

《肩颈痛.腰腿痛》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年09月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787534573873

丛书名：非常健康6 + 1丛书

内容简介

国家最高科学技术奖获得者吴孟超院士作序推荐！

国家卫生部原副部长朱庆生领衔主编！

临床一线专家倾力打造的权威科普书——科学指导饮食起居，预防保健，为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破100万册！

疾病治疗、饮食营养、家庭护理、运动康复、日常起居、防治恶化+专家提醒！

目录

第一部分 肩颈痛与腰腿痛的根源

一、肩、颈、腰、褪鄒的骨骼结构

- (一)人体骨骼像房屋钢筋
- (二)颈椎虽小，能扛“大头”
- (三)肩关节最灵活，能转向四面八方
- (四)胸椎、腰椎、骶椎是身体的“栋梁”
- (五)腿部的组织结构
- (六)关节的结构与功能
- (七)奇妙的椎间盘
- (八)椎间盘的生理功能

二、肩颈痛与腰腿痛的原因

- (一)退行性变化
- (二)椎间盘的老化
- (三)动脉硬化
- (四)肥胖
- (五)过劳
- (六)行为方式和饮食习惯不合理
- (七)颈部外伤与过度磨损
- (八)颈部和咽部感染

三、肩颈痛与腰腿痛由哪些疾病引起

- (一)肩颈痛最常见于颈椎病
- (二)颈肩部软组织劳损
- (三)肩周炎
- (四)落枕
- (五)腰椎间盘突出是最常见的腰腿痛病症
- (六)腰椎间盘突出的症状
- (七)类风湿性关节炎也可引发腰腿痛
- (八)脊椎结核或肿瘤

四、怎样认识肩颈痛与腰腿痛

- (一)不爱活动的人受“偏爱”
- (二)痛起来真“要命”
- (三)疼痛具有“放射性”
- (四)既像“神经病”又像“心脏病”
- (五)颈椎病的临床症状
- (六)颈椎病应做哪些检查
- (七)脊髓受压迫，四肢难活动

五、肩颈痛与腰腿痛的治疗

- (一)饮食治疗
- (二)运动治疗
- (三)药物治疗
- (四)物理治疗

第二部分 患者的生活起居

- 一、多运动，使关节灵活，肌肉结实有力
- 二、保持良好的体位：防止关节和肌肉僵硬
 - (一)保持良好的坐姿
 - (二)培养良好的睡姿
- 三、吸烟会伤害骨关节、软组织和肌肉
- 四、平衡膳食，保持理想体重和匀称的体型

第三部分 患者的家庭调理

- 一、患者的饮食宜清淡
- 二、防止外伤，注意肩颈部与腰腿部的保暖
- 三、颈椎病的家庭治疗
 - (一)自我牵引疗法
 - (二)家庭牵引疗法
 - (三)家庭牵引疗法注意事项
 - (四)颈围治疗颈椎病
 - (五)充气式颈部牵引器
- 四、腰椎间盘突出家庭防治方法
 - (一)注意保护你的腰
 - (二)动作、姿势要合理
 - (三)自我锻炼方法]
- 五、肩周炎的家庭治疗
 - (一)自我康复锻炼
 - (二)保守治疗方法
- 六、如何正确使用止痛药

第四部分 患者的饮食与营养

- 一、合理安排饮食，营养需要搭配
- 二、肥胖会引发肩颈痛与腰腿痛
- 三、颈椎病食疗方
- 四、脊髓型颈椎病食疗方

五、预防腰腿痛的饮食疗法

(一)避免过胖，保持理想体重

(二)多吃维生素和纤维素

(三)控制总热量摄入

第五部分 患者的运动康复

第六部分 预防与并发症

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)