

《常见关节病防治必读》

图书基本信息

书名：《常见关节病防治必读》

13位ISBN编号：9787802036000

10位ISBN编号：7802036003

出版时间：2008-11

出版社：中国妇女出版社

作者：于秀辰 编

页数：254

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

《常见关节病防治必读》

前言

随着生活水平的提高，人们的生活方式也在逐渐改变：首先，饮食中一直扮演主角的米和面渐渐地变为配角，过去的奢侈品如鸡、鸭、鱼、肉及海鲜等已经进入寻常百姓家；其次，私家车增多了，骑自行车的减少了，活动减少了；第三，电子产品逐渐普及，电视进入寻常百姓家，电脑也成了人们办公的主要工具，案头工作基本都由操作电脑完成，更有一些年轻人甚至青少年对掌上电脑、游戏机情有独钟。这些变化，导致疾病谱也在发生变化，如骨质疏松症、骨性关节炎、痛风性关节炎增多了，肥胖的人增多了，颈椎病的发生年龄提前了。但是，并不是有了生活水平的提高，就一定会出现上述疾病，因为如果掌握了疾病的知识，懂得怎样去有效预防，就能大大减少疾病发生的机会。比如，痛风性关节炎，虽然有大部分是由于体内代谢异常引起的，但是，饮食是发生的重要诱因，如果能够了解痛风的发生原因，懂得如何进行积极的饮食调整并保持健康的生活方式，痛风的发作就会减少；如果平时能够注意对颈椎、颈部肌肉进行锻炼，养成良好的坐姿和放松方法，颈椎病就不会成为困扰你的顽疾。

《常见关节病防治必读》

内容概要

《常见关节病防治必读》是关于关节病防治的大众科普读物。关节病是临床常见病，尤其随着生活水平的提高和寿命的延长。痛风性关节炎、骨质疏松症、骨性关节炎的发病率越来越高；生活工作节奏的增快。导致颈椎病发病年龄有提前的趋势。《常见关节病防治必读》针对上述内容，以问答的方式进行阐述，通俗易懂，帮助人们建立和提高健康意识。减少关节疾病的发生，提高生活质量。

《常见关节病防治必读》

作者简介

于秀辰，女，研究生毕业，第三批名老中医学术继承人。现任副主任医师、研究生导师。

1988年毕业于河北中医学院。1991年考取北京中医药大学，师从吕仁和教授，从事糖尿病及其并发症的临床及研究工作。1994年获硕士学位，留校从事临床、科研、教学工作。对糖尿病及其

《常见关节病防治必读》

书籍目录

第一部分 您对关节的了解有多少 1.什么是关节，关节是怎样构成的 2.关节有什么功能 3.关节分为几种 4.什么是关节软骨，它有什么作用 5.什么是滑膜?滑膜与关节液有什么关系 6.韧带有什么作用 7.关节是怎样进行自我保护的

第二部分 关节瞒离您有多远 1.导致关节病的因素有哪些 2.什么样的症状出现提示您可能有关节疾病 3.引起关节疼痛的原因有哪些 4.关节晨僵给我们的提示是什么 5.为什么要关注关节

第三部分 中医对痹证的认识 1.关节病变的中医相应病名是什么 2.痹证是怎样发生的 3.感受外邪就一定会发病吗 4.风寒湿热之邪除了外感之外，机体内部会产生吗 5.什么是风痹、寒痹、湿痹、热痹、旭痹 6.各种证型的痹证是单独出现还是会混合出现 7.寒和热可能在一个人的身上同时体现吗 8.痹证之间可以相互转化吗 9.体质在痹证发生发展转化过程中起到什么作用 10.痹证过程中的病理变化是怎样的 11.中医治疗痹证的基本原则是什么 12.怎样看待痹证治疗中的扶正方法 13.怎样看待痹证治疗中的祛邪方法 14.什么是治疗痹证中的通法 15.应用大剂量的药物就一定比小剂量药物的作用强吗 16.中医对于痹证是怎样调养的 17.怎样看待中医治疗的疗效

第四部分 治疗关节病常用的方法有哪些 1.常用的治疗关节病变的方法有哪些 2.常用的消炎镇痛药有哪些 3.止痛药物能根治关节痛吗 4.老年人服用消炎镇痛药物时应该注意什么 5.如何选择消炎镇痛药物 6.激素适用于哪类关节病患者 7.激素有哪些副作用 8.应用激素的禁忌证是什么第五部分 类风湿关节炎第六部分 骨性关节炎第七部分 颈椎病第八部分 腰椎病第九部分 痛风性关节炎第十部分 骨质疏松第十一部分 强直性脊柱炎第十二部分 肩周炎第十三部分 功能锻炼在关节病中的重要性第十四部分 关节病的心理调护

章节摘录

第一部分 您对关节的了解有多少 2.关节有什么功能 关节在人体活动中有什么作用呢?通俗地说,关节就像门、窗的“合叶”一样,只有通过“合叶”的连接和“合叶”周围的润滑液正常,门、窗才可以随意开合且不会有吱吱呀呀的声音。骨头和骨头之间通过关节的连接,才能完成屈、伸、捏、拿等各种活动,从而完成拿筷子吃饭、写字、跑、跳等各种活动。所以,人的任何活动都不能离开关节。以上肢部分关节为例,肘关节位于腕关节和肩关节之间,其活动稍受限制,但也可以进行屈、伸运动,因此我们的上肢能够自如地屈曲和伸展,否则就会像一根僵硬的木棍;腕关节则通过屈、伸、内收和外展等运动使手腕前屈、背伸及前臂旋转,协助我们完成多种动作;肩关节活动非常灵活,能作屈伸、内收和外展、内旋和外旋三组动作,所以我们能够随意地向上下、内外、前后等方向活动上肢,挥动我们的双臂。每个关节的正常活动范围常受年龄、性别、胖瘦和锻炼情况的影响:一般而言,年轻、体瘦、经常锻炼者,其关节的活动范围较大;年老、肥胖、不常锻炼者,其关节的活动范围较小。一旦关节的某一个部分出现障碍,就会出现各种功能障碍,也就会影响到我们正常的生理活动。

3.关节分为几种 人体的关节多种多样,但根据关节的活动程度可以简单地将关节分为三种:

(1)活动关节:就是活动度较大的关节,这种关节的各骨关节面之间并不直接接触,表面为软骨所覆盖,骨端包有关节囊,有的还有韧带包绕,有明显的关节腔,因而活动自如,所以叫活动关节。因关节囊内层是由滑膜层构成的,所以又叫滑膜关节。所有的四肢关节及身体的大多数关节都属于活动关节,能完成屈、伸、内收、外展、内旋、外旋等多种运动,因此,人体的各种肢体活动主要是靠活动关节完成的。但许多常见的关节病如类风湿关节炎却容易发生在活动关节中,从而限制关节的活动。

《常见关节病防治必读》

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