

<<健康早知道系列-膝盖疼痛怎么办>>

图书基本信息

书名：<<健康早知道系列-膝盖疼痛怎么办>>

13位ISBN编号：9787510041587

10位ISBN编号：7510041589

出版时间：2012-8

出版时间：世界图书出版公司

作者：黑田荣史 编

页数：159

字数：106000

译者：王俊

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>

<<健康早知道系列-膝盖疼痛怎么办>>

内容概要

《膝盖疼痛怎么办》由黑田荣史主编，王俊译。
本书就变形性膝关节病，用通俗易懂的语言，分三章逐一介绍大家希望了解的知识。
尤其是第二章，分三步介绍了恢复健康膝盖必不可少的自我保养方法。
仅仅依靠在医院领到的药，本来能治好的情况也治不好。
只有将医院的治疗与自我保养结合起来，才能发挥出其应有的效果。
要恢复健康的膝盖，最重要的是面对自身的自我保养要有信心和耐心。
希望本书能为大家维持膝盖的健康助一臂之力。

<<健康早知道系列-膝盖疼痛怎么办>>

书籍目录

第一章 膝盖疼痛的原因是什么

你的膝盖痛是怎样的在什么时候发生怎样的疼痛

疼痛的本来面目膝盖的关节软骨被磨损并刺激关节囊

膝盖疼痛的恶性循环炎症会引起肿胀, 关节积液会使炎症进一步恶化

这样的人需要注意 按压膝头会产生异物感, 这是积水的证据

这样的人需要注意 膝盖不能弯曲或不能彻底伸直是挛缩的开始

这样的人需要注意 膝盖疼痛多见于中老年女性及身体肥胖者

这样的人需要注意 O型腿及X型腿会磨损膝盖软骨

这样的人需要注意 膝盖有过受伤经历以及在日常生活中过度使用膝盖的人

变形性膝关节病膝盖一侧长期受到强大的力, 关节软骨不断磨损

症状的发展 初期不清楚准确的发病时期, 在不知不觉间发展

症状的发展 中期疼痛不会马上消失, 开始伴随肿胀及发热感

症状的发展 后期关节变硬, 膝盖的屈伸变得困难

膝盖的构造肌肉与韧带支撑着股骨、胫骨、腓骨、髌骨这四块骨骼

膝盖的作用 支持性步行时承受2~3倍体重的重量, 上下楼梯时承担3~5倍体重的重量

膝盖的作用 可动性自由弯曲使各种姿势成为可能

膝盖的作用 无痛性关节软骨成为缓冲垫, 减轻冲击与负担

专栏膝盖疼痛引起的疾病1风湿性关节炎

第二章 可以自己进行护理的膝盖疼痛

通过三个步骤的自我护理切断膝盖疼痛的恶性循环

STEP1缓解疼痛首先抑制膝盖的炎症并缓解疼痛

STEP1冷敷/热敷用冰贴或暖宝宝缓解疼痛

STEP1缓解疼痛泡澡泡在浴缸中改善血液循环, 使炎症恶化的化学物"质"也被冲走

STEP1缓解疼痛非处方止痛药能够放心使用的有敷剂、涂剂等外用药

STEP2改善膝盖动作通过简单的体操、护膝等改善膝盖的动作

STEP2改善膝盖动作肌肉力量训练锻炼支撑膝关节的大腿肌肉

STEP2改善膝盖动作伸展运动伸展大腿及小腿肚的肌肉, 保持柔韧性

STEP2改善膝盖动作使用护膝正确使用市面上有售的护膝减轻膝盖负担

STEP2改善膝盖动作减肥 改善体型减少体重, 减轻膝盖负担

STEP2改善膝盖动作减肥 体重管理的要诀记录每天的体重变化, 重新审视每天的生活内容

STEP2改善膝盖动作减肥 能量摄取知道每天必需的热量, 注意不要过量摄取或消耗

STEP2改善膝盖动作不给膝盖带来负担的日常动作只要对站立、步行、上下楼梯等的姿势稍加注意就能变得轻松

STEP2改善膝盖动作针灸与推拿采用暂时缓解疼痛的民间疗法时要慎重

STEP3扩大活动范围采用全身运动及西式生活方式变得更活跃

STEP3扩大活动范围全身运动的建议通过全身运动强化肌肉、延缓老化

STEP3扩大活动范围全身运动 步行适合中老年的简便运动, 设法让自己愉快地坚持下去

STEP3扩大活动范围全身运动 水中运动利用水的浮力在不给膝盖造成负担的情况下进行运动

STEP3扩大活动范围鞋的选择选择鞋跟较低较大、尺寸合适、稳定的鞋子

STEP3扩大活动范围使用手杖步行变得困难时用手杖为步行提供支持

STEP3扩大活动范围改变生活方式采用椅子、床、坐便器等西式生活方式

STEP3扩大活动范围用积极的态度享受生活改善疼痛、积极生活关系到膝盖的健康维持

专栏膝盖疼痛引起的疾病2痛风、假性痛风

第三章 膝盖疼痛的最新疗法

就诊的标准原因不明的疼痛持续数日时需要就诊

<<健康早知道系列-膝盖疼痛怎么办>>

检查 问诊从疼痛的方式和发作的情况以及生活习惯等找出疼痛的原因与程度

检查 触诊和视诊观察腿的形状或触摸膝盖确认肿胀或疼痛的部位

检查 验血和关节液检查通过验血和膝盖积水的检查排除其他疾病的可能性

检查 X线检查或MRI检查通过图像检查关节软骨及关节内的状态膝盖疼痛的治疗药物疗法、温热疗法、运动疗法三者是膝盖治疗的基本原则

药物疗法以消炎镇痛药为中心，根据状态分别使用内服药与外用药

注射玻尿酸将与关节液中所含的成分相同的玻尿酸注射到膝盖内

抽出膝盖积水的治疗抽出膝盖的积水暂时抑制炎症

温热疗法用保温袋、电流或超声波温暖膝盖

运动疗法在理疗师的指导下进行康复训练

制作用具足底板、带支柱的护膝在用具门诊等处请医生进行处方

需考虑手术的情况改善症状的手术与追求完全治愈的手术

手术疗法 关节镜下廓清术边用关节镜观察边取出受损的关节软骨或半月板

手术疗法 人工关节置换术削除磨损关节的表面用人工关节替换

手术疗法 高位胫骨截骨术切除小腿骨骼上部，矫正O型腿引起的重心偏移

手术后的生活在膝盖稳定下来之前不要勉强运动，请接受专业的康复训练

索引

<<健康早知道系列-膝盖疼痛怎么办>>

编辑推荐

全图解全图表，关注身体的微小变化，发现健康的蝴蝶效应，明天的健康，就从今天的细节做起，变担心为放心，增加您维护生命的能量。

随着年龄的增长，80%的人几乎都会有不同程度的疼痛与不适，“健康早知道”系列语言浅显易懂，图表清晰简洁，一次收入最让人关注的六种常见病，且包括发现、预防、保养、就诊四个阶段，可谓看一次就入门的保健书！

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>