

<<终结慢性疼痛>>

图书基本信息

书名：<<终结慢性疼痛>>

13位ISBN编号：9789862720530

10位ISBN编号：9862720530

出版时间：2011-11

出版人：商周文化事業股份有限公司

作者：黄如玉 著

页数：256

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>

## <<终结慢性疼痛>>

### 内容概要

\*疼痛量测表，快速检测出自己的疼痛属哪一类型\*作者亲自拍摄示范图片，教你随时随地简单做，疼痛out科技的进步，许多发明（例如电脑、网路、手机）让我们生活变得很方便，但也使得越来越多的人开始渐渐出现不知名、找不出原因的「慢性疼痛」，例如头痛、头胀、关节痠痛、肌肉僵硬、背部紧绷、长期疲劳、下肢水肿……等，当这些疼痛越加严重时，便会影响到肠胃道的健康，出现反覆性的胃痛、腹胀、腹泻、便秘等症状。

作者黄如玉拥有美国及加拿大脊骨神经医师执照，她针对这些恼人的问题，整理出日常生活中常见出的五种「慢性疼痛」：

<<终结慢性疼痛>>

作者简介

黃如玉 (Joyce Huang) 擁有美國及加拿大脊骨神經醫師執照的脊骨神經科醫師，在加拿大多倫多居住了十幾年後，目前在台灣推廣脊骨神經醫學觀念，為躍翰健康學苑總監，專注於體態調整指導、步態平衡評估、足部工學、居家運動推廣。

學歷： 多倫多大學數學系學士 加拿大紀念脊骨神經醫學院畢業 台灣大學醫療機構管理研究所碩士 證照： 加拿大安大略省執業脊骨神經醫師資格 美國國家脊骨神經醫師檢定合格 美國運動協會合格檢定健身教練 (American Council on Exercise) 美國運動協會合格檢定體重管理顧問 (American Council on Exercise) 香港執業脊醫協會海外會員 經歷： 加拿大多倫多 Finch 脊骨神經中心主治醫師 加拿大多倫多國際傷害檢驗中心專任脊骨神經醫師 加拿大脊骨神經復健診所主治醫師 現職： 躍翰健康學苑總監

<<终结慢性疼痛>>

书籍目录

推薦序(一)「預防勝於治療」是現代醫學的目標推薦序(二) 疼痛是上天給的禮物推薦序(三) 找回自癒力，遠離疼痛作者序 給現在疼痛中的你第一章 疼痛到底是什麼？  
「慢性疼痛」的五大類型 依症狀找出你的疼痛源頭疼痛檢測表 p28疼痛是身體失衡的求救訊號 p30疼痛的自覺感受 - 現象vs.症狀 p34自癒力 - - 世界上最有效最好的醫師 p40 影響慢性疼痛感受的機制 p45慢性疼痛包括的範疇 p51恐懼帶來的五大迷思 p56處理慢性疼痛常見的方法 p62第二章 脊骨神經醫學及自癒力 p69現代醫學對於治療慢性疼痛的邏輯 p70如何讓自癒力自然發揮 p74脊骨神經醫學對抗慢性疼痛的功效 p78脊骨關節的錯位，會影響身體平衡和自癒力發揮 p85現代醫學和脊骨神經醫學的關係 p94第三章 常見的慢性疼痛和改善方法 p99加強自癒力就能改善慢性疼痛 p100長期發炎型的疼痛和改善方法 p105睡眠障礙型的疼痛和改善方法 p116缺乏運動型的疼痛和改善方法 p126姿勢不良型的疼痛和改善方法 p142情緒干擾型的疼痛和改善方法 p163第四章 常見的慢性病症和改善方法 p175退化性關節炎和改善方法 p178椎間盤突出症和改善方法 p189肌筋膜炎疼痛症候群/纖維肌痛症和改善方法 p201類風濕關節炎和改善方法 p212僵直性脊椎炎和改善方法 p222痛風和改善方法 p230後語 p240附錄 每天3招，疼痛不見了 p242

## &lt;&lt;终结慢性疼痛&gt;&gt;

## 章节摘录

**破除疼痛的五大迷思** 對於許多長期在疼痛中，或是家人長期被慢性疼痛困擾的人來說，當疼痛變成慢性而且無法控制的時候，自然的會產生許多恐懼，而出現一些自我設定的迷思。這類型的恐懼來自於對於身體無法掌握的害怕，覺得自己失去了對於身體健康的自主性，自癒力也同時被困住而無法完整的發揮。

接下來我將一些常見的迷思整理出來，當這些迷思被破解之後，相信可以讓許多人重新掌握對於身體的自主性，自然也會重新擁有自我療癒的能力。

**迷思一：會痛就是老了，老了就是會痛，我只要學習跟疼痛和平相處就好了** 這是最常聽到來自於長輩們對我說的話，針對許多的疼痛，尤其是骨骼關節肌肉系統的問題，大多數的人都會將疼痛和「老化」、「退化」畫上等號，覺得在年紀大了身體出現各種疼痛是自然的，因為人類無法抗拒老化，所以一切的疼痛也變成理所當然，如果真的要怪罪，就歸咎於「歲月的痕跡」好了！

我不認同這麼消極的說法，如果有醫師對你這麼說，那我建議你換一位醫師，聽聽不同的意見。我再三的強調，疼痛是一件非常主觀的感受，會產生疼痛的因素也非常多，有些問題現代醫學可以輕易找出原因並解決，但有些來自於功能上的失衡，就不一定看得到結構上的破壞。

我建議長年為疼痛所苦的長輩們，應該更積極的找方法改善疼痛，而不是對自己心理建設，說服自己接受疼痛。

當你的信念相信自己一定能克服疼痛時，你就已經離「無痛」更進一步了！ **迷思二：我的疼痛是心理作用，因為看了很多醫生都說沒問題，別人也都覺得我無病呻吟** 當你已經在疼痛當中很需要幫助，卻被家人質疑疼痛的真實性，真的是一件令人感到很難受的事情。

尤其疼痛是一種感受，看不見也摸不到，也不像糖尿病或是高血壓，可以藉由血糖的數值或是數據的高低來吃藥以穩定或控制病情；當面對無法解釋的疼痛時，就容易對自我產生懷疑，甚至開始失去信心。

當你長期處在沮喪、消沉或是自我懷疑的情緒中，自癒力會更強烈的被抑制，而無法發揮正常功能。

我們必須了解，疼痛的根源不一定可以用現代醫學的機器、影像、數據來佐證，即使某些疼痛的原因的確是來自於情緒的失衡，這一類型的疼痛也是真實而存在的，需要尋求正確的方法來改善疼痛問題。

**迷思三：我的身體一定哪裡有問題，我要再做更詳細、更精密的檢查，才能找到身體壞掉的地方** 許多人對於身體會感到疼痛，都認為一定是哪裡出了毛病才會「痛」。

當醫師告訴你一切都正常，沒有什麼大問題的時候，你或許還會感到失望，覺得應該有很嚴重的問題；例如，神經嚴重壓迫或是骨頭快斷了.....之類的情況，這樣才符合疼痛感。

我遇過很多人，就是處於這種狀況，他們不相信自己身體是健康的，到處找醫生做檢查，認為一定有醫術較高的醫師，能幫他們找出疼痛的根源。

疼痛的程度和身體結構性的破壞，不是呈現相對應的正比。

有些人骨刺壓迫很嚴重卻沒有什麼感覺，有些人沒有任何結構的破壞，卻有很顯著的疼痛。

身體功能性的失衡，無法用現代醫學的機器探究，當醫師告訴你身體沒有大礙，你應該感到高興，並盡可能的改變生活型態，讓自己的生活更健康美好。

**迷思四：有效的治療，應該一、兩次就會好了，如果做了沒感覺，就要再找下一個方法** 慢性疼痛的產生，是因為身體失衡的狀況已經很久了，所以至少必須花上相對等的時間來克服疼痛。

想像你的身體是一棟房子，你在裡面生活、吃東西、製造垃圾，但卻不打掃也不保養它，過了十年後，房子外殼還是一樣，只是破舊些，但裡面的管線卻已經塞住、家具也壞了，屋子裡更是堆滿了厚重的灰塵和垃圾，現在你才忽然驚覺要把房子整理好，是不是一定要花好大一番工夫才能清理乾淨呢？

尤其我們的身體是一個充滿智慧卻奧妙而複雜的房子，花了多久的時間破壞它，必然也會需要花相對的時間來修復它。

**迷思五：開刀可以一次解決，開完刀一定就好了** 對於許多身處在慢性疼痛中的人來說，內心

## <<终结慢性疼痛>>

最渴望的就是有萬靈仙丹特效藥，可以藥到病除，一次解決疼痛，。

所以當開刀是其中一種可能性的時候，許多人就會深信開刀之後所有問題都解決了。

的確，動手術是現代醫學的選擇之一，對於需要手術治療的患者來說，能夠找到可以開刀動手術的醫師，實在是一大福音。

不過，就是因為這個選擇太方便太容易取得，使得許多人相信只要直接將有問題的地方切除，一切就會好了。

然而身體的運作遠比一棟房子來的複雜很多，當浴室的管線塞住，造成積水時，可以直接將水管換掉，可是如果阻塞的原因沒有改變，例如隨意將不用的衛生用品丟到水槽裡，將來水管還是一樣會塞住。

我們的身體會產生結構性的變化，一定是先有失衡的原因，然後出現功能性的不足，久而久之才會產生結構性的破壞。

如果沒有將最根本的原因找出來，單純的用開刀動手術來解決問題，過了三、五年後，同樣的問題還是有可能會再冒出來。

開刀動手術應該是一個不得已的情況下，最後的選擇，我建議考慮手術的患者，在事前多方的蒐集資料，多詢問幾位不同專業別的醫師，慎重的考慮完之後再來做決定。

而已經動完手術的人，更要積極的做術後復健，對於疼痛的改善才會有更完整的效果。

<<终结慢性疼痛>>

媒体关注与评论

楊志良(前衛生署長)  
新醫院復健科主治醫師

林頌凱 (LANDSEED體重管理中心主任/壙新醫院運動醫學中心副主任/壙  
張翠芬(中國時報主任記者)

<<终结慢性疼痛>>

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>