

《膝痛.腰痛.肩痛-图解最新医学》

图书基本信息

书名：《膝痛.腰痛.肩痛-图解最新医学》

13位ISBN编号：9787538436273

10位ISBN编号：7538436278

出版时间：2010-2

出版社：吉林科学技术出版社

页数：173

译者：赵春辉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《膝痛.腰痛.肩痛-图解最新医学》

前言

我从三井纪念医院退休，创建了三井弘整形外科风湿病医院。作为院长我主抓腰痛、头痛、膝痛、风湿症等疾病。这些令患者苦恼的病痛的治疗方法，和大型综合医院专业医生的治疗方法不同，这使我能感受到更强的使命感和责任感。我的治疗方针永远不变，“我对现在的医疗技术不是很懂，能不能帮我想想办法？”这样问的患者增加了。几乎所有的患者都想了解病情，生病原因以及具体的治疗方法。我几乎没有休息时间，候诊室里十分拥挤，看到患者那渴望的眼神“大夫，请帮我治病”，我再次感受到了自己作为一名医生的使命感。医生的责任就是帮助患者治病，误诊，不仅病情不会好转反而会加重病情，使其恶化。但当编辑说“先生，您的技术很好，患者们都知道”的时候，虽然我不清楚患者如何说，但心中还是有点愧不敢当。本书内容，主要针对患者如何预防运动病痛、如何治疗病痛等写了很多。书中写了简单的事项，诸位患者如能够很好地实行，取得好的效果，那么我将荣幸之至。

《膝痛.腰痛.肩痛-图解最新医学》

内容概要

《膝痛、腰痛、肩痛》内容，主要针对患者如何预防运动病痛、如何治疗病痛等写了很多。书中写了简单的事项，诸位患者如能够很好地实行，取得好的效果，那么我将荣幸之至。

《膝痛.腰痛.肩痛-图解最新医学》

作者简介

三井弘，1943年生于冈山县冈山市，1970年东京大学医学部毕业，进东京大学医学部整形外科工作，1973年在三井纪念医院工作，同年留学英国牛津大学1978年开发三井式颈椎手术器具历任东京大学外聘讲师，现在是三井弘整形外科风湿病医院院长。在颈椎、关节(人工关节)等方面颇

书籍目录

前言第1章 痛风疼痛突然来到 所谓的疼痛 肉眼能够看到原因的疼痛/用眼睛确认病因的检查/快速传达途径与缓慢传达途径 膝、腰、肩疼痛是三大关节痛 关节疼痛任何人都会/关节疼痛的原因/关节疼痛的种类关节的结构和作用 骨骼和关节/关节的作用/关节的种类关节障碍的原因 关节变形/关节运动异常第2章 膝关节疼痛中老年较多 膝关节疼痛大部分是由变形性膝关节症引起的 膝关节的3大病症 预先了解膝关节构造 膝关节 膝关节疼痛的诊断和检查 问诊/视诊、触诊/膝痛检查 变形性膝关节症 变形性膝关节症是什么病/原因/症状/治疗方法 慢性风湿性关节炎 这是什么病/症状/治疗方法 半月板损伤、韧带损伤 半月板损伤属于什么病/症状/在家就能进行的治疗方法/在医院进行的治疗方法/韧带损伤属于什么病/内侧副韧带损伤/症状/治疗方法/外侧副韧带损伤/症状/治疗方法/交叉韧带损伤/症状/治疗方法/半月板损伤和韧带损伤并发/症状/治疗方法 痛风 属于什么病/症状/家庭能进行的治疗方法/在医院进行的治疗方法 膝关节疼痛的其他原因 过度使用的症候群/膝关节软骨软化症/皱裂障碍/关节游离体(关节鼠)/髌骨脱位 儿童的膝痛和腿痛 膝关节疼痛的预防方法(日常生活中的注意事项) 日常生活中预防膝关节疼痛的3大注意事项 膝关节疼痛的预防方法(锻炼膝关节的运动) 日常生活中预防膝关节疼痛的4项运动第3章 人类特有的腰痛 腰痛的种类、原因和结构 刺激反应的积累引发腰痛/腰的构造/以骨与关节为原因的腰痛/由于肌肉和韧带而引发的腰痛/由于神经引发的腰痛/运动时容易引发的腰痛 腰痛的诊察和检查 腰痛的诊察/腰痛的检查 腰椎椎间盘突出 这是种什么病/症状/家庭就可以治疗的方法/医院进行的治疗方法腰扭伤 属于什么病/症状/家里就能进行的治疗方法/在医院进行的治疗方法脊柱柱脱滑、脊柱错位症 属于什么病/症状/家庭能够进行的治疗方法/在医院进行的治疗方法 腰痛 属于什么病/症状/家里就能进行的治疗方法/在医院进行的治疗方法 椎管狭窄症 属于什么病/症状/家里能进行的治疗方法/在医院进行的治疗方法 腰部脊柱骨关节病 属于什么病/症状/家里就可以进行的治疗方法/在医院进行的治疗方法 坐骨神经痛 属于什么病/症状/在家里就能进行的治疗方法/在医院进行的治疗方法 脊柱侧弯 属于什么病/症状/家里就能进行的治疗方法/在医院里进行的治疗方法 骨质疏松 属于什么病/骨骼的作用/症状/家里能够进行的治疗方法/在医院进行的治疗方法 其他原因引起的腰痛 心因性腰痛/脊椎肿瘤/脊髓肿瘤/脊椎骨脓肿/化脓性脊柱炎/除了腰痛以外,出现下列症状时,应尽早接受诊治 突发腰痛时的应急处置方法 在家里发病的时候/外出发病的时候/站立起来的方法/2-3天后,该如何去做/整形矫正服 腰痛的预防方法(日常生活中的注意事项) 日常动作和姿势/站立方法/坐的方法/拿东西的方法/其他的日常生活 腰痛的预防方法(体重管理和饮食) 预防肥胖/标准体重/饮食生活的管理 腰痛的预防方法(恢复技巧) 腰痛体操/三井式腰痛体操/强化腹肌和背肌,预防腰痛的体操/强化下半身,治疗腰痛的体操/对腰痛有效果的“气功”/其他的腰痛治疗方法/日常生活中的注意事项第4章 与颈部有关系的肩痛 肩痛的种类和原因 肩痛/体型,不良姿势,生活习惯不好,工作引起的肩部酸痛、疼痛/年龄增长引起的肩关节周围炎(四十肩、五十肩)/因疾病引起的肩部酸痛、疼痛/运动障碍,事故或者后遗症引起的肩部酸痛、疼痛 颈部疼痛 随着年龄的增长而引起的退形性颈椎症、颈椎椎管狭窄和后纵韧带钙化/由于受伤、事故等引起的疼痛肩部和颈部疼痛的病理 肩部疼痛的病理/颈部疼痛的病理 肩关节周围炎(四十肩、五十肩) 属于什么病症/症状/家里能进行的治疗方法/在医院进行的治疗方法 颈椎椎间盘突出 属于什么病/症状/家庭里能够进行的治疗方法/在医院里进行的治疗方法 肩袖钙化(丢普雷病) 属于什么病/症状/在医院进行的治疗方法 颈部和肩部疼痛的预防方法(日常生活中的注意事项) 平时注意保持正确的姿势/采取营养均衡的饮食/拿、放东西必须在正面进行/注意工作时的姿势/选择大一些的枕头/其他注意事项 颈部、肩部疼痛的预防方法 爬行矫正法/为四十肩、五十肩而创造的三井式运动疗法/自由女神姿势/俯撑/其他的运动第5章 在医院进行的理学疗法 理学疗法和康复疗法 所谓的理学疗法 牵引疗法 温热疗法 运动疗法

章节摘录

插图：人身体的骨骼由206块骨头连接组成。骨与骨之间由关节连接，并且附着着肌肉，骨骼保护着内脏器官，这样才能够较自由地运动。关节和肌肉构成了我们身体自由运动的基本结构。连接骨与骨的关节，可划分为活动关节和不动关节两种。活动关节是能够弯曲、伸展、旋转运动的关节。不动关节是骨与骨之间由纤维组织、软骨结合而成，或者是骨与骨互相咬合几乎不动的关节。通常情况下，我们所说的“关节”是指活动关节，膝、腰、肩、颈、腕、手等关节都属于这类。不动关节有头盖骨、齿根、骶椎骨等。活动关节是由骨端凸出的关节头和骨端凹面的关节窝密切连接组合。关节头和关节窝的骨表面由柔软而且富于弹性的软骨层覆盖。关节被叫做关节囊的强韧骨膜所包裹着，关节的骨骼由韧带连接，韧带包围在关节周围，起到稳定关节，辅助运动的作用。运动关节的肌肉由腱附着于骨头表面。关节运动由弯曲关节的屈肌和伸展关节的伸肌的共同作用而完成。关节软骨表面一旦受伤，软骨细胞能自动修复，但随着年龄的增长，运动损伤加剧，就产生了疼痛。关节囊里富含关节囊内膜分泌的关节液。关节液除了有润滑关节的作用外，还有给关节软骨输送营养的作用。关节的构造和运动范围因各自承担的功能不同而有所差异。（参看17页）

《膝痛.腰痛.肩痛-图解最新医学》

编辑推荐

《膝痛、腰痛、肩痛》：最新的膝痛、腰痛、肩痛治疗方法最通俗的家庭医疗百科最权威的专家推荐
预防腰痛应避免坐卧湿地，如淋雨或出汗后应及时换衣擦身，暑天湿热时应避免夜宿室外或冷水淋浴
不作没有准备动作的剧烈运动腰痛的护理，可作自我按摩，活动腰部，打太极拳，用热水洗澡

《膝痛.腰痛.肩痛-图解最新医学》

精彩短评

- 1、好书！值得一看！实用性强！！
- 2、有帮助，对中老年人来说。
- 3、但愿有用
- 4、适合很多人看
- 5、很好的说明了病理病因。让患者家属已读就懂。不错的家庭手册。有图解。
- 6、给长辈买的，不错的书。

《膝痛.腰痛.肩痛-图解最新医学》

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:www.tushu000.com