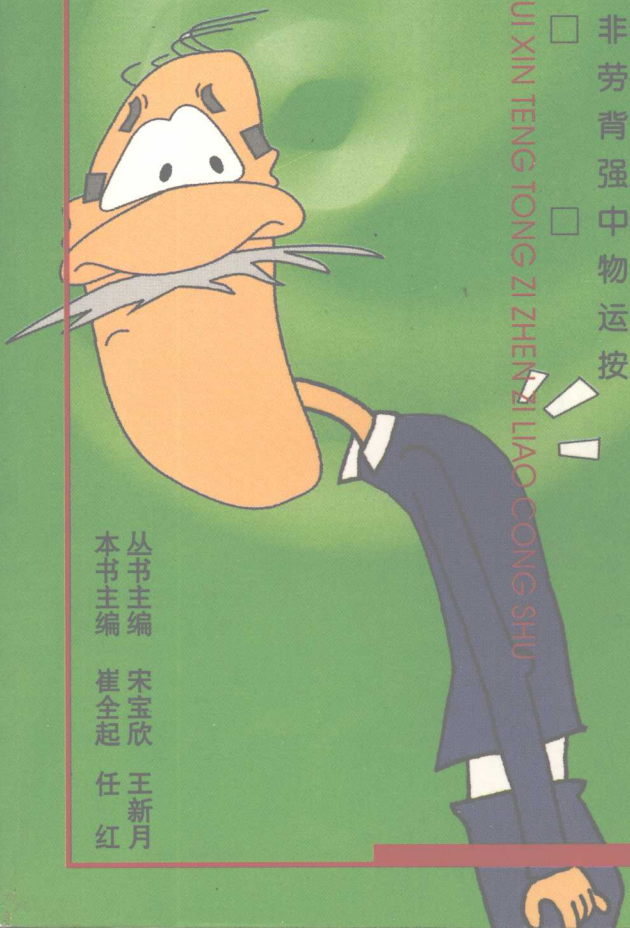
背痛

BEITONG

最新疼痛自诊自疗丛书

ZUI XIN TENG TONG ZI ZHEN ZI LIAO CONG SHU

- 非特异性背痛
- 劳损性软组织疼痛综合征
- 背部肌筋膜炎
- 强直性脊柱炎等
- 中西药物疗法
- 物理疗法
- 运动疗法
- 按摩疗法等



丛书主编 宋宝欣 王新月
本书主编 崔全起 任 红

北京出版社

R681.5
166

背痛

BEITONG

最新疼痛自诊自疗丛书

- 非特异性背痛
- 劳损性软组织疼痛综合征
- 背部肌筋膜炎
- 强直性脊柱炎等
- 中西药物疗法
- 物理疗法
- 运动疗法
- 按摩疗法等

ZUI XIN TENG TONG ZI ZHEN ZI LIAO CONG SHU

丛书主编 宋宝欣 王新月
本书主编 崔全起 任 红

北京出版社

图书在版编目（CIP）数据

背痛/崔全起，任红主编. －北京：北京出版社，2001.
（最新疼痛自诊自疗丛书）
ISBN 7－200－04467－9

Ⅰ. 背… Ⅱ. 崔… Ⅲ. 背－疼痛－诊疗 Ⅳ. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2001）第 074905 号

背 痛

BEITONG

崔全起 任红 主编

*

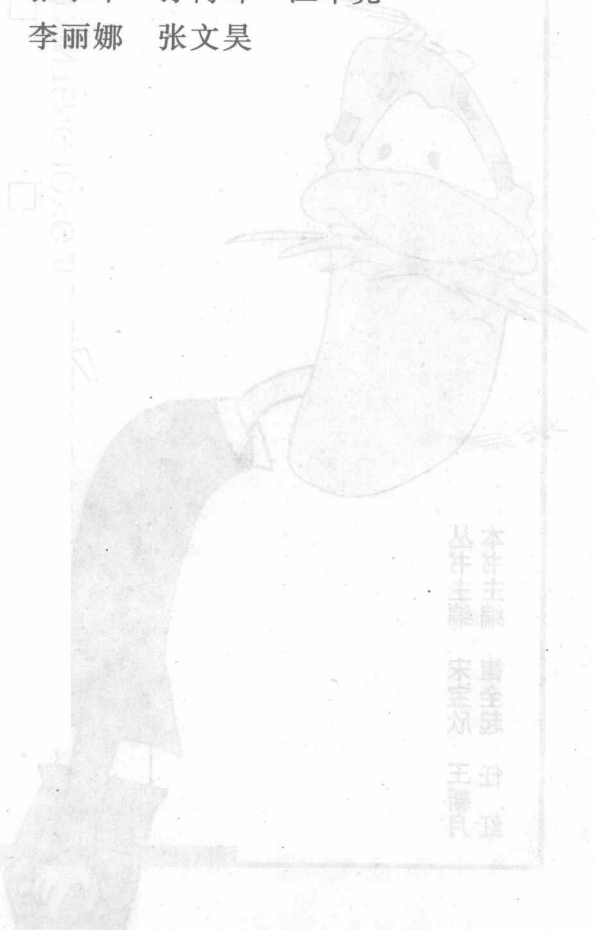
北 京 出 版 社 出 版
（北京北三环中路 6 号）
邮政编码：100011
网 址：www. bph. com. cn
北京出版社出版集团总发行
新 华 书 店 经 销
北京通县电子外文印刷厂印刷

*

850×1168 32 开本 6 印张 109 000 字
2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷
印数 1－8 000
ISBN 7－200－04467－9/R·190
定价：10.00 元

编委会名单

丛书主编	宋宝欣	王新月	
丛书副主编	韩学杰	高　峰	任　红
本书主编	崔全起	任　红	
本书编委	张承军	孙树峰	江军亮
	李丽娜	张文昊	



前言 QIAN YAN

背痛，虽不如颈痛、腰痛那样多发，但也是一种常见的病痛。约30%～40%的人在某一时期患有背痛，有80%～90%的人在某个时候经历过背痛。不同性别和不同年龄的人都可患病，但背痛在中年人中最为常见。

背痛是一种症状，可以见于多种疾病。有的疾病比较严重，需要认真对待，如胸椎的外伤骨折、结核、肿瘤等；有的背痛症状较轻，往往是由于背部受凉、姿势不良引起，不必过于焦虑。除了由严重疾病引发的背痛外，一般由受凉、劳累、姿势不良和脊椎退行性病变引起的背部疼痛，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

使用一些简单疗法进行自我治疗，常常可以收到很好的疗效。

本书是专门为背痛患者编写的，介绍常见背痛的诊断知识和能够在家中自行使用的治疗方法。对于不需特殊治疗的背痛，读者依照本书介绍的方法治疗，可收到较好的疗效。即使是需要接受专业医师治疗的疾病，如能配合使用本书介绍的治疗方法，也必然能提高疗效。

本书提醒您：

☆严重疾病引发的背痛，必须立即到医院就医。

☆一般疾病引发的背痛，可以进行自我治疗，但必须在专业医师帮助下明确诊断。

☆反复发作、长期不愈的背痛，必须制定长期的保健方案。

编　者

2001年11月

目录 MU LU

第一章 背痛的一般知识 …… (1)
危险的信号——必须就医的背痛 …… (3)
背痛患者就医须知 …… (7)
判断你的背痛类型 …… (10)
适合自我治疗的背痛 …… (12)

第二章 药物疗法 …… (21)
治疗背痛的西药 …… (23)
治疗背痛的中成药 …… (25)
治疗背痛的中草药 …… (25)
治疗背痛的外用药 …… (30)

第三章 物理疗法 …… (37)
治疗背痛的温热疗法 …… (39)
治疗背痛的冷敷疗法 …… (43)
治疗背痛的红外线疗法 …… (44)

治疗背痛的磁疗法 …… (46)

第四章 运动疗法 …… (49)
慢性背痛患者背部锻炼法 …… (52)
适合背痛患者的全身运动 …… (53)
体力劳动不能代替体育锻炼 …… (67)
体育运动的适应证和禁忌证 …… (68)
体育运动的注意事项 …… (69)

第五章 背部按摩疗法 …… (71)
背痛按摩的基本手法 …… (73)
劳损性软组织疼痛综合征的按摩治疗 …… (79)
背部肌筋膜炎的按摩治疗 …… (80)
胸椎强直性脊柱炎的按摩治疗 …… (81)
胸椎骨软骨病的按摩治疗 …… (83)
骨质疏松症背痛的按摩治疗 …… (84)
背痛按摩疗法注意事项 …… (86)

第六章 足部按摩疗法 …… (89)
背痛在足上的反应 …… (91)
背痛患者足部按摩的操作过程 …… (92)
背痛患者足部按摩须知 …… (103)
足部按摩后可能产生的反应 …… (104)
足部按摩禁忌证 …… (106)

第七章 耳穴贴压疗法 …… (107)
背痛在耳穴上的反映 …… (109)
治疗背痛的耳穴贴压操作过程 …… (111)
耳穴贴压注意事项 …… (114)

第八章 简易针灸疗法 …… (115)
针灸治疗背痛的机理 …… (117)
劳损性软组织疼痛综合征的针刺治疗 …… (122)
背部肌筋膜炎的针刺治疗 …… (123)
胸椎强直性脊柱炎的针刺治疗 …… (125)
胸椎骨软骨病的针刺治疗 …… (126)
针刺疗法注意事项 …… (127)
灸法的分类和操作 …… (127)
灸法治疗背痛的取穴 …… (129)
灸法注意事项 …… (129)
劳损性软组织疼痛综合征的灸法治疗 …… (129)
背部肌筋膜炎的灸法治疗 …… (130)
胸椎强直性脊柱炎的灸法治疗 …… (130)
胸椎骨软骨病的灸法治疗 …… (131)
骨质疏松症背痛的灸法治疗 …… (131)

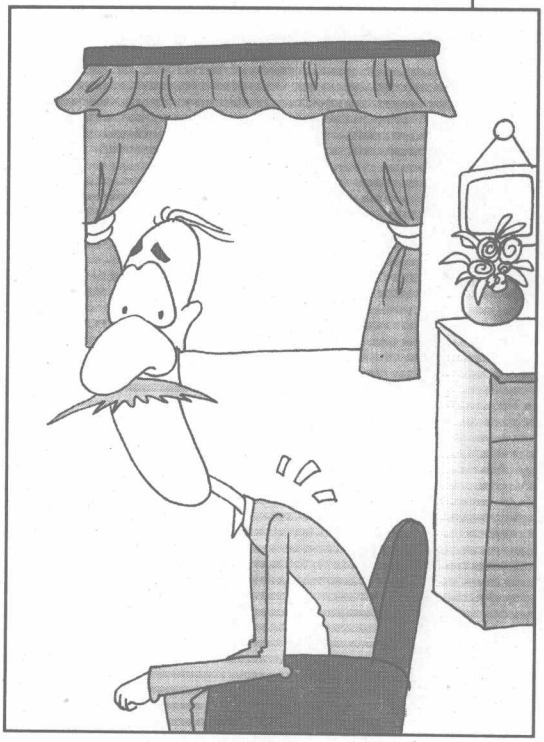
第九章 拔罐疗法 …… (133)
拔罐方法——闪火法 …… (135)
治疗背痛拔罐疗法的操作过程 …… (136)
治疗背痛拔罐疗法的注意事项 …… (139)

第十章 日常饮食疗法 …… (141)
食疗的一般知识 …… (143)
劳损性软组织疼痛综合征的饮食治疗 …… (145)
背部肌筋膜炎的饮食治疗 …… (155)
胸椎强直性脊柱炎的饮食治疗 …… (163)
胸椎骨软骨病的饮食治疗 …… (168)
骨质疏松症背痛的饮食治疗 …… (171)

第十一章 背痛患者的长期保健策略 …… (177)
劳损性软组织疼痛综合征患者的长期保健方案 …… (179)
背部肌筋膜炎患者的长期保健方案 …… (180)
胸椎强直性脊椎炎患者的长期保健方案 …… (181)
骨质疏松症背痛患者的长期保健方案 …… (182)

第一章

背痛的一般知识



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第一课

引吭第一如商贾

背痛本身并不是一种疾病，而只是一种症状。它的产生意味着某些部位有了问题——其中一些是危重的疾病，如果延误治疗会造成严重后果；另一些则无大妨碍，虽然使患者十分痛苦，但并不危及生命。区分这两种背痛十分重要，如果把危重的背痛当作普通的慢性背痛，不及时治疗，轻者会致残，重者会危及生命；相反，对慢性或非危重背痛，明确诊断后就不必大惊小怪，只要在日常生活中养成良好的生活习惯、使用一些简单的方法治疗，就会给您的生活带来很大的方便。本章着重区分哪些背痛应当立即去医院就医，哪些背痛可以在家中进行自我治疗。

危险的信号——必须就医的背痛

危险的信号——必须就医的背痛

○外伤性背痛
○突然出现的背痛
○伴束带感的背痛
○伴下肢症状的背痛
○伴驼背的背痛
○进行性加重的背痛
○伴发热的背痛
○长期慢性的背痛

外伤性背痛

外伤性背痛多由摔倒、高处跌落、交通事故等原因引起，当然，直接的暴力打击也可以导致背痛。外伤后，背痛症状提示：可能有背部软组织、肋骨、胸椎甚至脊髓的损伤。外伤后，背痛症状明显或伴有瘫痪等严重症状时，应立即护送到医院就诊。有些情况如老年人多患有骨质疏松，跌倒后容易出现脊柱压缩性骨折，有时背痛并不严重，容易被忽视以致延误治疗，应引起注意。

王女士今年已经60岁了，退休在家，平时身体健康。某天晚上在家洗浴，浴室地滑，不小心摔了一跤，坐倒在地，当时觉得下背部酸痛，自以为“扭了一下”，没太在意，让家人帮助做“按摩”，没想到，疼痛反而厉害了，只好去医院就诊。经X片检查，诊断为“第十一胸椎压缩性骨折”。医生让其卧床治疗，过了两个多月，王女士的身体才逐渐恢复。

突然出现的背痛

背痛突然发作，通常是胸髓血管病变的表现。这类疾病可包括缺血性和出血性病变，与脑血管病的发病原理类似，表现为突然发生的背部疼痛，随之出现不同程

度的截瘫，属危急重症，应迅速到医院诊治，所幸这类疾病的发生率并不高。

伴束带感的背痛

背痛伴有束带感，表明脊髓受到压迫，这种情况可见于多种疾病，如胸椎管狭窄症，胸椎间盘突出症，胸椎结核、肿瘤，脊髓肿瘤等，往往还伴有下肢麻木、无力或发僵及大小便异常，需要及早诊治。

伴下肢症状的背痛

背痛伴有下肢的无力、麻木、发僵等症状，同样提示脊髓受到压迫。下肢症状可早于也可晚于背痛出现，见于胸椎管狭窄、椎间盘突出症、肿瘤及脊髓本身的病变。这些疾病必须经专业医师治疗才有可能改善。

伴驼背的背痛

背痛伴驼背的患者，发病时间都比较久，这时脊柱的形态结构已发生了改变，造成了一定程度的伤残。造成这种结果的常见疾病有强直性脊柱炎，骨质疏松症，椎体的结核、肿瘤及先天性半椎体等，应积极治疗。

进行性加重的背痛

疼痛逐渐加重，是疾病发展的表现，是一种不好的征象，表明疾病没有得到有效的控制和治疗，这时应找专业医师进行诊治，以免延误病情，造成不良后果。

伴发热的背痛

发热提示体内有感染性病灶存在，应引起重视。有些情况下，患者病情急，体温高，背痛剧烈，需要紧急处理。有些情况下，患者背痛、发热的症状较轻，也应积极治疗。

吕姓农民，35岁，低热，后背酸痛快一个月了，伴全身乏力，食欲差，以前没有其他疾病史，在当地诊所一直行退热、消炎治疗，症状没有明显好转，后背酸痛反而越来越明显了，在他人建议下，来医院诊治。经X线检查发现第八、九胸椎椎间隙狭窄，椎旁有梭形阴影，结合其病史，考虑为胸椎结核，给予抗结核药治疗，嘱其注意保护胸椎。患者病情逐渐痊愈，未出现后遗症。

长期慢性的背痛

导致慢性背痛的疾病本身也许不太严重，但病痛长期困扰患者，必然影响其日常生活和工作，而且，疾病长时间不能缓解，容易发生变化或加重。因此，长期慢性的背痛患者应积极治疗或在专业医师指导下进行自我治疗。

背痛患者就医须知

背痛患者就医须知
○急诊
○首诊
○复诊
○转诊
○自我治疗

急诊

外伤导致的背痛，或突发的、伴有高热的严重背痛、急性发作的背痛，需要进行急诊处理，应尽快把患者护送到就近的骨科或神经外科技术力量较强的医院。护送外伤患者时，注意不要采用人背或抬肩抬腿的方式，要避免扭曲病人的身体，应几个人站在病人同一侧，双臂托住患者，平移到担架或硬板床上。

了解急诊的就诊程序和注意事项，可以赢得时间、创造条件，尽量少走弯路。

就我国目前急诊医疗状况而言，各级综合性医院、中医医院都设有专门的急诊科或急诊室，大部分背痛的急诊患者应到就近医院的急诊科（室）就诊，强调就近医疗是为争取时间，防止病情恶化；当然，农村患者也

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com