

<<颈腰椎关节病调治与生活宜忌>>

图书基本信息

书名：<<颈腰椎关节病调治与生活宜忌>>

13位ISBN编号：9787543950504

10位ISBN编号：7543950502

出版时间：2012-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：李晓艳

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>

<<颈腰椎关节病调治与生活宜忌>>

内容概要

重视疾病，关爱身体！
健康永远是第一位的！

不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读《胃病调治与生活宜忌》都会让你受益匪浅。

李晓艳的《胃病调治与生活宜忌》讲述了怎样用“倒走”减缓腰腿痛、选择游泳运动对腰痛有什么好处等科学实用、通俗易懂的内容。

<<颈腰椎关节病调治与生活宜忌>>

书籍目录

颈椎病

认识颈椎病

什么是颈椎病

颈椎病形成的原因是什么

哪些人易患颈椎病

引发颈椎病的因素有哪些

颈椎病为什么容易反复复发

为什么中老年人群成为颈椎病高发人群

颈椎病的诊断与预防

怎样自我判断是否患了颈椎病

颈椎病通常分哪些基本类型

颈肌型颈椎病有什么症状

神经根型颈椎病有什么症状

脊髓型颈椎病有什么症状

椎动脉型颈椎病有什么症状

交感神经型颈椎病有什么症状

有些颈部酸痛为什么不能确定就是颈椎病

确诊颈椎病可选择哪些检查

颈椎病诊断中容易和哪些疾病相混淆

颈椎病类型中为什么要特别注意交感型

颈椎病容易导致哪些疾病

为什么颈椎病会导致眩晕症

为什么颈椎病能导致脑卒中(中风)

为什么颈椎病能导致胃病

为什么有时视力下降和颈椎病有关

为什么颈椎病会引起女性乳房疼痛

为什么不可忽视颈椎急、慢性损伤

长期坐在电脑前工作者怎样预防颈椎病发生

坐办公室“白领”怎样预防颈椎病

青少年怎样预防颈椎病的发生

为什么女性戴不合适的胸罩也易导致颈椎病

为什么说肩部酸痛的女性应慎穿高跟鞋

为什么说女性常甩秀发不利于预防颈椎病

用脖子夹着话筒打电话为什么易导致颈椎病

夏季为什么更要预防颈椎病的发生

驾车族怎样预防颈椎病

为什么说预防颈椎病不可忽视反复“落枕”现象

颈椎病的治疗

怎样治疗颈椎病

非手术疗法

什么是颈椎病的非手术疗法

非手术疗法有哪些

非手术疗法适应哪些类型的颈椎病

为什么说对颈椎病不宜“小病大治”

什么样的颈椎病可选择非手术疗法

<<颈腰椎关节病调治与生活宜忌>>

颈椎病的牵引疗法

牵引疗法对治疗颈椎病有什么作用

颈椎牵引的最佳时间和次数是什么

自我颈椎牵引应注意哪些事项

牵引过度对治疗颈椎病将有什么不利影响

颈围领治疗法

颈围领在颈椎病治疗中有什么作用

哪些颈椎病患者适宜使用颈围领

使用颈围领疗法要注意哪些事项

颈椎病的针灸疗法

针灸对治疗颈椎病有什么作用

针灸对哪种类型的颈椎病效果最好

针灸治疗颈椎病可选择哪些穴位

手术治疗

哪类颈椎病患者应该采取手术治疗

为什么说脊髓型颈椎病患者必须手术治疗

颈椎病患者手术要注意什么

影响颈椎病手术疗效有哪些

颈椎病患者术前应注意什么

颈椎病手术后应注意哪些问题

颈椎病手术出院后应注意哪些事项

颈椎病手术后卧床者为什么应经常翻身

颈椎病手术后应怎样为患者翻身

患者手术出院后应怎样进行康复锻炼

药物治疗

治疗颈椎病常用的各种西药

治疗颈椎病常用的各类中成药

物理疗法

什么是物理疗法

常用的物理疗法有哪些

中医疗法

什么是中医疗法

足底按摩对颈椎病患者有什么作用

什么是颈椎病患者保健按摩法

保健按摩法怎样做

颈椎病患者为什么不可随意采用推拿法进行治疗

消除骨刺对治疗颈椎病有利吗

颈椎病患者日常调养与健身

家人日常应怎样照料颈椎病患者

颈椎病患者平时睡什么样的床铺合适

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什么好处

常洗矿泉浴对颈椎病患者有什么好处

颈椎病患者健身运动要把握什么原则

适宜颈椎病患者锻炼的方法有哪些

颈椎病患者平时多放风筝有什么益处

<<颈腰椎关节病调治与生活宜忌>>

适合颈椎患者的颈椎运动怎样做

颈椎保健操怎样做

怎样做颈部哑铃保健操

肩周炎

了解肩周炎病

什么是肩周炎

肩周炎是怎样发生的

肩周炎的发生和颈椎病有什么关系

怎样自我诊断是否患了肩周炎

诱发肩周炎的因素有哪些

为什么说把所有的肩痛都确诊为肩周炎易耽误病情

肩周炎发病通常分哪个阶段

肩周炎功能受限通常有哪些特点

什么是肩周炎的“外展扛肩现象”

肩周炎的预防

哪些人易患肩周炎

预防肩周炎的发生要注意哪些问题

为什么老年人盛夏也要预防肩周炎

肩周炎的治疗

肩周炎患者应怎样进行自我心理调节

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中的调养

肩周炎患者日常要注意哪些问题

患了肩周炎平时应注意些什么

肩周炎患者平时怎样进行肩部锻炼

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

颈肩腰腿痛患者跑步应注意哪些问题

腰椎间盘突出症

了解腰椎间盘突出症及诊断

什么是腰椎间盘突出症

患腰椎间盘突出会出现哪些症状

腰椎间盘突出症形成的病因有哪些

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

各种腰椎病的预防、治疗与保健

腰椎间盘突幽症

哪些人易患腰椎间盘突出症

哪些情况会诱发腰椎间盘突出症的发作

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问题

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什么

为什么注意保暖是预防腰椎间盘突出症不可或缺的

<<颈腰椎关节病调治与生活宜忌>>

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患者应首选非手术疗法
哪些腰椎间盘突出症患者必须采取手术治疗
哪些腰椎间盘突出症患者绝不可选择手术
腰椎间盘突出症术后应怎样调养
腰椎间盘突出症患者使用腰围和支持带有何好处
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
怎样用磁疗法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采用推拿疗法
推拿治疗腰椎间盘突出症为什么不可睡在硬板上推拿
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
腰椎间盘突出症患者平时可常做哪些保健运动
为什么说练习瑜伽可防止腰椎间盘突出症的发生
练气功对腰椎间盘突出症患者有什么好处
腰椎间盘突出症患者怎样进行简易气功疗法
腰椎间盘突出症患者平时要注意哪些问题
腰椎间盘突出症患者外出旅行时应注意什么
为什么腰椎间盘突出症患者必须选择合适的桌椅
腰椎间盘突出症患者不宜做腰部运动
腰椎间盘突出症患者抬举重物时要注意什么
为什么洗漱姿势不当也能引发腰椎间盘突出症
腰椎管狭窄症
什么是腰椎管狭窄症
怎样通过症状判断是否患腰椎管狭窄症
腰椎管狭窄症形成的原因是什么
腰椎管狭窄症为什么容易被误诊
腰椎管狭窄症患者怎样进行自我按摩
治疗腰椎管狭窄症为什么不可盲目选择手术
治疗腰椎管狭窄症有哪几种常用方法
腰肌劳损
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
预防腰肌劳损须注意哪些事项
家庭主妇预防腰肌劳损要注意哪些问题
为什么说看电视也要当心腰肌劳损
腰肌劳损患者生活中应注意哪些事项
怎样通过按摩手法来治疗腰肌劳损
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
急性腰扭伤

<<颈腰椎关节病调治与生活宜忌>>

急性腰扭伤是怎么回事
哪些人容易造成腰扭伤
哪些因素可造成急性腰扭伤
哪些运动容易导致腰痛
引起女性腰痛的常见原因有哪些
治疗急性腰扭伤可采用哪些疗法
当发生急性腰扭伤时应怎样进行自我救治
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
治疗急性腰扭伤的外敷法有哪些
防止腰扭伤日常生活中须注意哪些事项
怎样用坐姿触足运动来预防腰扭伤
怎样消除姿势性腰痛
怎样用“倒走”减缓腰腿痛
选择游泳运动对腰痛有什么好处
膝、踝关节疼痛
引起膝关节疼痛可能有哪些原因
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问题
女性保护膝关节应注意什么
驾车族避免膝关节痛应注意哪些事项
膝关节疼痛有哪些常用疗法
膝关节骨质增生手术后怎样预防关节僵直
膝关节疼痛患者应怎样活动
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
重度膝关节病患者须怎样进行功能的训练
哪些人容易造成踝关节扭伤
为什么说不可忽视踝关节扭伤
预防踝关节扭伤日常应注意哪些问题
当发生踝关节扭伤时应怎样现场救助
用冷浴震颤法来治疗踝扭伤怎样做
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
足踝扭伤后怎样预防再次扭伤
颈腰椎关节患者的日常饮食调养
饮食原则
颈椎病患者饮食原则
腰椎间盘突出症患者的饮食原则
腰肌劳损患者的饮食原则
颈腰椎关节患者的食谱
主食类
粥汤羹饮
调养菜谱
调养药膳

<<颈腰椎关节病调治与生活宜忌>>

疗病方剂

<<颈腰椎关节病调治与生活宜忌>>

章节摘录

颈肌型颈椎病有什么症状 颈肌型颈椎病，是颈椎病中最轻的、最常见、最容易诊断的一种。患者以青壮年为主。

个别患者也可在45岁以后才首次发病。

症状表现为颈部强直、疼痛，或有整个肩背疼痛发僵，点头、仰头及转头活动受限，有时出现头晕的症状。

神经根型颈椎病有什么症状 神经根型颈椎病，是一种较常见的颈椎病。

早期症状为颈痛和颈部发僵；上肢放射性疼痛或麻木，此疼痛和麻木沿着受压神经根的走向和支配区放射，有时症状的出现与缓解和患者颈部的位置和姿势有明显关系；患侧上肢感觉沉重、握力减退，有时出现持物坠落。

脊髓型颈椎病有什么症状 主要症状为下肢麻木、沉重，行走困难，双脚有踩棉感；上肢麻木、疼痛，双手无力、不灵活，写字、系扣、持筷等精细动作难以完成，持物易落；躯干部出现感觉异常，患者常感觉在胸部、腹部、或双下肢犹如皮带的捆绑感。

椎动脉型颈椎病有什么症状 椎动脉颈椎病的发病机制是，当椎动脉受到外来压迫或刺激，引起功能失调而产生的一系列症状。

椎动脉型颈椎病起病突然，约半数以上患者是突然发病的，原来可能毫无症状，也没有什么预兆，只是颈部向某个方向转动一下，当即会出现眩晕，甚至感到天昏地暗。

交感神经型颈椎病有什么症状 这种颈椎病发病年龄段多为30-45岁间。

主要症状有头晕、头痛、睡眠差、记忆力减退、注意力不易集中；眼胀、视物不清；耳鸣、耳堵、听力下降；鼻塞、过敏性鼻炎，咽部有异物感、口干、声带疲劳等；恶心甚至呕吐、腹胀、腹泻、消化不良、暖气等；心悸、胸闷、有心率变化、血压变化、心律失常等；面部或某一肢体多汗、无汗、畏寒或发热。

在日常生活中，许多人只要感觉颈部酸痛或不适，就认为自己是患了颈椎病。

临床上，也有很多人见了医生就称自己得了“颈椎病”，但经过医生检查后，发现相当一部分人并没有患颈椎病。

还有的年轻人，低头工作时间长了，习惯地活动一下脖子，经常会发出弹响声，于是便忧心忡忡，担心自己得了颈椎病。

其实这种弹响多见于两种正常情况：一种情况可能是在颈部进行旋转活动时，椎体周围的软组织如肌腱、韧带、关节囊滑过椎体骨骼各部位时发出的声音；另一种情况可能是当颈部进行旋转活动时，一侧的小关节张开，这样会导致这一小关节腔内负压形成，从而使溶解在周围组织液中的气体进入到小关节腔，当颈部反向旋转时，原来张开的小关节腔又闭合，将进入的气体又挤压出关节腔，这时也会产生一个弹响。

还有些人的症状是由肩周炎引起的，有的是由颈肋综合征、肱二头肌腱炎、网球肘、腕管综合征等引起的，一些内科疾病，如高血压、梅尼埃综合征等也可引起颈部酸痛不适。

1. 仪器检查 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，再由医生作全面的体格检查。

特殊检查应根据患者不同的情况而有不同的选择，主要是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。

颈椎病能做的辅助检查较多，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线平片检查外，还有许多特殊的影像学检查方法，如核磁共振成像(MRI)、CT、脊髓造影、体层摄影等，以及其他作为功能检测的肌电图、诱发电位和脑血流图等。

临床上具体采用哪项辅助检查，应根据病情需要，再由专科医生来申请。

<<颈腰椎关节病调治与生活宜忌>>

须要提请注意的是，并不是所有的颈椎病都必须进行核磁共振成像或CT检查。

如果与其他疾病鉴别困难，或须要手术治疗，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成像检查。

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

如果X线平片及核磁共振成像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、脊髓造影检查等。

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。

2. 临床检查 临床检查主要包括以下几个方面：(1)压痛点椎旁或棘突压痛。压痛位置一般与受累节段相一致。

(2)颈椎活动范围即进行前屈、侧屈及旋转活动的检查。

神经根型颈椎病者颈部活动受限比较明显，而椎动脉型颈椎病患者在某一方向活动时可出现眩晕。

(3)椎间孔挤压试验。

即让患者头向患侧倾斜，检查者左手掌平放于患者头顶部，右手握掌轻叩击左手臂背侧，如出现根性痛或麻木则为阳性；在神经根症状较重者则双手轻压头部即可出现疼痛，麻木表现或加剧。

P8-10

<<颈腰椎关节病调治与生活宜忌>>

编辑推荐

疾病并不可怕，只要你本着“三分治、七分养”的原则，通过了解病症常识，掌握生活宜忌，合理调整膳食，你的身体就能发生意想不到的改变。

李晓艳的《胃病调治与生活宜忌》是一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书！

《胃病调治与生活宜忌》讲述了：怎样用“倒走”减缓腰腿痛、选择游泳运动对腰痛有什么好处等内容。

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>