

<<痛！ 真要命>>

图书基本信息

书名：<<痛！
真要命>>

13位ISBN编号：9789862413623

10位ISBN编号：986241362X

出版时间：天下雜誌股份有限公司

作者：康健雜誌編輯部 著

页数：240

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>

<<痛！ 真要命>>

内容概要

千萬別忍痛，做好疼痛管理最重要！

每個人都有疼痛的經驗，疼痛更像一場夢魘讓你久久無法揮去！

各部位的大小疼痛，痛起來真是人命！

你還在忍痛吞聲嗎？

疼痛發生時立即止痛最重要，了解疼痛以及它所可能造成的傷害，從中學習如何控制疼痛，從此跟疼痛說再見！

忍痛不會帶來好處，甚至更糟，使病情加劇，例如疼痛導致血壓飆高，造成顱內出血，不幸一命嗚呼。

不先解決疼痛，其它的醫療照顧都會被打折，甚而也有病人不堪折磨，痛到尋死。

處理疼痛的方式一直在進步，了解疼痛，以及它所可能造成的傷害，學習控制疼痛，不讓疼痛控制了你的人生。

<<痛！ 真要命>

作者简介

康健雜誌編輯部 黃惠如，康健雜誌副總編輯 張曉卉，康健雜誌副總編輯 林貞岑，康健雜誌主編 林芝安，康健雜誌主編 王梅，康健雜誌資深撰述 謝曉雲，康健雜誌副主編 林慧淳，康健雜誌資深記者 楊心怡，康健雜誌資深記者 李佳欣，康健雜誌資深記者

<<痛！真要命>>

書籍目錄

第一章：認識疼痛 人生不被控制我們如何感受疼痛？

8招與慢性疼痛共存做好疼痛管理，千萬別忍痛如何對抗忘不了的疼痛？

治療疼痛要看對科．疼痛，請看這些科．半夜痛起來，如何聰明掛急診？

可止痛的替代療法與輔助療法正確認識止痛藥正確認識消炎藥止痛藥．消炎藥．抗生素比一比可紓緩

疼痛的食物第二章：終結從頭到腳的大疼小痛第一節 頭痛與偏頭痛告別呼天搶地的頭痛10大頭痛類型

什麼情況下，頭痛要做進一步檢查偏頭痛，拜託別再來．偏頭痛的治療對策．造物者對你的特別提醒

．避免頭痛．偏頭痛的生活對策如何正確使用萬金油與曼秀雷敦？

第二節 五官的痛3招護眼睛．眼窩痛要做鑑別診斷撫著耳朵叫痛，如何對付中耳炎？

中西醫聯手，解決小兒中耳積水．小兒中耳積水的重要指標不再害怕飛機起降時的耳朵痛嘴巴破了，

好痛！

治嘴破的藥，效果比一比．嘴破，別亂降火氣喉嚨痛，怎麼辦？

跟牙疼說Bye-Bye 第三節 胸部的痛認識胸口痛，學會愛心運動乳房痛癢，何時該看醫生？

．破解10大乳房困擾第四節 腹腔的疼痛護胃有方，腸保安康．健胃整腸常見的8個疑問胃潰瘍讓人

痛到翻攪胃脹胃痛，該怎麼解決？

居家療，搞定年節腸胃不適．3道保健腸胃的茶飲．5種要節制吃的食物．健胃整腸的瑜珈不要輕忽胰

臟炎的疼痛肚子痛，腹瀉怎麼辦？

第五節 生殖與泌尿系統的痛認識月經，不再月月痛．喝茶可以舒緩經前症候群．低脂飲食可緩解經

痛終結子宮內膜異位症的惡夢．子宮肌腺症，更難纏的惡夢痛得冒冷汗！

5招破解尿路結石．啤酒、化石草 可以根除結石？

膀胱炎反覆發作怎麼辦？

頻尿、夜尿、下腹痛……搶救被誤診的膀胱！．間質性膀胱炎可不可以少喝點水？

．上廁所多少次才算頻尿？

．間質性膀胱炎怎麼吃？

讓人坐立不安的痔瘡痛第六節 腰背痛中西醫如何對治下背痛．悲觀的人，下背痛不易痊癒背痛時，

該做整脊治療嗎？

預防腰痛，從脖子開始椎間盤突出的疼痛，運動化解減輕坐骨神經疼痛，要善待你的背部4招增強肌

力，腰痠背痛不再犯運動後肌肉痠痛怎麼辦？

．預防痠痛的簡易運動貼布好還是貼片好？

經常骨頭痛，當心骨髓瘤作祟帶狀 疹，百痛之王．3個帶狀？

疹常問的問題？

．眼睛長帶狀 疹的人，中風機率比較高第七節 肩頸與手臂的痛認識如影隨行的頸背痛肌筋膜炎疼痛症

候群，肩頸頭一路痛．簡單的「自」療按壓法肩頸痛，愈痛愈要動．舒緩肩頸僵硬的瑜珈五十肩，

痛到手臂舉不起來．緩解五十肩的運動為什麼手會發麻？

網球肘板機指第八節 關節與下肢的疼痛走得遠的秘密，避免疼痛跛行．五招讓你走得遠保護膝關節

，不讓膝蓋痛妨礙你．吃香蕉傷害關節？

告別腳跟痛．扭傷腳踝多動動，好得快選對足墊，解決一半的腳痛．足跟痛復健運動/5分鐘腳趾運動

第九節 風濕免疫相關的痛遠離痛風俱樂部．食物普林含量參考表類風濕關節炎 聽，骨頭在吶喊！

<<痛！真要命>>

章節摘錄

告別呼天搶地的頭痛 頸部、脖子以上的痛，包括臉，都叫頭痛。

全台灣每天有超過10萬人天天在頭痛。

每月至少發生一次頭痛的人，高達六成比例。

其實，腦子本身並不會產生頭痛，因為大腦本身沒有疼痛的接收器。

而是因為頭部的組織，包括皮膚，肌肉、腦血管、眼睛及耳朵等對痛很敏感，一旦它們受到刺激或者處於不正常狀態，才會引起疼痛。

緊縮性頭痛最常見 難以跳脫緊張、壓力與焦慮的現代人，最無法避免的兩大頭痛——緊縮性頭痛與偏頭痛就佔全部頭痛的90%以上。

緊縮性頭痛最常見，每十個人當中，就有九個人曾犯過。

29歲從事貿易工作的李小姐每天工作到下午兩、三點後，就開始頭痛。

醫生從座位起身趨前轉動著李小姐的頭、頸，發現長期固定的姿勢使得脖子緊，牽扯到背部的肌肉則有點僵硬，由於頸部牽扯到頭部，於是造成頭痛。

醫生對她說，「妳這是典型的肌肉緊縮性疼痛。

」緊縮性頭痛的病人，痛的位置大都在後腦杓（後頸部）或太陽穴等有肌肉的部份。

如果長期處於緊張的環境，或是工作必須長期維持某種特別的姿勢，更容易引起頭痛。

心情不好、焦慮不安，則會加重頭痛。

年輕女性好發偏頭痛 第二類最常見，比較嚴重的頭痛則是好發於年輕女性的偏頭痛。

根據《康健雜誌》網路調查發現，上班族前15大困擾問題中，偏頭痛佔第四位。

至於女性罹患偏頭痛的比例，高出男性三倍。

和緊縮性頭痛不同，偏頭痛除了神經緊張或焦慮會加重頭痛外，更和腦部的生理基礎有密切關係。

醫界目前對於偏頭痛發生的原因，爭議很多。

大部份醫師認為，偏頭痛是因為腦部血管激烈收縮或擴張所造成。

除了腦部異常反應會造成偏頭痛，誘發偏頭痛發作的原因還跟遺傳、飲食（如喝紅酒、吃巧克力及乳酪等）、服用避孕藥、出入溫差過大的環境、吵鬧及空氣不流通的空間等因素有關。

男性常見叢發性頭痛 好發於中年男性的另一種頭痛則是叢發性頭痛。

「一年當中當某一個季節一到來，整個星期都在痛，從眼眶、前耳痛到腦內，經常發生在晚上，病人痛起來眼睛紅、流眼淚、流鼻水，嚴重時，眼皮還會下垂。

」叢發性頭痛目前原因較為不明，懷疑與花粉季有關。

藥物濫用會拖成慢性每日疼痛 吃藥也可能讓頭痛更嚴重。

頭痛只仰賴止痛藥，會拖成「天天頭痛」。

許多頭痛專家稱此為「慢性每日頭痛」，每星期有半個星期都在頭痛，且每天超過四小時。

根據台北榮總神經內科主任王署君醫師的調查，台灣大約2∼3%人有此問題。

李先生剛開始只是偶爾頭痛，而止痛藥效果好。

因工作壓力增加，頭痛次數也增加，從一星期兩次變成天天頭痛。

為了工作，他大量吃止痛藥，原本一天一顆，變成一天四、五次，每次兩、三顆，每天所吃的止痛藥加起來總共要吃十幾顆才夠。

藥物、情緒、荷爾蒙、感染及頭部外傷等，有很多因素可能造成李先生的慢性每日頭痛，但是「藥物濫用」才是真正的頭號兇手。

憂鬱症也會引發頭痛 頭痛也是憂鬱症的症狀之一，大約有八成憂鬱症患者有頭痛的困擾。

臺安醫院心身醫學科暨精神科主任張典齊說：「這種頭痛是憂鬱症的變形，在醫學上有一個名詞叫做『戴著假面具的憂鬱症』，所以，當長期頭痛怎麼樣都治不好、檢查也檢查不出毛病的時候，就有可能是憂鬱症。

」一名四十幾歲的婦人，頭痛得很厲害，十幾年來每隔兩天就發作一次，看醫師、吃藥、做很多檢查，都沒有用。

<<痛！ 真要命>

長期頭痛使她情緒惡劣、生活品質低落。

後來她被轉到精神科，醫師給她抗憂鬱的藥，結果頭痛就好了。

緊縮性頭痛、偏頭痛、因憂鬱症及焦慮症所引發的頭痛，它們的共同點就是，它們跟現代社會愈趨緊張的生活、驟增的壓力與忙碌的工作型態息息相關。

經常性頭痛的病人遭受肉體和心靈的雙重折磨，疼痛會加重情緒的困擾，而焦慮及憂鬱等因素也會強化疼痛的感覺。

<<痛！ 真要命>>

编辑推荐

千萬別忍痛，做好疼痛管理最重要！

每個人都有疼痛的經驗，疼痛更像一場夢魘讓你久久無法揮去！

各部位的大小疼痛，痛起來真是人命！

你還在忍痛吞聲嗎？

疼痛發生時立即止痛最重要，了解疼痛以及它所可能造成的傷害，從中學習如何控制疼痛，從此跟疼痛說再見！

你知道嗎？

胃痛也有可能是心臟病或胰臟炎，如何區分？

喝咖啡可以緩解頭痛，但喝到上癮反而頭痛更劇烈！

你有沒有注意到，眼睛痛的同時，你的肩頸也痠痛，為什麼？

該怎麼辦？

蜂膠、漱口水、西瓜霜，哪種治嘴破最好？

月經痛到什麼程度就該看醫生，越忍越會出問題？

好可怕，一顆止痛藥會殘留體內五年，是真的嗎？

夏天到，喜歡吃肉、重鹹、重甜的人要小心尿路結石，會讓你痛得冒冷汗……忍痛不會帶來好處，甚至更糟，使病情加劇，例如疼痛導致血壓飆高，造成顱內出血，不幸一命嗚呼。

不先解決疼痛，其它的醫療照顧都會被打折，甚而也有病人不堪折磨，痛到尋死。

處理疼痛的方式一直在進步，了解疼痛，以及它所可能造成的傷害，學習控制疼痛，不讓疼痛控制了你的生命。

作者簡介 黃惠如，康健雜誌副總編輯 張曉卉，康健雜誌副總編輯 林貞岑，康健雜誌主編 林芝安，康健雜誌主編 王梅，康健雜誌資深撰述 謝曉雲，康健雜誌副主編 林慧淳，康健雜誌資深記者 楊心怡，康健雜誌資深記者 李佳欣，康健雜誌資深記者

<<痛！ 真要命>

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>