨关节炎的发病机制是什么?6. 中医认为骨关节炎的病因病机是什么?7. 骨关节炎发病情况如何?8. 我国的骨关节炎发病情况如何?9. 吸烟和饮酒会诱发骨关节炎吗?10. 为什么老年人容易得骨关节炎?11. 骨质疏松症和骨关节炎有什么关系?12. 缺少锻炼会不会得骨关节炎?13. 工作紧张会得骨关节炎吗?14. 吹空调会得骨关节炎吗?15. 房间潮湿会得骨关节炎吗?16. 妇女产后关节疼痛会是骨关节炎吗?17. 为什么渔民中骨关节炎发病率较高?18. 为什么运动员容易得骨关节炎?19. 营养不良会得骨关节炎吗?20. 肥胖的人容易得骨关节炎吗?21. 踝关节的骨关节炎与以前的扭伤有关吗?22. 何谓继发性骨关节炎?23. 骨关节炎和骨质增生有什么关系?24. 关节损伤会加速骨关节炎吗?三、辨析是否发病1. 骨关节炎的诊断标准是什么?2. 骨关节炎的临床分类是什么?3. 手骨关节炎的临床表现是什么?4. 骨关节炎跟人种有关系吗?5. 是不是胖女人都会有骨关节炎?6. 为什么骨关节炎总是找上女性呢?7. 骨关节炎的好发年龄是多少呢?8. 骨关节炎的好发部位是哪里呢?9. 原发性全身性骨关节炎有哪些特点?10. 什么叫侵蚀性炎症性骨关节炎?11. 弥漫性特发性骨肥厚的临床特征有哪些?12. 骨关节炎的实验室检查常见的有哪些?13. 影像学检查的诊断标准是什么?K/L影像学及疼痛分级是什么?14. 怎么根据影像学检查诊断早期骨关节炎?四、西医疗法1. 骨关节炎是不是绝症?2. 骨关节炎会致残吗?3. 骨关节炎能治愈吗?4. 骨关节炎治疗的总体原则是什么?5. 骨关节炎治疗的目的是什么?6. 骨关节炎如何治疗呢?7. 骨关节炎如何选择治疗方法?8. 如何治疗早期骨关节炎?9. 骨关节炎急性期如何治疗?10. 不吃药能治骨关节炎吗?11. 治疗骨关节炎的药物有哪些?12. 骨关节炎患者能服用非甾体类抗炎药吗?13. 骨关节炎如何使用非甾体类抗炎药?14. 非甾体类抗炎药一般多久起效?15. 常用非甾体类抗炎药包括哪些?16. 应如何选用非甾体类抗炎药?17. 可以同时使用两种非甾体类抗炎药治疗吗?18. 可以长期服用非甾体类抗炎药吗?19. 关节不痛了还要吃非甾体类抗炎药吗?20. 非甾体类抗炎药与其他药物之间会互相影响吗?21. 非甾体类抗炎药有什么副作用吗?22. 如何防止非甾体类抗炎药的胃肠道副作用?23. 合并有心血管疾病的患者能选用西乐葆吗?24. 骨关节炎常用的止痛药有哪些?25. 哪些人群不能服用消炎止痛药?26. 什么是软骨保护剂?27. 为何要补充软骨保护剂?它有何治疗作用?28. 什么是透明质酸?29. 透明质酸治疗骨关节炎的机制是什么?30. 什么是硫酸氨基葡萄糖?31. 硫酸氨基葡萄糖有何副作用?32. 氨基葡萄糖会升高血糖吗?33. 如何服用氨基葡萄糖?疗程多长?34. 什么是硫酸软骨素?35. 硫酸软骨素可以和氨基葡萄糖联用吗?36. 骨关节炎患者能用激素吗?37. 治疗骨关节炎有哪些新药?38. 双醋瑞因如何服用?疗程多长?39. 缺钙会给人体带来什么危害?40. 每天补多少钙合适?41. 如何选择钙剂?42. 常见补钙误区是什么?43. 哪些因素会影响钙的吸收?44. 维生素类保健品对骨关节炎有治疗作用吗?45. 常用的关节腔注射药物有哪些?46. 哪些骨关节炎患者不适合关节腔注射玻璃酸钠?47. 臭氧也能治疗骨关节炎吗?48. 臭氧治疗骨关节炎的原理是什么?49. 关节腔注射臭氧治疗有何优势?.....五、中医疗法六、饮食疗法七、预防措施

<<骨关节炎自我防治166问>>

章节摘录

副食4茴香爆猪腰：猪肾2个，大茴香5克，葱、姜、精盐、料酒、鸡精、酱油、胡椒粉、花生油、水淀粉各适量。

将猪肾剖开洗净，去腺腺，切成花，放入碗中，加入料酒、酱油、水淀粉腌渍。

大茴香洗净，泡软。

葱切成段，姜切片。

锅中加入花生油，置旺火上烧热，先下人大茴香、葱、姜爆香后，再放入猪肾迅速翻炒断生，调入精盐、鸡精、胡椒粉，翻炒片刻即可食用。

能祛风散寒，补肾益精，强壮腰膝。

适用于肾气不足，精血亏损，感受风寒湿邪，腰膝酸软，头晕耳鸣等症。

副食5当归川芎茶鸡蛋：鸡蛋10枚，当归、川芎各15克，茴香、红茶各10克，精盐、鸡精、酱油各适量。

将鸡蛋外壳洗净，放入锅中，加入适量的水，煮熟后取出，去掉蛋壳，再放入锅中，加入当归、川芎、茴香、红茶、精盐、鸡精、酱油，用大火煮沸，改小火煮30分钟，放置一夜，翌日再煮沸即可。

上午、下午各吃1枚。

能补气益血，温经通络。

适用于气血不足，关节疼痛等症。

副食6藕片荷兰豆云耳小炒：莲藕120克，云耳40克，胡萝卜1条，西芹、荷兰豆各80克。

精盐、水淀粉、酱油、麻油各适量。

制法：莲藕、胡萝卜洗净切薄片，云耳用水浸软撕成小朵，荷兰豆洗净撕开豆侧硬筋，西芹切成小片。

烧热油锅，下盐适量炒匀藕片及胡萝卜小片，再倒下云耳炒匀。

最后下荷兰豆及西芹。

全部材料炒匀，洒入少许水，稍盖一会，待锅边起烟用水淀粉勾芡即成。

能健脾开胃。

防治骨质疏松症。

莲藕用作食疗，生食及熟食疗效并不相同。

生藕清热凉血，滋润肠胃，熟藕健脾开胃。

补血止泻。

云耳含丰富蛋白质、铁质和多种维生素以及钙、磷，功效与木耳相同，具有凉血止血，补肺的作用。

西芹的香味及降压效果不及中国芹菜，这里也可换作中国芹菜。

多吃健脾胃，平补。

<<骨关节炎自我防治166问>>

编辑推荐

《骨关节炎自我防治166问》：你常有关节疼痛、关节僵硬、关节肿胀、活动受限等症状吗？
书中有你最关心最想知道的答案。
你宜吃豆类、生姜、山药、大蒜、洋葱、地瓜.....

<<骨关节炎自我防治166问>>

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>