

<<腰椎间盘突出症防与治>>

图书基本信息

书名：<<腰椎间盘突出症防与治>>

13位ISBN编号：9787560533636

10位ISBN编号：7560533639

出版时间：2010-1

出版时间：王金勇、谢英彪 西安交通大学出版社 (2010-01出版)

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>

<<腰椎间盘突出症防与治>>

前言

腰椎间盘突出症是临床上较为常见的腰部疾患之一，在人群中的发病率较高。

其发病主要是因为腰椎间盘各部分（尤其是髓核）有不同程度的退行性改变，在各种外力的作用下，椎间盘的纤维环破裂，髓核组织从破裂处突出，使相邻的神经根、脊髓等受到刺激或压迫，从而产生腰痛、一侧或双侧下肢疼痛、麻木等症状。

腰椎间盘突出症的主要病理变化是纤维环的破裂和髓核突出，由此产生化学性的刺激和物理压迫，可继发腰椎生理曲度变直、后凸、侧弯、椎间隙变窄、椎体边缘骨质增生、椎管狭窄等一系列改变。由于腰椎生理平衡的破坏，还可引起腰部周围软组织的损伤，如棘间韧带损伤、臀上皮神经损伤、梨状肌综合征、骶髂关节损伤等病变。

该病常反复发作，迁延不愈，给患者带来极大的痛苦。

腰椎间盘突出症患者应该睡硬板床，注意腰间保暖，尽量避免受寒。

白天腰部戴一个腰围，不要做弯腰又用力的动作。

急性发作期尽量卧床休息，疼痛期缓解后也要注意适当休息，不可过于劳累。

在饮食上，多吃一些含钙量高的食物，注意营养结构。

不可盲目地进行牵引治疗，如果在牵引过程中疼痛加剧，应立即停止牵引。

从治疗腰椎间盘突出症的实际水平分析，应首选非手术疗法，在非手术疗法无效时，才考虑手术治疗

。

<<腰椎间盘突出症防与治>>

内容概要

《腰椎间盘突出症防与治》内容简介：腰椎间盘突出症是临床上较为常见的腰部疾患之一。该病不仅可以引起腰痛、一侧或双侧下肢疼痛、麻木等症状，严重者还可导致大小便失控，不完全性截瘫等。

《腰椎间盘突出症防与治》从对腰椎间盘突出症的认识谈起，主要介绍了腰椎间盘突出症患者的科学养生、饮食防治、合理运动、心理调适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。

<<腰椎间盘突出症防与治>>

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。

谢英彪，东晋宰相谢安第61代嫡孙。

现为南京中医药大学暨南京市中医院名医馆教授、主任医师。

从事临床、教学、科研工作已45年。

现任江苏省科普作家协会常务理事、南京科普作协副理事长等职。

近三年获“全国首届百名优秀中医药科普专家”、“全国突出贡献科普作家”、“全国首届百名优秀中医健康信使”称号。

<<腰椎间盘突出症防与治>>

书籍目录

1. 认识腰椎间盘突出症 1.1 腰椎间盘的功能有哪些 1.2 影响腰椎间盘营养的因素有哪些 1.3 什么是腰椎间盘突出症 1.4 什么是腰椎退行性改变 1.5 腰椎间盘突出症会损害哪些神经 1.6 腰椎间盘突出好发位置在哪里 1.7 腰椎间盘突出长期突出会发生什么变化 1.8 腰椎间盘突出症好发于哪些人 1.9 为什么不干体力活也会患腰椎间盘突出症 1.10 老年人患腰椎间盘突出症有什么特点 1.11 为什么有的中学生也会患腰椎间盘突出症 1.12 腰椎间盘突出症发病的原因是什么 1.13 腰椎间盘突出症常见的临床表现有哪些 1.14 腰椎间盘突出症如何临床分型 1.15 腰椎间盘突出症如何诊断 1.16 腰椎间盘突出症有何征兆 1.17 如何自我发现腰椎间盘突出症 1.18 腰椎间盘突出症为什么会引起疼痛 1.19 腰椎间盘突出症为什么会引起腰腿痛 1.20 腰椎间盘突出症一定会引起腰痛吗 1.21 腰椎间盘突出症为什么会导致脊柱活动受限 1.22 腰椎间盘突出症患者为什么会发生脊柱侧突 1.23 腰椎间盘突出症患者为什么会有跛行 1.24 腰椎间盘突出症会导致截瘫吗 1.25 突出后的椎间盘还能还纳吗 1.26 腰椎间盘突出症会遗传吗 1.27 腰肌扭伤会引起腰椎间盘突出症吗 1.28 腰椎间盘突出症与内脏疾病引起的牵扯性疼痛有什么区别 1.29 腰椎间盘突出症与骶髂关节病变引起的疼痛有什么区别 1.30 腰椎间盘突出症与腰椎后关节紊乱有什么区别 1.31 腰椎间盘突出症与梨状肌综合征有什么关系 1.32 腰椎间盘突出症与腰3椎横突综合征有什么关系 1.33 腰椎间盘突出症与椎弓崩解和腰椎滑脱有什么关系 1.34 腰椎间盘突出症与隐性脊柱裂有什么关系 1.35 腰椎间盘突出症与强直性脊柱炎有什么关系 1.36 腰椎间盘突出症与腰椎管狭窄症有什么关系 1.37 怀疑患腰椎间盘突出症的患者就诊时应选择哪些科室 1.38 腰椎间盘突出症患者应怎样配合医生做好诊治

2. 科学养生防治腰椎间盘突出症 2.1 如何预防腰椎间盘突出症 2.2 办公族如何预防腰椎间盘突出症 2.3 运动中如何预防腰椎间盘突出症 2.4 老年人如何预防腰椎间盘突出症 2.5 腰椎间盘突出症患者如何保健 2.6 腰椎间盘突出症患者应采用何种坐姿 2.7 腰椎间盘突出症患者如何选择坐具 2.8 腰椎间盘突出症患者应如何站立 2.9 腰椎间盘突出症患者宜采取何种行走姿势 2.10 腰椎间盘突出症患者为什么不宜穿高跟鞋 2.11 腰椎间盘突出症患者卧床休息有什么重要意义 2.12 腰椎间盘突出症患者如何选择床铺 2.13 腰椎间盘突出症患者如何选用枕头 2.14 腰椎间盘突出症患者如何上床、下床 2.15 腰椎间盘突出症患者如何过性生活 2.16 腰椎间盘突出症患者劳动时宜采取什么样的姿势 2.17 如何消除错误姿势 2.18 搬重物时怎样避免诱发腰椎间盘突出症 2.19 腰椎间盘突出症患者如何保暖 2.20 腰椎间盘突出症患者日常生活中如何保护腰椎 2.21 在家中如何缓解腰椎间盘突出症引起的疼痛 2.22 腰椎间盘突出症患者如何正确使用腰围 2.23 腰椎间盘突出症患者如何防止病情复发 2.24 腰椎间盘突出症患者急性发作时如何应对 2.25 腰椎间盘突出症患者在外旅行时如何自我保健 2.26 孕妇发生腰椎间盘突出症如何自我保健 2.27 老年腰椎间盘突出症患者如何自我保健 2.28 腰椎间盘突出症患者要特别注意哪些问题

3. 饮食防治腰椎间盘突出症 3.1 腰椎间盘突出症患者如何进行饮食调养 3.2 腰椎间盘突出症患者的饮食要注意什么 3.3 腰椎间盘突出症患者手术时如何选择饮食 3.4 腰椎间盘突出症患者如何正确对待进补 3.5 腰椎间盘突出症患者如何注意饮食宜忌 3.6 药膳对治疗腰椎间盘突出症有什么作用 3.7 腰椎间盘突出症药膳的常用中药有哪些 3.8 适用于腰椎间盘突出症患者的茶饮有哪些 3.9 适用于腰椎间盘突出症患者的米粥有哪些 3.10 适用于腰椎间盘突出症患者的菜肴有哪些 3.11 适用于腰椎间盘突出症患者的羹汤有哪些 3.12 适用于腰椎间盘突出症患者的药酒有哪些

4. 合理运动防治腰椎间盘突出症

5. 心理调适防治腰椎间盘突出症

6. 西医防治腰椎间盘突出症

7. 中西防治腰椎间盘突出症

附录1 常用骨度分寸表 附录2 躯干常用穴位定位表 附录3 四肢部常用穴位定位表

<<腰椎间盘突出症防与治>>

章节摘录

插图：腰椎间盘突出症一定会引起腰痛吗腰痛是大多数腰椎间盘突出症患者最先出现的症状，但少数患者只有腿痛而无腰痛，还有一些患者先出现腰痛，一段时间后再出现腿痛，同时腰痛自行减轻或消失，来就诊时仅主诉腿痛。

各人之间腰痛的程度差异很大，症状轻者可以继续坚持工作.但不能从事重体力劳动；症状严重者疼痛剧烈，不能翻身，必须卧床休养，甚至需要肌肉注射止痛针剂。

腰椎间盘突出症腰痛多为刺痛，常伴有麻木、酸胀的感觉。

发生原因主要是由于椎间盘外面环绕的纤维环外层及后纵韧带受到突出髓核的刺激，进而产生下腰部疼痛感觉，有些患者疼痛部位可累及腰骶部。

腰椎间盘突出症为什么会导导致脊柱活动受限腰部正常时，腰椎运动范围大致为前屈 90° ，后伸 30° ，左右侧屈各为 $20^{\circ} \sim 30^{\circ}$ 。

左右旋转各为 30° 。

老年人或很少参加体育活动的人，他们的活动范围可能会小些。

腰椎间盘突出症患者腰椎的前屈后伸活动与椎间盘突出的程度密切相关。

如纤维环未完全破裂，腰椎取前屈位置，后伸便会受限。

原因在于腰椎前屈时，椎板间的黄韧带紧张，增加了椎管容积和椎间隙后方空间，相应的后纵韧带紧张度增加使突出的髓核部分还纳，从而减轻了神经根压迫的症状。

同时腰椎前屈使骨盆向后旋转。

松弛了坐骨神经的紧张度，也会缓解坐骨神经疼痛。

而当腰部后伸时，髓核突出增大，且黄韧带皱褶向前突出，造成前后挤压神经根而引起疼痛，所以后伸活动范围受限制。

<<腰椎间盘突出症防与治>>

编辑推荐

《腰椎间盘突出症防与治》：腰椎间盘突出症是临床上较为常见的腰部疾患之一，病情反复发作，迁延不愈，给患者带来极大的痛苦。

对于腰椎间盘突出症应该怎样治疗呢？

哪些又是可以自己动手、简便易学、经济实惠的方法呢？

《腰椎间盘突出症防与治》从简便廉验的原则出发，介绍了综合防治的诸多方法。

<<腰椎间盘突出症防与治>>

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>