

# 《腰腿痛健康课堂》

## 图书基本信息

书名：《腰腿痛健康课堂》

13位ISBN编号：9787509123485

10位ISBN编号：7509123488

出版时间：2009-1

出版社：人民军医出版社

作者：邹德威 编

页数：154

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](http://www.tushu000.com)

## 前言

过去几年间，我国居民的疾病结构正在发生变化。一些急慢性传染病明显下降，如流感、痢疾、肝炎等，相反一些非传染性慢性疾病却急剧上升。2002年北京市生命统计结果表明，近10年来北京市人均寿命增长1岁，平均期望寿命已经超过75岁，死亡率在全国最低。但是，脑血管病变成为北京人的第一杀手，全市因糖尿病导致的死亡人数已经是10年前的2.4倍。研究发现，一些北京郊区的糖尿病患病率甚至超过了市区。糖尿病、高血压、冠心病的发病年龄提前，青年人甚至少年人患了中老年疾病，并不罕见。年轻人动脉粥样硬化发病率越来越高，发病年龄最小的为16岁，高分布人群在20-30岁，其中男性比女性高4.9倍；年轻人冠心病发病率占总发病率的4.3%。专家指出，由于高胆固醇血症和体重超重人群的增加，加之吸烟人群庞大，使得近10年来，我国居民冠心病的发病率男性增加了42.2%，女性增加了12.5%。国外资料表明，中年人体重超重是早死的危险因素。国家卫生部统计中心报告，1995年，我国城市居民主要疾病病死率及构成中排名前十位的分别是：恶性肿瘤；脑血管病；心脏病；呼吸系统病；损伤和中毒；消化疾病；内分泌、营养和代谢及免疫疾病；泌尿生殖疾病；新生儿疾病；其他疾病。到了2006年，前十名排名则为：恶性肿瘤；心脏病；脑血管病；呼吸系统病；损伤和中毒；内分泌、营养和代谢及免疫疾病；消化疾病；其他疾病；泌尿生殖疾病；诊断不明。从疾病排序可以看出，心脏病和内分泌、营养和代谢及免疫疾病的排位提前了；新生儿疾病退出了前十位死因；2006年前十位死因中增加了诊断不明。这说明在我国，恶性肿瘤和心脑血管病变仍然是危害国人健康的头号杀手；营养代谢性疾病发病率增高，引起的死亡率增加。我们对于一些致死性疾病还缺乏认识，需要进一步地进行科学研究和探索。恶性肿瘤、心脑血管疾病和营养代谢性疾病都与人类寿命的延长和生活方式的改变有关。

# 《腰腿痛健康课堂》

## 内容概要

《腰腿痛健康课堂》以问答的形式，对腰腿痛病进行了系统阐述，内容涵盖基础知识，疾病的治疗与预防要点，家庭治疗与护理要点及日常保健方法，重点放在专家提示上，并在功能康复部分附图百余幅，以便于看图操作。该书集科学性、实用性、可操作性于一体，可以作为骨科、康复科专业指导用书，更适合大众阅读，是一本非常值得推荐的家庭保健科普读物。

看一次病，解决一个疾病疑问，与专家有一个限时交流；买一本书，解决所有疑问，把专家请到家里，时时为您解决腰腿痛的困扰。

## 书籍目录

第1章 基础知识与专家提示 1. 维持人体正常直立基本中轴的脊柱是由哪些结构组成的？ 2. 什么是椎间盘？ 3. 什么是腰椎间盘突出症？ 4. 什么是腰椎椎弓峡部裂，脊柱滑脱又是怎么回事？ 5. 什么是腰肌劳损？ 6. 什么叫间歇性跛行？ 7. 骨科为什么要进行磁共振成像检查？ 8. 什么叫腰椎小关节紊乱综合征？ 9. 腰痛是如何发生的？ 10. 什么是退行性脊柱骨关节炎？ 11. 什么是腰背区肌筋膜炎？第2章 患者必读与专家提示 1. 腰腿痛的致病因素有哪些？ 2. 如何诊断腰椎间盘突出症？ 3. 什么是强直性脊柱炎，它有哪些临床表现？ 4. 哪些腰腿痛需要手术治疗？ 5. 现代社会腰痛症增多的原因是什么？ 6. 患者怎样推测腰背痛的原因？ 7. 骨质疏松症会引起腰腿痛吗？ 8. 骨质增生能引起腰腿痛吗？ 9. 腰椎间盘突出症好发于哪些人群？ 10. 中老年人为什么容易发生腰腿痛？ 11. 长期坐办公室的人为何容易患腰腿痛？ 12. 日常生活中哪些人易患腰腿痛？ 13. 为什么人们易患慢性腰肌劳损？ 14. 为什么长期从事弯腰工作的人易患腰椎间盘突出症？ 15. 长期的坐位颠簸状态、蹲位及伏案工作者易患腰椎间盘突出症吗？ 16. 哪些内脏疾病会引起腰腿痛？第3章 导医解读与专家提示 1. 如何发现脊柱骨折？ 2. 如怀疑或发现脊柱骨折伤员，怎样搬运方可避免副损伤？ 3. 腰腿痛患者就诊时为了尽早得到正确的诊断，应如何配合医生采集有价值的病史资料？ 4. 腰腿痛患者需要做哪些检查？ 5. 腰椎管狭窄症引起的腰腿痛有什么特点？ 6. 什么是原发痛和继发痛？ 7. 如何认识根性痛、干性痛与丛性痛？ 8. 脊柱侧弯为什么能引起腰腿痛？ 9. 腰椎间盘突出症患者什么情况下应选择手术治疗？ 10. 突出的椎间盘能复位吗？ 11. 腰椎间盘突出症会导致瘫痪吗？ 12. 腰椎生理曲度变直说明什么问题？ 13. 脊柱为什么会出出现代偿性侧弯？ 14. 腰椎间盘突出症能否彻底根治？第4章 家庭治疗与专家提示 1. 腰腿痛如何选用药物治疗？ 2. 腰肌劳损症如何治疗和保养？ 3. 怎样预防慢性腰肌劳损引起的腰痛？ 4. 在家中可用哪些治疗方法来缓解腰椎间盘突出症的症状？.....第5章 家庭疗养与专家提示第6章 走出误区与专家提示第7章 防患未然与专家提示第8章 保健妙计与专家提示

### 章节摘录

3. 腰背痛防治学的认识误区——什么是最佳姿势？此前，我们一直强调保持上身挺直对脊椎健康有益。而近年来，有专家指出：上身挺直未必就是最佳的坐姿和护背姿势。最佳坐姿是 $135^{\circ}$ ；最佳护背姿势是躺着。尽管中国传统养生提倡“坐如钟，站如松”，但英国阿伯丁市伍德恩德医院的一组放射线学者使用新型磁共振成像，对22名没有背痛病史和手术史的志愿者进行检测后发现，上半身与大腿成 $90^{\circ}$ 的坐姿给脊柱施加了不必要的压力，导致神经紊乱和椎间盘脱落，可能引起慢性背痛。据《泰晤士报》28日报道，研究者称，长期坐在办公室的上班族理想的坐姿是上半身与大腿成约 $135^{\circ}$ 。这样可能给使用电脑带来不方便，但脊柱承受的压力比弓着背和直坐小。在研究中，22名志愿者摆出三种坐姿接受磁共振成像设备的扫描：弓腰趴在桌上或玩游戏； $90^{\circ}$ 直坐；上半身向后与大腿成 $135^{\circ}$ 角，放松，双腿着地。通过计算不同姿态脊柱的角度、排列和椎间盘的高度、移动，放射线学者发现，放松的坐姿最能保持脊柱的自然形状。领导研究的瓦西姆·阿米尔·巴什尔说：“当脊椎承受压力时，它会受到挤压、偏离排列。 $135^{\circ}$ 坐姿是最符合生物力学原理的，而非大多数人认为正常的 $90^{\circ}$ 坐姿。”“依照解剖学上正确的坐姿非常必要，因为施加到脊柱及其相关肌肉、韧带的压力经长时间后会导致疼痛、畸形和慢性疾病。”巴什尔医生在芝加哥举行的北美放射学会年会上宣布了这项研究成果。最佳护背姿势是躺着。在美国和英国，80%的人遭受过背痛折磨，它是仅次于咳嗽及其他呼吸道感染的第二大接诊疾病。每年美国在背痛上的花费超过1000亿美元。在中国，近年来患骨病的有逐年上升的趋势，尤以颈椎病、腰间盘突出症较为明显，其中公务员、企事业白领和学生的发病率最高。巴什尔医生指出，上班族和学生或许可以通过纠正坐姿和依靠能向后躺的椅子避免未来的背部疾病。他说：“我们生来就不是可以长时间坐着的，但是现代生活要求全球绝大多数人在椅子上工作。最佳的护背姿势是躺着，但实际情况不允许这样。”

# 《腰腿痛健康课堂》

## 编辑推荐

《腰腿痛健康课堂》：大众健康课堂丛书。

## 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](http://www.tushu000.com)