

<<颈腰椎关节病用药宜忌与日常调养>>

图书基本信息

书名：<<颈腰椎关节病用药宜忌与日常调养>>

13位ISBN编号：9787538868418

10位ISBN编号：7538868410

出版时间：2012-2

出版时间：黑龙江科技

作者：关德宏//李尔楠

页数：236

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>

## <<颈腰椎关节病用药宜忌与日常调养>>

### 内容概要

本书主要介绍了颈腰椎关节病的各种类型、颈椎病的预防、腰椎间盘突出及腰椎管狭窄、腰肌劳损和腰扭伤、颈腰椎关节病人的日常饮食调养等内容。

本书献给渴求健康的患者朋友，教你从病理入手，根据不同症状，正确用药，合理膳食，注重调养。

本书由关德宏、李尔楠编著。

书籍目录

颈椎病

了解颈椎病

什么是颈椎病

为什么颈椎病成为中老年人常见多发病

患了颈椎病会出现哪些症状

颈椎病通常分哪些基本类型

有些颈部酸痛为什么不能确定是颈椎病

颈椎病诊断中容易和哪些疾病相混淆

哪些人易患颈椎病

引发颈椎病的因素都有哪些

确诊颈椎病需进行哪些检查

为什么要特别注意交感型颈椎病

检查颈椎和腰椎病为什么不可盲目做CT

颈椎病为什么容易复发

颈椎病会导致哪些病症

颈椎病为什么会致眩晕症

颈椎病为什么会致中风

颈椎病为什么会致胃病

有时视力下降为什么和颈椎病有关

为什么颈椎病会引起女性乳房疼痛

颈椎病的预防

青少年应怎样预防患颈椎病

办公室一族应怎样预防颈椎病

女性怎样选择合适的胸罩预防颈椎病的发生

肩部酸痛的女性为什么应慎穿高跟鞋

女性常甩秀发为什么不利于预防颈椎病

经常用脖子夹着话筒打电话为什么容易患颈椎病

夏季应怎样预防颈椎病

驾车族怎样预防颈椎病

为什么不可忽视颈椎急慢性损伤

为什么说预防颈椎病不可忽视反复落枕现象

颈椎病的药物治疗

怎样治疗颈椎病

治疗颈椎病的西药有哪些

治疗颈椎病的中成药有哪些

治疗颈椎病的外贴敷药物有哪些

治疗颈椎病的药枕有哪些

颈椎病的非手术疗法

什么是颈椎病的非手术疗法

非手术疗法各有什么作用

非手术疗法适应哪些类型的颈椎病

放弃非手术疗法要本着什么原则

为什么说对颈椎病不宜“小病大治”

颈椎病的牵引疗法

牵引过度对治疗颈椎病将有什么不利影响

## <<颈腰椎关节病用药宜忌与日常调养>>

颈围领治疗法

颈椎病的针灸疗法

颈椎病的手术治疗

哪类颈椎病适宜于采取手术治疗

为什么说脊髓型颈椎病不能拒绝手术

颈椎病患者手术要注意什么

哪些因素会影响颈椎病的手术疗效

颈椎病患者术前应注意哪些事项

颈椎病手术后应注意哪些事项

颈椎病手术出院后应注意哪些事项

颈椎术后卧床者为什么应经常翻身

颈椎术后应怎样为患者翻身

颈椎病手术出院后怎样进行康复锻炼

颈椎病的物理和中医疗法

什么是物理疗法

常用的物理疗法都有哪些

足底按摩对颈椎病患者有什么好处

什么是颈椎病患者宜常用的保健按摩法

颈椎病为什么不可随意采用推拿治疗

治疗颈椎病一定得消除骨刺吗

颈椎病患者日常生活调养

家人日常应怎样对待颈椎病患者

什么样的床铺适合颈椎病患者

颈椎病患者用什么样的枕头好

颈椎病患者应采取什么样的睡姿

进行日光浴对颈椎病患者有哪些好处

进行矿泉浴对颈椎病患者有什么益处

颈椎病患者平时多放风筝有什么益处

颈椎病患者日常运动健身

颈椎病患者们的健身运动要把握什么原则

适宜颈椎病患者们的锻炼方法有哪些

适宜颈椎病患者们的颈椎运动怎样做

颈部保健哑铃操怎样做

颈椎保健操怎样做

肩周炎

肩周炎的辨证诊断

肩周炎的发生和颈椎病有什么关系

肩周炎最显著的症状是什么

哪些因素可诱发肩周炎

肩痛就一定是患了肩周炎吗

肩周炎发病通常分哪三个阶段

肩周炎功能受限通常表现在哪里

什么是肩周炎的“外展扛肩现象”

肩周炎为什么夜间会加重疼痛

肩周炎的预防

怎样预防肩周炎的发生

哪些人易患肩周炎

## <<颈腰椎关节病用药宜忌与日常调养>>

为什么老年人盛夏要预防肩周炎  
肩周炎的治疗  
肩周炎患者应怎样进行自我心理治疗  
为什么说治疗肩周炎不可滥用西药  
什么是肩周炎的外治法  
肩周炎患者怎样进行自我按摩  
怎样用足部刮痧法治疗肩周炎  
肩周炎患者日常生活调养  
得了肩周炎日常要注意什么  
肩周炎患者平时应注意哪些事项  
初春换装时应慎防肩周炎  
肩周炎患者日常运动健身  
肩周炎患者平时应怎样进行肩部锻炼  
防治肩周炎的站立操怎样做  
肩周炎患者平时怎样进行“拉毛巾”锻炼  
颈肩腰腿痛病人跑步应注意哪些事项  
腰椎间盘突出及腰椎管狭窄  
怎样确诊腰椎间盘突出及腰椎管狭窄  
腰椎间盘突出的主要症状是什么  
怎样通过症状判断是否为腰椎管狭窄症  
腰椎间盘突出症的病因有哪些  
腰椎管狭窄症的病因是什么  
腰椎间盘突出症为什么容易反复发作  
腰椎间盘突出症后期为什么会出现腰腿痛的症状  
腰椎管狭窄症为什么容易被误诊  
腰椎间盘突出症的预防  
哪些情况会诱发腰椎间盘突出症的发作  
哪些人易患腰椎间盘突出症  
日常坐卧起立中怎样预防腰椎间盘突出症的发生  
体力劳动者预防腰椎间盘突出症要注意哪些事项  
脑力劳动者预防腰椎间盘突出症要注意哪些事项  
老年人预防腰椎病日常要注意哪些事项  
为什么说预防腰椎间盘突出症必须注意保暖  
腰椎间盘突出症的治疗  
腰椎间盘突出症的非手术疗法有哪些  
哪些腰椎间盘突出症应首选非手术疗法  
腰椎间盘突出症患者为什么宜使用腰围和支持带  
腰椎间盘突出症患者使用腰围要注意什么  
怎样用中药疗法治疗腰椎间盘突出症  
怎样用穴位敷贴法治疗腰椎间盘突出症  
怎样用磁疗治疗腰椎间盘突出症  
腰椎间盘突出症急性期为什么最好选择卧床休息  
腰椎间盘突出症患者卧床期间要注意什么  
哪些腰椎间盘突出症患者不可盲目推拿  
推拿治疗腰椎间盘突出症为什么不可硬扳  
哪些腰椎间盘突出症患者治疗时不可使用牵引  
腰椎间盘突出症患者按摩为什么应选择正规医院

## <<颈腰椎关节病用药宜忌与日常调养>>

腰椎管狭窄症患者怎样进行自我按摩  
哪些腰椎间盘突出症患者必须手术治疗  
哪些腰椎间盘突出症患者绝不可选手术治疗  
腰椎间盘突出症术后应怎样调养  
治疗腰椎管狭窄为什么不可盲目选择手术  
适宜治疗腰椎管狭窄症有哪些常用的方法  
腰椎间盘突出症患者日常生活调养  
腰椎间盘突出症患者日常要注意哪些问题  
腰椎间盘突出症患者外出时应注意什么  
腰椎间盘突出症患者怎样选择适合自己的桌椅  
腰椎间盘突出症患者为什么要避免腰部用力  
腰椎间盘突出症患者抬举重物要注意什么  
洗漱姿势不当为什么也能引发腰椎间盘突出症  
腰椎间盘突出症患者日常运动健身  
腰椎间盘突出症患者日常生活中可做哪些运动  
哪些简单的瑜伽动作可预防腰椎间盘突出症  
腰椎间盘突出症患者为什么宜练气功  
腰椎间盘突出症的简易气功疗法怎样做  
腰肌劳损和腰扭伤  
怎样确诊腰肌劳损和腰扭伤  
什么是腰肌劳损  
腰肌劳损主要有哪些症状  
哪些因素会造成腰肌劳损  
怎样通过症状判定是否为急性腰扭伤  
造成急性腰扭伤的常见原因有哪些  
引起女性腰痛的常见原因有哪些  
腰肌劳损、腰扭伤的预防  
预防腰肌劳损需注意哪些事项  
家庭主妇预防腰肌劳损应注意哪些事项  
为什么说看电视时也要当心腰肌劳损  
怎样用坐姿触足运动来预防腰扭伤  
防止腰扭伤日常生活中需注意哪些事项  
腰肌劳损、腰扭伤的治疗  
怎样用按摩来治疗腰肌劳损  
治疗急性腰扭伤有哪些常用疗法  
当发生急性腰扭伤时应怎样自我救治  
急性扭伤初期为什么不宜用热敷  
急性扭伤后为什么不宜立即贴伤湿止痛膏  
治疗急腰扭伤的外敷法有哪些  
腰肌劳损、腰扭伤患者日常生活调养  
腰肌劳损患者生活中应注意哪些事项  
腰扭伤患者生活中应注意哪些事项  
腰肌劳损、腰扭伤患者日常运动健身  
腰肌劳损患者日常怎样进行运动  
腰肌劳损患者应怎样进行康复锻炼  
腰肌劳损患者为什么不可硬撑着做保健运动  
哪些运动容易导致腰痛

## <<颈腰椎关节病用药宜忌与日常调养>>

怎样消除姿势性腰疼

“倒行”为什么能减缓腰腿痛

为什么说腰痛者宜选择游泳运动

膝、踝关节疼痛

膝、踝关节疼痛的病因

引起膝关节疼痛都有哪些原因

踝关节扭伤及其症状是怎样的

膝、踝关节疼痛及扭伤的预防

预防膝关节骨质增生应注意哪些事项

老年人保护膝关节应注意哪些事项

女性保护膝关节应注意哪些事项

驾车族避免膝关节疼应注意哪些事项

预防踝关节扭伤应注意哪些事项

膝、踝关节疼痛及扭伤的治疗

膝关节疼痛有哪些常用疗法

膝关节疼痛患者应怎样活动

当发生膝、踝关节扭伤时应怎样现场救助

怎样用冷浴震颤法来治疗踝扭伤

怎样用外敷来治疗踝关节扭伤

在自我治疗中发生意外情况时应怎样处理

怎样用“手法”来治疗踝关节扭伤

踝关节扭伤后为什么不可胡乱揉搓

膝、踝关节疼痛患者日常生活调养

膝关节骨质增生手术后怎样预防关节僵直

足踝扭伤后怎样预防再次扭伤

防止关节和肌肉疼痛为什么一定不能吸烟

可减轻膝关节疼痛的保健操怎样做

重度患者需怎样进行加强功能的训练

颈腰椎关节病人的日常饮食调养

颈腰椎关节病患者饮食调养原则

颈椎病患者的饮食原则

腰椎间盘突出症患者韵饮食原则

腰肌劳损患者的饮食原则

颈腰椎关节病患者饮食调养食谱

主食类

粥汤羹饮

调养菜谱

调养药膳

疗病方剂

## 章节摘录

疑有颈椎病的患者应先请专科医生检查。

首先患者要向医生详细讲述自己的病史及症状变化，再由医生做全面的体格检查。

特殊检查应根据患者不同的情况而有不同的选择，主要根据患者不同的病史和体检结果，再结合医生的判断。

并不是检查项目越多越全越好，因为不同的特殊检查有各自的优缺点，因此就有不同的适用范围。

颈椎病需做的实验室检查较多，最普及的是颈椎X线平片。

颈椎X线平片检查简单方便，价格便宜，是绝大多数患者所能承受的。

此外，X线平片可明确病变的性质、范围、程度，有助于选择正确的方式治疗，特别是手术时可明确手术的方式以及范围，并有助于判定疗效。

除了颈椎X线平片外，还有许多特殊的影像学检查方法，如核磁共振成像、CT、脊髓造影、体层摄影等，以及其他作为功能检测的肌电图、诱发电位、脑血流图等。

临床上具体采用哪项实验室检查，应根据病情需要，再由专科医生来申请。

需要提请注意的是，并不是所有的颈椎病都必须进行核磁共振或CT检查。

如果与其他疾病鉴别困难，或需要手术治疗，为了更清楚地明确脊髓、神经根的受压情况，确定手术方式，手术的节段范围时，可以再申请核磁共振检查。

绝大多数的颈椎病使用X线平片及核磁共振即可满足临床诊断、鉴别诊断、指导治疗以及估计预后的要求。

如果X线平片及核磁共振这两项影像学检查仍不能完全明确诊断，则可以根据需要再申请其他的特殊检查方法，如肌电图、CT、脊髓造影等。

各种影像学检查对于颈椎病的诊断虽然具有重要的参考价值，但是按照颈椎病的定义及诊断原则，仅有影像学检查所见的颈椎退行性改变，而无颈椎病临床症状者，不能确诊为颈椎病。

为什么要特别注意交感型颈椎病 当今社会群体的工作环境明显发生变化，尤其是电脑的普及和办公自动化的发展，使人们的体力劳动强度明显下降，但也同时带来部分人员体力活动减少及长时间固定体位工作等弊端。

上述弊端可引起颈部肌肉萎缩或肌肉韧带处于一种紧张状态，导致颈椎椎体周围的肌肉、韧带对颈椎约束力下降发生颈椎失稳。

同时，失稳部位非生理应力刺激硬膜囊、椎间关节囊的交感神经末梢，将引起交感神经兴奋的一些症状，如头晕、耳鸣、失眠、烦躁、视力下降、肩部疼痛、类心脏病及消化系统的症状。

由于这些症状与交感神经紊乱、更年期综合征等疾病表现极为相似，因此部分患者除容易被误诊为以上疾病外，甚至会误判为心脏病或消化系统疾病等，误诊率往往高达40%。

因此，患更年期综合征、植物神经久治不愈并伴有颈肩部不适的患者，应及时到医院拍片检查进行颈椎应力分析，确定是否存在椎管内及椎管周围交感神经末梢慢性刺激。

检查颈椎和腰椎病为什么不可盲目做CT 在许多患者甚至在一些基层医院的医生那里，有一种错误的观点，认为CT比X线平片技术更先进、更高级，完全可以代替X线平片检查。

所以许多患者，尤其是跑了许多医院辗转求医的患者，来医院看病时，手里拿着一大堆CT片，而唯独没有最基本的也是最重要的X线平片。

其实，这种做法是十分错误的。

首先，CT扫描是通过发射X线来实现的，这种高速微小X线光子流照射人体后，一部分穿透人体，一部分被人体组织所吸收，并积存于人体内。

若短时间内多次照射，会引起白血球降低，出现疲劳乏力、眩晕、呕吐等症状，尤其是孕妇、新生儿和身体极度虚弱者，照射后更易诱发畸变、癌变及其他不良反应。

尤其须要注意的是，颈椎CT所提供的诊断信息非常有限，除了观察颈椎后纵韧带骨化的程度及范围、黄韧带骨化的程度及范围以外，通常在颈椎病的诊断过程中是不被提倡的。





## <<颈腰椎关节病用药宜忌与日常调养>>

### 编辑推荐

医学专家告诉你“疾病三分治、七分养”，调治结合！

明明白白细说生活常见病，专家解读疾病，帮你找到调养良策；寻找疾病根源，破译疾病密码，做自己的健康医生！

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>