

<<颈椎病防与治>>

图书基本信息

书名：<<颈椎病防与治>>

13位ISBN编号：9787560530635

10位ISBN编号：756053063X

出版时间：2010-1

出版时间：西安交大

作者：王金勇//谢英彪|主编:谢英彪

页数：137

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>

## <<颈椎病防与治>>

### 前言

颈椎病不单纯是颈椎的病症，而是一种临床综合征。

随着电脑的普及、办公自动化的广泛应用，人们的工作方式发生了巨大的变化。

多数长期伏案工作的人，如财会、编辑、秘书、电脑操作人员等越来越容易罹患颈椎病。

颈椎病多见于40岁以上的人群。

人体是个统一的整体，病症之间有着内在的联系，如颈椎病及其引起的脑供血不足，可损害大脑，影响智力，还会导致全身多病，未老先衰。

颈椎病病程比较长，影响日常生活和休息。

因此，一方面要消除恐惧悲观心理，另一方面要防止得过且过、放弃积极治疗的心态。

急性发作期或初次发作的患者要适当注意休息，病情严重者更要卧床休息，在颈椎病的间歇期和慢性期，应适当参加工作，无需长期休息。

无论是睡眠、休息，还是学习、工作，都要保持良好的习惯，时刻不忘对颈椎的保护，同时还应加强颈肌的锻炼。

绝大多数颈椎病患者经非手术治疗能够缓解症状甚至治愈不发。

但每一种治疗方法均有其独特的操作、作用和适应症，而且有一定的疗程，需要有专科医师指导。

切忌病急乱投医，朝三暮四，频繁更换治疗方法或多种治疗方法杂乱并用，不但得不到治疗效果，反而加重病情。

我们组织了长期在临床第一线的有关医学专家和医学科普作家共同编写了这本《颈椎病防与治》，其目的正是希望人们从生活的方方面面关注颈椎病，摒弃不健康的生活方式，改变不卫生的生活陋习，打造良好的生活环境，培育健康的生命，以提高生命质量。

## <<颈椎病防与治>>

### 内容概要

颈椎病不是单纯的颈椎病症，而是一种临床综合征。

长期伏案工作的人，如财会、编辑、秘书、电脑操作人员等容易患上颈椎病。

颈椎病病程比较长，影响健康，影响日常生活和工作。

本书从对颈椎病的认识谈起，主要介绍了颈椎病的科学养生、饮食防治、合理运动以及中西医防治等方面的内容，是一本适合大众阅读的健康教育读物。

<<颈椎病防与治>>

作者简介

王金勇，毕业于南京中医药大学针灸推拿专业，从事医教研工作10年。  
现任职于南京体育学院医院，在多个专业运动队任队医工作，曾为葛菲、仲满等世界冠军提供医疗、  
康复工作，擅长运动损伤及颈腰椎疾病的康复与保健。  
参编《健身运动宜与忌》等3部著作。

## &lt;&lt;颈椎病防与治&gt;&gt;

## 书籍目录

1. 认识颈椎病 什么是颈椎病 何谓颈型颈椎病 何谓椎动脉型颈椎病 什么是脊髓型颈椎病 什么是神经根型颈椎病 其他类型颈椎病有哪些 颈椎病的常见症状有哪些 颈型颈椎病有何症状 椎动脉型颈椎病有何典型症状 脊髓型颈椎病有何临床表现 神经根型颈椎病有何临床症状 交感型颈椎病有何临床表现 较少见的颈椎病表现有哪些 颈椎病的诊断标准是什么 颈椎病如何诊断 颈椎病如何鉴别诊断 颈椎病的手法试验检查有哪些 什么叫颈椎错位 椎体骨刺是如何形成的 颈椎病患者为何会有韧带钙化现象 哪些人易患颈椎病 吸烟与颈椎病有什么关系 饮食与颈椎病有什么关系 衣着与颈椎病有什么关系 环境、气候与颈椎病有什么关系 不良生活习惯与颈椎病有什么关系 各种类型外伤与颈椎病有什么关系 炎症、畸形与颈椎病有什么关系 颈椎病与骨质增生有何关系 驾车为何易患颈椎病 生活意外也会造成颈椎病吗 颈椎病患者为何年轻化 落枕是怎么回事 颈椎病为何能引发慢性胃炎 颈椎病为何会引起头痛 何谓颈性眩晕 颈椎病会造成瘫痪和大小便障碍吗 何谓颈 - 心综合征 何谓颈 - 腰综合征 如何发现自己患了颈椎病 颈椎病患者为什么要及早就医 颈椎病的预后如何

2. 科学养生防治颈椎病 如何预防颈椎病 长期伏案工作人员如何防治颈椎病 得了颈椎病后怎样自我调养 颈椎病患者日常生活中要注意什么 颈椎病患者如何进行良好姿势的训练 颈椎病患者如何选择枕头 颈椎病患者工作时如何调整姿势 颈椎病患者如何安排床铺 颈椎病患者如何选用颈围 颈椎病患者使用颈围要注意什么 为何说卧床休息对颈椎急性期患者很重要 手术后的颈椎病患者如何进行康复训练 颈椎病患者如何预防摔倒

3. 饮食防治颈椎病 颈椎病患者饮食治疗原则是什么 适合颈椎病患者茶饮有哪些 适合颈椎病患者药酒有哪些 适合颈椎病患者米粥有哪些 适合颈椎病患者点心有哪些 适合颈椎病患者炒菜有哪些 适合颈椎病患者炖菜有哪些 适合颈椎病患者蒸煮菜有哪些 适合颈椎病患者羹汤有哪些

4. 合理运动防治颈椎病 颈椎病患者运动有好处吗 颈椎病患者如何做自我运动操 颈椎病患者如何做颈肩操 颈椎病患者如何做舒颈操 颈椎病患者如何做颈部活动操 颈椎病患者如何做颈椎操 颈椎病患者如何做自我保健操 颈椎病患者如何做五分钟健颈操 如何做适合于非脊髓型、椎动脉型颈椎病急性发作的颈椎操 颈椎病患者如何做强化颈部肌肉操 颈椎病患者如何做颈部哑铃操 颈椎病患者如何做挺拉转颈操 颈椎病患者如何做行气舒颈操 颈椎病患者如何做强脊健骨操 颈椎病患者如何做坐式脊柱操 颈椎病患者如何做水中运动体操 .....5. 西医防治颈椎病6. 中医防治颈椎病附录1 常用骨度分寸表附录2 头面、躯干部常用穴位定位表附录3 四肢部常用穴位定位表

## &lt;&lt;颈椎病防与治&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：吞咽困难 由于下部颈椎椎体骨质增生速度过快，骨赘过大，压迫紧贴前方的食管，发生炎症、水肿，引起狭窄。

此症易误诊为食管疾病。

颈性胃炎 由于颈交感神经受到刺激或损伤，通过大脑皮质和丘脑反射性地引起胃肠交感神经机能兴奋，出现幽门括约肌过度紧张，舒缩无力，以致胃扩张、十二指肠逆蠕动，促使胆汁反流，损伤胃黏膜，引起炎症。

颈性高血压 与颈性胃炎发病机制相似，椎 - 基底动脉供血失常.颈部交感神经受刺激致功能紊乱。

除颈椎病一般症状外，还有血压异常，患者感到头痛、头晕。

按高血压治疗无效.而颈椎病症状被控制后，血压随之下降。

颈性心绞痛 有的患者支配横膈及心包的颈椎神经根受到损害.或心脏交感神经受到刺激，可出现心前区疼痛。

按压颈椎附近压痛区可诱发心绞痛。

头部处于某种特定位置和姿势可使症状加重，改变位置后则减轻。

应用一般治疗心绞痛的药物无效.按颈椎病治疗却能收到明显效果。

颈性视力障碍其特点是眼部症状与颈部姿势有明显关系，当头部处于某种特殊姿势时，眼部症状及颈椎病一般症状加重。

发病原因与自主神经功能紊乱和椎 - 基底动脉供血不足有关，眼科检查常无明显异常。

按颈椎病治疗，往往可获良效。

颈性乳房疼痛 多为单侧，中老年妇女颈椎病患者多见。

是由于受损害的颈神经根支配节段的肌力、感觉和反射改变的缘故。

患者颈部活动受限，颈、枕、肩、臂部疼痛和不适：乳房部位胸大肌触压痛，而心电图、胸X线片及乳房本身检查多正常。

## <<颈椎病防与治>>

### 编辑推荐

《颈椎病防与治》：随着生活节奏的加快、生活方式的改变，颈椎病的发病率逐年提高。那么，究竟是什么原因导致了颈椎病，颈椎病有哪些症状，对于颈椎病我们又该如何预防和治疗呢？哪些才是简便易学、无需特殊设备、不受场地限制、疗效可靠且又经济实惠的方法呢？《颈椎病防与治》将从运动、饮食、药物、理疗等方面一一予以解答，帮助您全方位呵护颈椎！

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>