

《衣食住行与颈肩腰腿痛防治》

图书基本信息

书名：《衣食住行与颈肩腰腿痛防治》

13位ISBN编号：9787536655447

10位ISBN编号：7536655444

出版时间：2003-7

出版社：重庆出版社

作者：徐栋华 编

页数：205

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

《衣食住行与颈肩腰腿痛防治》

前言

颈肩腰腿痛是危害各年龄组群众，尤其是中老年人的常见病、多发病，影响工作和生活，严重者可引起瘫痪，生活不能自理，威胁生命。颈肩腰腿痛范围广泛，发病原因较多，有退化、损伤、生物和肿瘤，等等。衣食住行不当往往加重劳损，促进退化进程，诱发症状。喜穿高跟鞋的女士，可能想不到穿高跟鞋是足部骨关节疼痛的主要原因。穿高跟鞋还可引起踝关节扭伤，诱发腰肌劳损。对发育未成熟的少女，可影响骨盆发育。痛风患者常可因进食高嘌呤食物而诱发剧烈疼痛。糖尿病患者易发生骨质疏松，引起骨关节病，故应严格控制饮食。潮湿寒冷环境是关节疼痛的重要诱因。古人十分注意在各种场合的仪态。“站如松，坐如钟，行如风”已成为名言，千古传颂。这是日常生活中须保持的正确的姿势。否则，不仅看上去萎靡不振，也容易诱发多种病症。飞速发展的现代交通，虽然具有迅速、安全的优势，给人们带来了许多便利和巨大经济效益，但事故仍然难以避免。首当其冲的是运动系统，而颈肩腰腿部位占有较大比例。目前我国最为常见的代步工具仍是自行车，但如结构缺陷、骑行姿势不当，或时间过久，可引起腕部尺神经卡压、腰肌劳损、男性前列腺炎、臀部尾骨骨折等病症。许多颈肩腰腿痛病症，可在医生指导下，通过适当的衣食住行方式进行自治自疗。不少骨关节疾病康复常常在家完成。因而，患者本人或亲属了解、掌握有关知识，对加强自我保健，减少发病，提高治疗、康复效果，具有重要意义。应重庆出版社之约，作者精心编写了本书。写作过程中，着眼于实用，多方搜集资料，总结自己以往的经验教训，并借鉴、吸收前辈和他人成果，介绍颈肩腰腿痛的最新进展。语言文字方面，力求简明易懂。为了帮助理解，配有部分插图。颈肩腰腿痛防治范围颇大，研究进展较快，加之作者工作、写作繁忙，时间有限，书中可能有疏漏和差误，诚望批评指正。本书写作过程中，在文字、图像计算机处理方面得到南京工业大学徐晔同学的大力协助，南京艺术学院王霞教授于百忙中为本书绘制了部分精美插图，在此表示衷心感谢！

本书适合一般颈肩腰腿痛患者及其亲友和其他有兴趣者阅读，也可供社区医务人员参考。徐栋华 2003年5月于南京汤山

《衣食住行与颈肩腰腿痛防治》

内容概要

本书按《衣食住行保健丛书》统一格式体例，分三篇即基础篇、未病预防篇、已病养治篇，全面向广大群众介绍颈肩腰腿痛的基础常识，诊断、预防方法和治疗原则；尤其是介绍蕴含在日常生活即“衣食住行”中的预防和治疗颈肩腰腿痛的知识，是本病患者和易患者的实用参考书，也可供相关医务人员参考。

《衣食住行与颈肩腰腿痛防治》

作者简介

徐栋华，男，江苏省通州市人。现为南京军区解放军第83医院骨科主任、副主任医师。中华医学会会员，中国中医药促进研究会会员，东南大学外聘教师。

《衣食住行与颈肩腰腿痛防治》

书籍目录

出版者的话	前言	1. 基础篇	1.1 人体的“支架”和“大梁”	1.1.1 人体的支架
——骨骼	1.1.2 人体“大梁”的奥秘	1.1.3 颈椎“七姐妹”和腰椎“五兄弟”	1.1.4 奇特的小圆饼——椎间盘	1.1.5 运动的动力——肌肉
1.1.6 运动的枢纽——关节	1.2 追根寻源话疼痛	1.2.1 疼痛原因何其多	1.2.2 形形色色的疼痛	1.2.3 疼痛的好处
1.2.4 压痛诊病	1.3 怎样检查颈肩腰腿痛	1.3.1 如何将病情告诉医生	1.3.2 医生怎样查病	1.3.3 观灯捉影谈摄片
1.3.4 “切”开人体看究竟：CT和MRI	1.3.5 血沉和C反应蛋白	1.3.6 类风湿因子	1.3.7 抗“O”	1.3.8 关节镜术
2. 未病预防篇	2.1 日常生活慎防病	2.1.1 天变为何关节痛	2.1.2 职业与发病	2.1.3 高枕有忧
2.1.4 好床半生伴	2.1.5 桌、椅、凳的高度	2.1.6 孩子书包要减负	2.1.7 裤带可致病	2.1.8 短裙美丽会“冻人”
2.1.9 高跟鞋的弊端	2.1.10 月经与关节痛	2.1.11 孕期防腰痛	2.1.12 预防“月子病”	2.1.13 运动防受伤
2.1.14 吸烟与颈腰痛	2.1.15 饮酒与腿痛	2.1.16 吃出来的痛风	

2.1.5桌、椅、凳的高度 随着现代化进程加快,我国人民的工作条件不断改善,劳动强度越来越小。不少过去风餐露宿的野外作业,现在改为在窗明几净的室内操作;许多过去需要成天站立的工作,现在只要端坐在电脑或操纵台前,按按键盘或电钮。根据科教兴国的国策,全民教育迅速发展,更多的人走进课堂,用更长的时间来读书学习。所有这一切,都意味着人们将有更多时间与桌椅为伴。选择适合人体生理的桌椅,显得比过去更为重要。人们总是认为,坐着比站着舒服,来了客人,总是请坐。的确,站的时间长了,两条腿就会发酸,不由得想坐下来。但是,一般人想不到的是,坐位时腰椎受力却大大增加。以第3腰椎椎间盘为例,经生物力学测定,站立位时受力为70kg,无依托端坐则高达100kgf。坐位时腰部负担重,久而久之,容易发生老化、退变,引起各种腰痛疾患,如慢性腰肌劳损、腰椎间盘突出症、腰椎骨关节炎、腰椎管狭窄症等。我们知道,脊柱有颈、胸、腰、骶4个生理弯曲,其中颈段凸向前,活动度大。伏案工作,多取屈颈低头姿势,颈椎及其附属结构易发生劳损,是颈椎病、颈肌筋膜炎等病的重要诱发因素。还须特别指出,高度不适当的桌椅对发育中的青少年害处尤其大,可以引起脊柱畸形(驼背或侧弯),并且是近视眼的重要诱因。为了预防劳损性腰痛及颈痛,保护青少年正常发育,成天坐着的人,除了注意劳逸结合,适当休息,加强腰部肌肉锻炼外,还要注意姿势,选择合适的桌椅。从人体生理和生物力学角度分析,对脊柱影响最大的是人体身高与桌椅之间的高度差。椅子过高,或桌子偏矮,学习、工作时,脊柱,尤其是颈椎弯曲,时间长了容易发生损害。比较理想的椅高,是在穿鞋情况下,与小腿高相适应,相当于地面到下肢腓骨头的距离(上下1厘米)。桌子高度一般为椅子高度加上人坐高的1/3。因此,严格地说,应按自身高度选择合适尺寸的桌椅。由于厂家多为统一制作,批量生产,必须考虑到大多数消费者使用。就我国一般成年人来说,身高在1.65~1.80米之间,一般桌高为76厘米,椅高43厘米为宜。有条件者,或由于身材原因有特殊需要者,可以自行制作或定做桌椅。其次,选购可以灵便地调节高度的桌椅,不失为明智选择。

2.1.6孩子书包要减负 “小呀么小儿郎,背着书包上学堂”,本是一件快乐幸福的事儿,然而,“笑中也有泪,乐中也有悲”,考试、分数和排名次的阴影,罩住了许多学生心头的微笑;沉重的书包,则同时悄悄损害着他们的脊柱,引起侧弯畸形。所谓脊柱侧弯,是指脊柱中线向一侧弯曲畸形。有关专家曾对我国某大城市初中学生进行脊柱抽样调查,结果发现,男生40%,女生70%有不同程度双肩高低不平,或脊柱侧弯、后凸(驼背)症状,双肩高低不平的主要原因其实还是脊柱不正。近年来,对学龄儿童和青少年普查发现,我国脊柱侧弯发病率为1%~2.7%。如按2%估算,我国3亿儿童、青少年中患者数目达6000万,相当于一个中等国家的人口总数! 常见脊柱侧弯可分为两类。一为先天性,可能与胚胎第4~7周发育时,母体因内外环境变化,受到刺激有关。二是特发性,最为多见,占总数85%~90%。其发病可能与胎儿时期在母体子宫内所处位置及家族遗传有一定关系;而脊柱负担过重,姿势不正则是最为常见而重要的诱发因素。

人类出生时,脊椎骨主要是软骨,生理弯曲尚未形成。随着年龄增长,软骨逐渐演变为骨质,并出现生理弯曲。人体骨骼具有极大可塑性。8~12岁,是生长发育旺盛期。如果此时脊柱负担过重,姿势不正,缺乏锻炼,可诱发形成脊柱侧弯等畸形。由于改革开放,我国城乡经济条件普遍好转,少年儿童极少从事繁重体力活动,脊柱最大负担就是背书包。20多年前,儿童多背单肩书包,往往侧肩部受力,不合生理要求。后来,改为双肩书包,两肩平衡受力,符合生理特点。可惜的是,随着考试、择校、升学竞争日益白热化,书包重量不断加大。虽然是平衡受力,可是稚嫩的肩背肌肉和骨骼仍然不堪重负。对比欧美国家,中、小学生课外娱乐时间大于学习时间,书包负担远低于中国孩子,故脊柱侧弯发病率甚低,相当少见。脊柱侧弯可感到肩背酸痛,通常伴有双肩高低不平,胸骨、肋骨后突下陷,步态不正,影响体态、仪容。由于胸廓变形,胸腔相应变小,心、肺等器官活动受到限制,甚至发生移位,影响功能,稍一劳累,即感到疲劳、心慌、气急。更严重者,脊柱内的脊髓、神经受到压迫,可引起不同程度瘫痪。新世纪已经来临,为了下一代的健康,为了21世纪国家的繁荣和发展,给孩子的书包减重已成为刻不容缓的大事。现在提倡素质教育,减轻学生负担。少给学生念“紧箍咒”,书包自然会减轻。另一方面,孩子们的书包也绝不止装书和学习用具,其中还有开水、饮料、零食、玩具……五花八门,应有尽有。这些东西,学校和家长稍作努力,完全可以大大精简。如课本、练习簿,并非每本每册天天要用,只要进行指导、安排,采取一些保管措施,可以放一部分在教室里,留一部分在家里,不必每天弓着腰背来背去。此外,还要增加娱乐时间,加强体育锻炼,注意日常学习、生活姿势。经常观察脊柱有无变化,可以早期发现畸形。轻度脊柱侧弯,通

《衣食住行与颈肩腰腿痛防治》

过配带支具、体疗及电刺激等治疗方法，可以阻止发展，以至矫正畸形。效果不佳，或发现太迟者、症状严重者，可手术治疗。

2.1.7 裤带可致病 现代生活中，腰带除了原有系捆功能外，还作为标志性饰物。用料考究，制作精美，型号多样。但有人系上时髦裤腰(或裙带)后，竟生起了怪病：大腿前外侧疼痛、麻木、酸胀。有时还觉得刺痒，像有毛虫在爬，或被烟头烫着了。这种症状原来是股外侧皮神经炎引起的。在下腹部两侧最高骨突处——髂前上棘，有一根股外侧皮神经。它是一根纯感觉神经，由此分布到大腿前外侧皮下，接受此处皮肤各种感觉，并向上传导。如果皮带比较宽，质地又很硬，收得太紧，就会压迫到股外侧皮神经，引起缺血、缺氧，出现症状。严重者，神经髓鞘(即神经外衣)发生变性，症状更重。股外侧皮神经炎，除了大腿外侧感觉异常外，髂前上棘的内下方常有明显压痛，并摸到皮下有圆珠笔芯粗细的一根“筋”(增粗的股外侧皮神经)。防治办法是，内裤最好使用松紧裤带，宽度2~4厘米，长度小于腰围1/4左右为宜，外裤可用背吊带。如不习惯，可用两头加搭扣的宽边松紧带。如用裤带，可选用3~5厘米的软性宽边带，不可过宽，防止、减轻腰腹勒压。同时，注意时常调节其松紧度。强行用腰带(或裙带)束勒腰腹部，可引起腹内压力增高。久而久之，膀胱被压向前下方，于是尿道与膀胱连接处的角度拉直，尿道轴与站立位垂直线之间的尿道倾斜角也显著增大，不利于阻止尿流，控制排尿。当咳嗽、大笑、打喷嚏、弯腰时，腹压突然加大，尿液控制不住便流出来，医学上称“张力性尿失禁”。过分束腰还会影响呼吸功能和消化功能，危害很大。有些女青年，为了减肥，特地购买了所谓“减肥腰带”，比常用腰带更宽，可以束勒得更紧。这对身体有害，建议不要再用，平时腰带也不要束勒太紧。如已经引起“张力性尿失禁”，可做会阴部肌肉的锻炼。方法是，坐位，两足着地，两膝展开，然后像排便一样向下用力，接着突然用力地收缩会阴肛门肌肉。也可以先做用力排尿动作，接着用力收缩，很快阻止排尿。每次连续练习10~15次，每天锻炼多次。

《衣食住行与颈肩腰腿痛防治》

编辑推荐

常穿高根鞋为什么会引起足部关节疼痛？骑自行车为什么会引起腰肌劳损？痛风患者、糖尿病患者应该怎样来预防颈肩腰腿疼？《衣食住行与颈肩腰腿疼防治》向广大读者介绍颈肩腰腿疼的基础常识，诊断、预防方法和治疗原则，是颈肩腰腿疼患者和易患者的实用参考书！

《衣食住行与颈肩腰腿痛防治》

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:www.tushu000.com