

<<名医谈腰腿痛>>

图书基本信息

书名：<<名医谈腰腿痛>>

13位ISBN编号：9787810608480

10位ISBN编号：7810608487

出版时间：2009-5

出版时间：上海第二军医大学出版社

作者：李广智

页数：179

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>

## <<名医谈腰腿痛>>

### 前言

腰腿痛不是一种独立的疾病，而是一组以腰痛或腿痛为主要临床表现的疾病的总称，是继心脑血管疾病、肿瘤之后第三大严重影响中老年人身心健康的疾病。

据2008年1月的一份报道：美国哈佛大学卫生学校统计，美国80%的成年人经历过腰腿痛的折磨，目前每年有7 000万腰腿痛患者就医，每年用于治疗 and 康复的费用高达2 000亿美元；英国人每年因腰痛而缺勤1 000万工作日以上；有63%的瑞典居民在其工作年代患过腰腿痛；我国腰腿痛发病率亦很高，占骨科门诊量的60%。

实际上，人在一生中几乎都经历过腰痛。

腰腿痛及骨关节疾病已成为危害人类健康的严重疾患，其危害性日益受到世界各国的广泛关注。

为了积极应对骨与关节疾病的严峻挑战、全面改善人类健康状况和提高生活质量，在联合国支持下建立了“骨与关节十年（Bone and Joint Decade 2000-2010，简称BJD）”国际性合作组织。

世界卫生组织于2000年将瑞典科学家首先提出的关心骨与关节健康的倡议推广到了世界范围，将2000~2010年的全球健康主题确定为“骨与关节的十年”，以唤起人们对骨关节疾患的广泛关注。

现在全世界有750多个组织支持BJD，有38个国家的政府宣布2000-2010年为这些国家的“骨与关节十年”。

我国在2001年正式加入这一世界范围活动，并将2002年到2012年定为“骨与关节的十年”。

## <<名医谈腰腿痛>>

### 内容概要

本书详细介绍了腰腿痛的基本知识、发病原因、症状、诊断与鉴别诊断，怎样科学预防和保健，腰腿痛的非手术治疗和手术治疗。

内容系统、详尽、实用，适合广大腰腿痛患者及其家属阅读，同时对临床医师和护理人员也具有参考价值，也是防治腰腿痛科普宣传的好教材。

<<名医谈腰腿痛>>

作者简介

李广智，中国科普作家协会会员，上海市科普作家协会医卫专业委员会副主任委员，上海医学会科普学会委员，WHO上海骨关节健康教育基地专家委员会委员兼秘书长。

## &lt;&lt;名医谈腰腿痛&gt;&gt;

## 书籍目录

一、常识篇 1. 腰椎的正常解剖结构是怎样的 2. 腰椎的生物力学特点有哪些 3. 腰椎的活动范围有多大 4. 什么是椎间盘 5. 椎间盘有什么功能作用 6. 什么是椎间盘突出症 7. 为什么会产生椎间盘突出症 8. 椎间盘突出症好发于哪些人 9. 椎间盘突出症好发于哪些位置 10. 棘间韧带损伤是怎么回事 11. 隐性脊柱裂是怎么回事 12. 什么是腰背部筋膜纤维炎 13. 腰背部筋膜纤维炎常见的病因有哪些 14. 姿势性腰痛是怎么回事 15. 什么是椎管狭窄症 16. 什么是间歇性跛行 17. 椎间盘突出症与椎管狭窄症有什么区别与联系 18. 为什么老年人的腰腿痛很少诊断为椎间盘突出症 19. 什么是坐骨神经痛 20. 梨状肌损伤综合征是怎么回事 21. 为什么下腰痛的发病率较高二、病因篇 22. 腰背部筋膜纤维炎常见病因有哪些 23. 下腰痛的常见病因有哪些 24. 椎间盘突出症的发病原因有哪些 25. 除了椎间盘突出症外, 还有哪些疾病可导致下腰痛 26. 不同年龄层次人群的常见发病原因有哪些 27. 不同性别导致下腰痛疾病的种类不同 28. 不同职业导致下腰痛疾病的种类不同 29. 慢性腰肌劳损是如何引起的 30. 腰骶部移行脊椎为什么较易导致下腰痛 31. 哪些内脏疾病较易引起腰痛 32. 内脏疾病所致的腰痛有什么特点 33. 老年人为什么容易发生腰痛三、症状篇 34. 椎间盘突出症有什么临床表现 35. 椎间盘突出症发生前有什么样的前驱症状 36. 为什么患椎间盘突出症的患者往往伴有下肢症状 37. 患者如何发现自己可能患有椎间盘突出症 38. 为什么有时下腰痛的表现不相同 39. 急性腰扭伤有哪些诱发因素 40. 急性腰扭伤有哪些表现 41. 棘上韧带损伤有什么症状 42. 哪些内脏疾病较易引起腰痛 43. 内脏疾病所致的腰痛有什么特点四、诊断篇 44. 医生怎样用查体方法判断患者是否患了椎间盘突出症.....五、治疗篇六、预防和自我保健篇

## <<名医谈腰腿痛>>

### 章节摘录

插图：不宜无枕直腿许多中老年人为了预防颈椎病，往往改用低枕，有的甚至不用枕头。但殊不知，矫枉过正也是不足取的。

因为这种姿势必然会使颈腰部处于仰伸状态，并使脊柱过伸而影响脊柱的生理平衡。

此外，中老年人在睡眠时也不宜将双下肢呈伸直状，最好的方式是将小枕头垫于腘窝处以放松腰背肌。

防止受凉在夏天或户外休息时，气温多变，用空调或用风扇过久，都易使腰背部肌肉受凉而痉挛或产生风湿性改变，造成腰椎内外平衡失调而诱发腰痛。

中老年人对于这一点应特别注意。

正常的步行是一种自然的、有节律的、看似轻松、不费力的下肢运动。

但人在行走过程中，除了下肢、骨盆的运动外，脊柱尤其是腰椎也同样起着重要的作用。

采取正确的行走姿势，腰椎会保持正常生理曲度，既不歪斜，也不扭曲，腰部也不会增加不必要的负担。

患有腰痛的女性不宜穿高跟鞋行走鞋跟高度3厘米左右较合适。

因为鞋跟高度增加1厘米，腰椎的后伸及腰背肌的收缩就会成倍增加许多，这样腰痛的机会就大大增加。

有些人走路时习惯低着头、弯腰弓背，重心后移，两脚尖内旋或外旋，致使腰肌用力失衡，容易形成驼背，严重时会使腹肌松弛，胸廓不能扩展，影响心肺功能，还可影响青春期少女乳房发育。

若走路时重心习惯向单侧倾斜，则容易导致脊柱侧弯。

## <<名医谈腰腿痛>>

### 编辑推荐

《名医谈腰腿痛》：你有过颈肩腰腿痛的经历吗？你有过因惧怕腰痛和下肢触电样放射痛加重而不敢咳嗽、打喷嚏吗？你有过乘公交车遇急刹车拉着扶手一侧肩膀有钻心的疼痛经历吗？为了减轻或避免疼痛，快乐地度过每一天，《名医谈腰腿痛》专家为你详尽解答上述问题，并教你应对策略。中国脊柱外科临床医学中心中国科普作家协会上海医学会骨科学会上海市科普作家协会医卫专业委员会WHO上海骨关节健康教育基地专业委员会推荐优秀科普读物上海市科协“名家科普讲坛”参与组编

<<名医谈腰腿痛>>

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>