第一图书网, tushu007.com

<<名医图解.腰痛正确治疗与生活调养>>

图书基本信息

书名：<<名医图解.腰痛正确治疗与生活调养>>

13位ISBN编号：9787807636908

10位ISBN编号：7807636904

出版时间：2011-11

出版时间：广西科学技术出版社

作者：伊滕达雄

页数：220

译者：严新平

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

第一图书网, tushu007.com

前言

了解自己的腰痛情况，并有效地控制自己的腰痛腰痛是一种令许多人痛苦的病症。
随着年龄的增加，会有越来越多的人苦于腰痛。
虽然有很多人的腰痛不太严重，但并非仅仅用药就能根治。
腰痛的原因大多是由于脊椎的老化引起疾病所致，这也与平时工作、生活时身体所保持的姿势、进行的动作有很大关系，因此并非仅仅通过医院的治疗就能消除腰痛原因。
既然是无法消除原因的疾病，那么我们就有必要去有效地控制它。
为此，患者就有必要正确了解自己的腰痛情况。
尤其是由于年龄的增大而伴随产生的腰痛，病情的控制很大程度上取决于患者对身体的自我管理。
虽说我们无法避免脊椎的老化，但可以控制腰痛的产生。
要做到这一点，患者需要了解引起疼痛的脊椎的详细情况，把握哪些事情可以做？
哪些事情不可以做，必要时要咨询医生。
腰痛时，如果处理不当，可能引发严重问题。
患者应该预先了解哪些症状非常危险，什么情况下应该咨询医生。
但在治疗时，不要完全依赖于医生，患者自己也要积极参与到治疗当中。
虽然绝大多数的腰痛不会危及生命，但正因为如此，如何有效治疗，这基本上取决于患者本身。
尽管从X线透视图来看，有些患者的脊椎发生了相同的变形，但不同的人会出现不同的症状，对生活的影响程度也不尽相同。
在当今这个由患者自己决定治疗方式的医疗时代，患者要选择合理的治疗方法、接受更好的治疗，就更有必要了解腰痛相关知识和自己的腰痛情况。
本书的目的是说明有腰痛的患者有效地控制自己的病情，是一本腰痛患者的宝典。
除关于病情原理的详尽知识之外，还有预防症状产生的自我管理方法，以及患者如何与医生建立良好的关系、如何选择最有效的治疗方法等丰富的内容。
最了解你腰痛的人是你自己，治疗的关键所在还是你自己。
为了让自己更好地面对自己的腰痛，并使自己在治疗中起主导作用，请让本书助你一臂之力吧。
伊藤达雄

第一图书网, tushu007.com

内容概要

名医图解系列之《腰痛正确治疗与生活调养》主要帮助腰痛患者有效地控制自己的病情，不仅详细解释诱发腰痛的原因和原理，还针对不同腰痛提供预防症状产生的自我管理方法，还介绍了如何选择最有效的治疗方法等内容。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

伊藤达雄，矫形外科医学博士，东京女子大学医科大学八千代医疗中心名誉院长，东京女子医科大学矫形外科客座教授。
曾担任过第40届东日本临床矫形外科学会会长、第37届关东矫形灾害外科学会会长、第33届日本脊椎脊髓病学会会长；也是日本矫形外科学会、日本脊椎脊髓病学会等学会的会员。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

序 章 阅读前准备
判断你的腰痛属于哪一类型
第一章 腰痛产生的原因
腰痛的定义
引起腰痛原因
脊椎的结构及引起腰痛的原因
腰痛的类型
比腰痛更可怕的症状
【专栏】脊椎的异常与腰痛的原因
第二章 在家里出现腰痛该怎么办
突然发生的腰痛
冷敷与热敷应该怎么去选择
药物的正确使用
慢性、复发性腰痛
腰痛时的行动原则
【专栏】在什么情况下该看医生
第三章 到医院就诊的要领
第四章 会引起腰痛的疾病
第五章 消除腰痛的治疗方法
第六章 预防腰痛的运动
第七章 日常生活注意的事项

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：无论是谁，到了一定的年龄之后，由于脊椎老化，软骨、韧带、肌肉等都会逐渐出现毛病。
老年人如果到医院进行影像学检查，一般都会有脊椎变形现象。
但是，很多人即使因老化产生了腰椎椎间盘、椎骨变形，也没有引起腰痛症状，即无症状的老化。
因为腰痛到医院进行影像学检查后，如果被诊断有腰椎变形或神经压迫，往往便会认为这就是腰痛的原因。
但是，许多人即使没有腰痛，同样也会有腰椎变形、神经压迫等异常现象。
也就是说，腰椎异常并不一定就是腰痛的原因。
最近发现，影像学检查的变形程度和患者本人叙述的症状程度不太一致。
就算腰痛的原因是与脊骨变形有关，但如果不是唯一的原因，那么即便做手术治愈了脊椎变形，也可能无法完全消除腰痛烦恼。
人一旦上了年纪，就可能会有各种疾病缠身，多种疾病引起某种症状的情况屡见不鲜。
如果认为脊椎的变化与年龄相一致，那么就有人会认为腰痛也是年龄的缘故.便放弃治疗。
但是，如果把除老化之外的其他可能导致腰痛的原因进行消除的话，许多腰痛是可能预防的。
另外，由于腹部的各种器官疾病也会引起腰痛，血管、神经损害会引起腿痛，这种疼痛我们是不能归罪于年龄。
疼痛产生的原因不是千篇一律的，也有腰椎以外的原因，重要的是我们要找到真正的原因。
就算你的腰痛与腰椎有关，但只有找到你腰痛的主要原因，才能有效地防止腰痛的产生。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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