

<<挺起健康的脊梁>>

图书基本信息

书名：<<挺起健康的脊梁>>

13位ISBN编号：9787504659095

10位ISBN编号：7504659096

出版时间：2011-9

出版时间：赵平 中国科学技术出版社 (2011-09出版)

作者：赵平

页数：197

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>

<<挺起健康的脊梁>>

内容概要

赵平根据20余年脊柱专病诊治的临床经验，用通俗、理性的语言，从脊柱相关疾病的症状出发，依循病人患病后的逻辑思路，围绕求医问药的始动因素——“症状群”，以非常现实的角度对脊柱源性颈肩腰腿痛进行通俗的剖析。

其中以症状为中心的疾病阐述和求医导读分析具有十分鲜明的实用特点和临床实效性，避免了以往的以“诊断病名”为中心的科普教育可能造成患者强制对号和削足适履的阅读误解。

《名医讲堂求医助己系列·挺起健康的脊梁：颈肩腰腿痛防治手册》通过逐步分析、启发思绪、抽丝剥茧、鉴别左右，升华患者的求医动机，明确最佳的治疗和康复方案，获得个性化的脊柱保健习惯，从而真正挺起我们健康的脊梁。

<<挺起健康的脊梁>>

书籍目录

第一章 概论 1 人类脊柱的“既往史”和“现病史” 2 脊柱退变相关性颈肩腰腿痛的专科与专家 3 脊柱相关性颈肩腰腿痛在本书中的解读程序 第二章 颈椎相关性症状群 1 颈肩背疼痛 2 头痛头晕（或伴有呕恶、耳鸣） 3 肩背疼痛或伴关节活动受限 4 上肢疼痛麻木等 5 颈源性行走不稳、手指不灵活等 第三章 胸椎相关性症状群 1 背部疼痛 2 前胸及侧胸部疼痛 3 胸椎侧弯（脊柱侧弯） 第四章 腰椎相关性症状群 1 单纯腰痛 2 腰痛伴有下肢疼痛或兼有麻木 3 腰腿痛伴有大小便异常（或兼性功能障碍） 4 腰腿痛伴有足下垂（行走时足尖下垂拖地，抬不起来） 第五章 选择恰当的治疗 1 非结构干预类保守治疗 2 结构干预类保守治疗的基本方法 第六章 常见脊柱疾病的临床问题的常见误区及解析 1 颈椎病的一些误区 2 关于胸椎关节问题的一些误区 3 关于腰椎相关疾病的常见误区 4 其他有关脊柱退变疾病的误区 5 常见保守治疗方法的误区 第七章 脊柱的维护和保养 1 脊柱源性颈肩腰腿痛患者的症状期与康复期基本特点 2 症状期的康复原则 3 康复期的康复原则 4 脊柱保健性训练的建议 5 基本康复训练图解 6 健康脊柱的保健常识 7 不同人群的脊柱保健结语 附录 脊柱源性颈肩腰腿痛患者的注意事项及运动处方 1 颈椎急性损伤阶段的注意事项 2 颈（胸）椎疾病慢性阶段的注意事项及运动训练 3 颈（胸）椎疾病康复期注意事项及运动训练 4 腰椎疾病急性期注意事项及运动训练 5 腰椎疾病亚急性期注意事项及运动训练 6 腰椎疾病康复初期注意事项及运动训练 7 腰椎疾病康复中期注意事项及运动训练 8 慢性腰椎疾病康复期出现“晨僵”（僵硬痛）的注意事项及运动训练 9 腰椎疾病康复后期的注意事项及运动训练 10 颈腰背痛患者康复期共同注意事项 主要参考文献

<<挺起健康的脊梁>>

章节摘录

脊柱相关性颈肩腰腿痛在本书中的解读程序 市场上有关脊柱相关性颈肩腰腿痛的专著多达数百种，单纯科普类的著作也不下几十种，大多是先从疾病这个环节来入手讲述问题的。也就是说，一般的科普著作都是按照医学生的学习思路进行系统阐述的。先以疾病的名称引入正题，再告诉你如何诊断、治疗、康复和预防。由于医学生都经历过系统的临床基础知识的学习，可以结合其他知识进行分析整理，最终达到对疾病的认识 and 了解。

但作为患者或普通人群来讲，头脑中对疾病的生理病理概念基本是一片空白，那么，这种疾病引导的解读方式就可能带来先入为主的思维。

由于患者缺少其他的医学常识，很容易强制自己“对号入座”。

比如，颈椎病患者可以出现几乎各种各样的症状，包括上肢肩带症候群（颈肩上的疼痛、麻木不适等）、脑供血不足症候群（头晕、头痛、呕吐、行走不稳等）、交感神经紊乱症候群（情绪不稳定、心慌、失眠、易怒等）、脊髓压迫缺血症候群（下肢无力、行走不稳、大小便异常或失禁等），等等。

而这些症候群也可以在其他许多疾病中出现。

患者一般缺少医学常识，在出现上述类似症状后，且又看到了“颈椎病”的相关介绍，很自然地就会“对号入座”。

殊不知，其他许多疾病也可以出现这些症状，也许根本就不是颈椎病。

因此，“对号入座”所获得的知识 and 治疗建议，很可能会走弯路。

本书试图还原一下正常人群患病后的思考逻辑，顺着患者的思维进行逐步分析和思考，抽丝剥茧，从症状发生的始端，走过初步鉴别的中段，最终走向了解疾病和预防疾病的终点。

实际上，以症状学为基础的临床过程也是一线临床医生诊病断案的思维过程，所以，这种表述分析方式，也会为临床一线医生提供临诊手册样的帮助。

我们常人患病和医生诊病首先遇到的当然是症状，如何收集症状带来的信息是认识疾病的首要之举。

如果信息收集无误，疾病的诊断也就有了方向和基础。

随着症状分析的深入，患者问题的“冰山一角”就开始逐渐展现。

当通过分析认识到了“冰山”全部的时候，治疗的方向和原则自然也就确立了。

根据这个思路，本书在其主要篇幅中以脊柱相关疾病常见的颈肩腰腿痛症状群作为核心环节，通过专业角度进行比较通俗的分析和鉴别，可能对患者如何看病及医生如何识病都有帮助，更能体现本手册所具备的现实临床指导意义。

本书中关于疾病介绍部分的阐述提纲如下： 描述框架：症状引导出疾病——疾病引导出治疗——治疗引导出康复和预防； 介绍顺序：颈椎—胸椎—腰椎—骶椎各个区域的不适症候群； 讲解要点：症状表现，发生机制，鉴别诊断，治疗选择，预后康复，保健预防。

.....

<<挺起健康的脊梁>>

编辑推荐

日常生活中，我们经常会出现腰痛、腿痛、脖子痛的情况，是脊柱出了问题吗？

若是脊柱的问题，又是脊柱的哪个节段出了问题？

是采用保守治疗还是手术治疗？

治疗后如何进行康复训练？

日常生活中又该注意些什么？

赵平编著的《挺起健康的脊梁——颈肩腰腿痛防治手册》正是基于患者的实际出发，讲解“有病—看病—知病—治病—养病”的全过程。

从患者和读者的角度增添了更直观的疾病图解，解析颈肩腰腿痛发生的症状，分析其病因、病理，讲解疾病的治疗原则和治疗方法，阐述各种脊柱损伤疾病后期的康复原则，对有关脊柱损伤退变类疾病的认识误区进行了解答，从而更符合患者先有病（或症状）后就医再康复的习惯，使之真正成为日常生活中有关脊柱健康的具有指导性、实用性和可操作性的科普指南。

<<挺起健康的脊梁>>

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>