

<<颈椎病家庭保健知识百科>>

图书基本信息

书名：<<颈椎病家庭保健知识百科>>

13位ISBN编号：9787543938212

10位ISBN编号：7543938219

出版时间：2009-8

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：赵文群

页数：366

字数：350000

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>

## <<颈椎病家庭保健知识百科>>

### 内容概要

颈椎病是一种常见病、多发病，常发生于40~60岁的成人，男性发病较多于女性。病变主要累及颈椎椎间盘和周围的纤维结构，伴有明显的颈神经根与脊髓变性。

本书根据当前人们的实际生活状况和生活规律，以通俗易懂的文字，提出了科学预防和治疗颈椎病的各种行之有效的治疗方法和措施，是每个家庭防治颈椎病的必备读物。

## <<颈椎病家庭保健知识百科>>

### 作者简介

#### 赵文群

毕业于河北中医学院，长期从事中医教学、临床和科研工作。

现任河北工程大学医学院教授，主任医师。

编写过《中医内科学》《金边要略选编》等教材，及《中成药自我选用》一书，并撰写中医科普文章多篇。

临床上对中医疑难病症的治疗有独到之处，

## 书籍目录

第一章 认识颈椎病 了解颈椎 颈椎病的概念、症状及类型 颈椎病的分类 颈椎病的常见病因第二章 颈椎病的危害 耳鸣、失眠、精神异常、肥胖、不孕与颈椎病有关 颈椎病会引起脱发、白发 多数眩晕和颈椎病有关 颈椎病也会引起猝倒 颈椎病会导致瘫痪和大小便障碍 压迫性颈脊髓病可导致肺通气功能减退 颈椎病可引发颈胃综合征 颈椎病能引起脑卒中(中风) 颈椎病可导致颈源性脑血管疾病 椎动脉造影导致的并发症 颈椎病手术中比较常见的并发症第三章 颈椎病患者——高危人群 我国颈椎病概况 特殊工种人群易患颈椎病 人到中年后易患颈椎病 颈椎病患者呈现低龄化趋势 颈椎病患者开车族占20% 上班一族的颈椎健康 白领颈椎健康面临着威胁 低头伏案工作易患颈椎病 公司文员也会患颈椎病 玩游戏使颈椎小关节错位 咽喉部炎症引起颈椎病第四章 颈椎病预防的原则和措施 颈椎病预防的原则 祛除诱因 颈椎病预防的措施 颈椎病的先兆症状第五章 颈椎病的诊断、检查和诊治误区 颈椎病的最新诊断标准和依据 颈椎病诊断的一般原则 神经根型颈椎病诊断的一般标准 椎动脉型颈椎病诊断的一般标准 脊髓型颈椎病诊断的一般标准 交感型颈椎病诊断的一般标准 颈椎患者的颈部触诊检查 颈椎运动的检查 颈椎病相关的神经试验检查 颈椎病诊治常见误区 容易被误诊和误治的颈椎病 孩子有颈椎病症状要及时就诊第六章 颈椎病的西医治疗 颈椎疼痛患者不宜盲目用药 治疗颈椎病的常用西药 治疗颈椎病常用的口服药物 颈椎病的药物辅助疗法 颈椎病的局部应用西药 颈性眩晕的常用药物 肢体麻木无力的西药治疗 中西医治疗颈椎病的方案第七章 颈椎病的中医治疗 中医对颈椎病的认识 颈椎病的中医分型及症状 中医治疗颈椎病的优势 颈椎病的中医疗法 颈椎病患者中医外治法 颈椎病患者中药疗法 治疗颈椎病的中药处方和中成药 颈椎病患者药枕疗法 颈椎病患者药衣领疗法 中药热敷法治疗颈椎病 中药外洗治疗颈椎病 药浴法治疗颈椎病 中药治疗神经根型颈椎病 中药治疗脊髓型颈椎病 中药治疗椎动脉型颈椎病 耳穴贴压药物治疗颈椎病 治疗颈椎病常用的推拿手法 各种类型颈椎病的推拿手法 交感神经型颈椎病推拿注意事项 椎动脉型颈椎病推拿注意事项 推拿法治疗颈椎病的要点 按摩法治疗颈椎病 耳穴自我按摩法防治颈椎病 耳穴压豆法治疗颈椎病 足底按摩法治疗颈椎病 拔罐法治疗颈椎病 椎动脉型颈椎病的拔罐法和哈磁五行针疗法 刮痧治疗颈椎病 交感神经型颈椎病患者的刮痧疗法 运用手法治疗颈椎病 手法治疗有助于颈椎生理曲度恢复 手法治疗颈椎性类冠心病 治疗各种类型颈椎病的手法 西式手法治疗颈椎病 手法治疗颈椎病安全可靠 颈椎病的常见正骨手法 颈椎正骨的操作方法 颈椎病的针灸疗法 梅花针、七星针治疗神经根型颈椎病 圆扁针和手法配合治疗颈椎病 针刺与其他疗法治疗颈椎病 颈椎病的针刺疗法 颈椎病的耳针疗法 颈椎病的挑灸疗法 压第二掌骨穴位治疗颈椎病 颈椎病的单纯针刺疗法 颈椎病的血疗及注意事项 颈椎病患者刺络放血疗法第八章 颈椎病的物理疗法 理疗的应用原理 理疗的多种作用 理疗的主要方法 颈椎病患者家庭理疗 温泉浸浴治疗颈椎病 泥疗法治疗颈椎病 蜡疗法治疗颈椎病 超声波疗法治疗颈椎病 红外线疗法治疗颈椎病 微波疗法治疗颈椎病 激光疗法治疗颈椎病 橡胶锤疗法治疗颈椎病 经络磁场刺激治疗颈椎病 电疗法的主要方法 电针疗法治疗颈椎病 直流电醋离子导入治疗颈椎病第九章 颈椎病的手术疗法 颈椎病的手术治疗 颈椎病手术前的准备工作 颈椎病的手术治疗效果 影响颈椎病手术疗效的常见因素 可以采用手术治疗的颈椎病 不能采用手术治疗的颈椎病患者 需要手术治疗的神经根型颈椎病患者 需要手术治疗的脊髓型颈椎病患者 需要手术治疗的椎动脉型颈椎病患者 需要手术治疗的交感神经型颈椎病患者 颈椎病手术的麻醉方法 微创手术治疗颈椎病 射频消融术治疗颈椎病 食管型颈椎病患者的手术疗法第十章 颈椎病的非手术疗法 非手术疗法是治疗颈椎病的基本疗法 非手术疗法是手术疗法的重要基础 非手术疗法要严格符合颈椎的生理解剖学基础 颈椎病非手术疗法的要领 非手术治疗无效的表现 非手术疗法治疗中症状加重的主要原因 颈椎病非手术疗法的适应证 交感神经型颈椎病的非手术疗法 颈椎病患者自我疗法 颈椎病自我疗法的临床意义 自我疗法的注意事项 自我疗法应终止的前提 各种类型颈椎病的对应治疗方案第十一章 颈椎病的自我牵引疗法 简单见效的自我牵引疗法 牵引不当对治疗颈椎病的不良后果 颈椎病牵引法的常见类型 家庭牵引疗法的功效 坐位牵引法和卧位牵引法治疗颈椎病 家庭进行颈椎牵引治疗应注意的事项 大重量牵引法治疗颈椎病 患者自我牵引疗法的注意事项 患者坐位牵引的牵引法 患者卧位牵引的实施 罾痹汤加牵引治疗神经根型颈椎病的效果 牵引法治脑血栓合并颈椎病的注意事项第十二章 颈椎病的其他疗法 生物全息疗法治疗颈椎病 颈椎病的生物反馈疗法 高压氧治疗颈椎病 髓核化学溶解法治疗颈椎病 封闭疗法的主要作用和禁忌证 硬

## &lt;&lt;颈椎病家庭保健知识百科&gt;&gt;

膜外封闭治疗颈椎病 封闭疗法不良反应的紧急处理 颈椎病的硬膜外激素疗法 颈椎病的局部封闭疗法 扳法治疗颈椎病的禁忌证 颈椎旋转复位法治疗颈椎病 治疗颈椎间盘突出症第十三章 颈椎病的自我保健 自我保健可以延缓颈椎病退变过程 颈椎病患者要注意保暖和避风寒 颈椎病患者要根据病情做保健操 颈椎病患者按摩、推拿的功效 颈椎病患者的日常生活 颈椎病患者应适当休息 颈椎病患者的心里调治 颈椎病患者有妙招 颈椎病患者的枕头调整 颈椎病患者仰枕保健法 黄豆枕按摩治疗颈椎病 颈椎病患者落枕后的按摩疗法 颈椎病患者跑步、散步注意事项 颈椎病患者的保健操 颈椎病患者的床上保健操 颈椎病患者的颈部松弛操 颈椎病患者的颈部养护 颈椎病患者的颈部活动 颈椎病患者的颈保健功 颈椎病患者的颈部功能锻炼 适度按摩颈椎延缓发病 不要轻信戴项圈可治颈椎病 颈椎病患者可用颈围 颈椎病患者电吹风热疗法 颈椎病患者要选择正规的医院按摩 部分颈椎病患者不能采取按摩疗法 早晨车上睡觉容易落枕 颈椎病患者慎做“米字操” 颈椎病患者不要随意转头 颈痛切莫推拿端提颈部 切勿“捏脖子”治疗颈椎病 切勿“扳脖子”治疗颈椎病 医疗体育有助颈椎病的康复 体育锻炼对颈椎病的重要作用 医疗体育在颈椎病康复中的优点 颈椎病体育疗法与其他疗法的关系 不宜体育锻炼疗法的患者 体育锻炼的具体方法 进行体育锻炼时的禁忌 颈椎病患者做广播体操注意事项 五步治疗法 徒手体操练习 哑铃体操练习 交感神经型颈椎病患者运动疗法和体操 椎动脉型颈椎病患者运动疗法 练太极拳治疗颈椎病 颈椎病患者的气功疗法 交感神经型颈椎病患者的气功锻炼 椎动脉型颈椎病患者的气功调治 交感神经型颈椎病患者导引疗法 椎动脉型颈椎病患者导引疗法 颈椎病患者急性期要注意适当休息 颈椎病患者手术后的康复训练 重型颈椎病患者生活保健 中年人首选的颈椎康复操 颈椎病患者冬季保健第十四章 颈椎病患者饮食原则 饮食调养的原则 颈椎病患者要注意饮食 颈椎病患者进食要对症 颈椎病患者无须忌口 颈椎病患者要吃高营养食品第十五章 颈椎病患者饮食宜忌 颈椎病患者饮食调养法 颈椎病患者分型食疗法 颈椎骨质增生患者能同时补钙 强筋壮骨法治疗颈椎病 温经通络汤治疗颈椎病 川芎白芷炖鱼头治疗颈椎病 神经根型颈椎病患者食疗法 椎动脉型颈椎病患者食疗法 脊髓型颈椎病患者食疗法 治疗颈椎病的偏方 治疗颈椎病的药酒第十六章 颈椎病患者滋补药膳 颈椎病患者常用药膳 治疗神经根型颈椎病的药膳 治疗脊髓型颈椎病的药膳 治疗椎动脉型颈椎病的药膳 治疗交感神经型颈椎病的药膳第十七章 颈椎病患者护理 颈椎病患者心理护理 颈椎病患者心理压力的消除 颈椎病患者住院期间的心理护理方法 颈椎病患者家庭护理 颈椎病患者常见的护理问题 颈椎病患者焦虑时的护理 颈椎病患者躯体移动障碍时的护理 颈椎病患者生活不能自理时的护理 颈椎病患者不舒适时的护理 颈椎病患者有排泄障碍时的护理 颈椎病患者有牵引效能降低或失效可能的护理 颈椎病患者有发生意外可能的护理 颈椎病患者潜在并发症——窒息时的护理 颈椎病患者潜在并发症——脑脊液漏时的护理 颈椎病患者潜在并发症——压疮及时的护理 颈椎病患者术后观察和护理 颈椎病患者术后发音和呛咳障碍的护理第十八章 颈椎病患者疑难问题解答 得了颈椎病应注意哪些方面的问题 颈椎病为什么易复发 颈椎病引起的疼痛有哪些特点 颈椎骨质增生就是颈椎病吗 什么时候治疗颈椎病最好 颈椎病患者转头为何会眩晕 颈部为何会有“咯嗒”的响声 颈椎邻近部位的疮肿会引起颈椎病吗 颈椎损伤为什么会造成颈椎病 颈部围领适用于哪些颈椎病患者 孩子落枕怎么治疗 落枕有哪些原因和临床表现 颈型颈椎病是“落枕”吗 经常落枕是颈型颈椎病的表现吗 用醋热敷能治疗落枕吗 颈椎间盘突出与颈椎病有什么关系 颈椎损伤后为什么容易得颈椎病 颈部固定与制动有什么作用 乘车可以给颈椎病带来什么损害冲击 颈椎小关节紊乱的主要原因有哪些 心肌梗死与颈背关节痛有关吗 颈椎病为什么会引起头痛 颈椎病会引起顽固性乳房疼痛吗 颈椎病会引起吞咽困难吗 颈椎病为什么会出现手指麻木 如何确定颈椎病引起的心律失常 为什么颈椎病患者要拍X线片 CT对颈椎病具有哪些适应证 骨质疏松和颈椎病有关联吗 牙齿咬合与颈肩酸痛有关联吗 神经衰弱和颈椎病症状有什么区别 椎动脉型颈椎病与动脉硬化有关联吗 脊髓型颈椎病有哪些感觉障碍 颈椎早衰症有哪些症状 项韧带钙化、骨化是怎么回事 什么是青年型颈椎病 颈椎病与良性阵发性位置性眩晕有哪些区别 颈椎病和肌萎缩侧索硬化症有什么关系 颈椎病和臂丛神经痛怎样鉴别 椎动脉型颈椎病容易与哪些疾病相混淆 颈椎后纵韧带骨化症有哪些临床表现 创伤后颈脑综合征有什么特点 高血压、心绞痛和胃炎与颈椎病有关吗 冠心病和颈椎病有什么不同 脑血栓合并颈椎病有哪些治疗方法 糖尿病合并颈椎病的治疗要注意哪些方面

## &lt;&lt;颈椎病家庭保健知识百科&gt;&gt;

## 章节摘录

十五、易患“偏爱”教师的颈椎病颈椎病本是老年人的“专利”，但近来，却似乎越发地“偏爱”起教师来，而且年纪轻轻就患上颈椎病的也屡见不鲜。

“有案牍之劳形”的职业特征注定了老师要长时间连续保持着低头伏案的姿势，在备课、写文章和批阅试卷或作业时，无一例外。

而颈椎恰恰处在头颅和躯干之间，头部的重量加上低头前屈就使得颈椎受力负荷更大。

此外，伏案时，脊柱周围肌肉处在高度紧张状态，随着时间的推移与个体年龄的增加，势必引起颈椎慢性积累性损伤，甚至椎间盘会流失水分而失去弹性，较容易发生椎间盘破裂，进而压迫神经，严重者会痛到连点头或举手都非常困难。

这一切可以避免吗？

当然可以。

减轻教师的劳动负担，避免长期劳累伏案工作是最重要的——改善办公条件，配备可调式座椅都是有效的解决方法。

就教师本人而言，提高自我保护意识则是目前最有效的措施。

首先，确诊患上颈椎病后，休息是第一步，以此减少运动对病变部位的刺激，这样有利于受累组织的修复。

其次，患者要配合医嘱进行相关治疗，还可在临睡前用热水袋热敷颈部半小时，这对缓解痉挛与疼痛很有帮助。

再次，应纠正不良的生活起居习惯，如改变喜欢睡高枕与在床上看书的习惯等，否则，颈部会长期处于悬空状态，颈椎过度前曲，颈肌长时间处于紧张状态，就会加重病情。

最后，注意一些细节：教师在临桌静坐时，可用手支撑下颌，看书报时要坐靠背椅，这样可以减轻颈肌支撑头颈的负担，以避免过度劳损；每天漱口刷牙时顺便活动一下脖子，让头部进行前后左右晃动，并保持仰头看天的姿势半分钟，如果有时间，还可用双手拇指按揉颈部后侧约10分钟。

十六、夏季易患颈椎病(1)温度高，睡眠中翻身次数增多，导致落枕：夏天睡觉时，人体由于局部温度升高，翻身次数增多，很多朋友早上起来发现自己都睡到床的另一边去了。

频繁的翻身过程中，极容易导致落枕，带来颈椎疼痛，因此我们应该尽量保持室内温度不要太热，另外给枕头增加一个草席套也是很有用的。

(2)天气燥热，心情烦躁，诱发颈椎病：研究表明，多愁善感、脾气暴躁的人容易患神经衰弱，神经衰弱会影响骨关节以及肌肉休息，长此下来，颈肩部容易疼痛。

夏天我们一定要注意保持健康、快乐、平和的心情，让自己远离颈椎疾病。

(3)空调温度过低或是猛吹风扇，颈部受凉，诱发颈椎病：颈椎病和受凉有很大关系。

夏天在办公室里，空调温度一般会开得很低，特别是那些座位正对空调，或是穿吊带装的女性，颈背肌肉很易受寒，诱发颈椎病。

专家建议在装有空调的办公室里，最好在外面穿件外套，以免颈部受凉而引发或加重颈椎病。

女性白领还可以佩戴质地柔软的丝巾，这样既保护颈椎，又无失礼仪。

(4)天气炎热，外出活动减少，在家上网、看电视时间增加，导致颈椎病：夏天天气炎热，人们更愿待在室内上网、看电视，比起春秋季节户外活动时间大大较少，而颈椎病也会乘虚而入。

因此专家建议即使在室内时，大家不妨多安排一些就地取材的“运动”，如仰卧起坐、擦擦窗户、远眺等，充分运动颈部、背部肌肉，保持颈部的血液畅通。

(5)日长夜短，夜生活丰富，睡眠减少诱发颈椎病：从自然规律来讲，夏季白天长晚上短；从生活习惯来说，年轻人在夏季夜间娱乐生活增多，睡眠时间大大减少，白天疲劳的颈椎，夜间没有足够的时间来恢复，日积月累导致很多年轻人颈椎疼痛。

(6)夏日易犯困，午休不良姿势伤颈椎：夏天，人很容易疲倦，中午都想小憩一会儿，我们常看到一些上班族在座位上耷着脑袋就睡着了，殊不知这样睡觉给颈椎带来的伤害很大。

专家提醒大家，午休或在车上睡觉时：第一，不提倡向前趴着睡觉，可采取向后仰躺的姿势稍事休息；第二，一定要为颈椎找到扶托点，如在颈部后面垫一个卷裹的衣服或带上u型颈舒枕等。

(7)冷水冲凉，诱发颈椎病：夏季白天汗流浹背，回到家，总想痛快洗个冷水澡凉爽一下。

但一定要小心，没准第二天你就感觉身体有些异常，头不能动、手脚开始麻木。

其实，温水冲澡更能为您带来精力的恢复和健康。

最后，颈椎健康网的特约专家提醒大家“冬病夏治”：夏天天气炎热，人体的血液循环加快、关节韧带肌肉变舒展，正是治疗颈椎病的最佳时机。

对以上提及的各种可控外因进行防范，坚持养成科学的生活、工作习惯，就一定可以战胜颈椎病，赢得健康的未来。

## <<颈椎病家庭保健知识百科>>

### 编辑推荐

《颈椎病家庭保健知识百科》告诉我们，健康是生命的基石，没有健康，再辉煌的生命也只不过是流星一瞬间，再美丽的梦想也无从实现，再美好的人生也无法享受。



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>