

升级版

性别

年龄

就诊卡号

专家诊治 颈肩腰腿痛

俞永林 主编

科别

骨科

日期

费别

临床诊断:

升级版

附爱心帖

处方:

挂号费丛书



送检医师

送检日期

采样日期

有病可遵书嘱

医生

医生

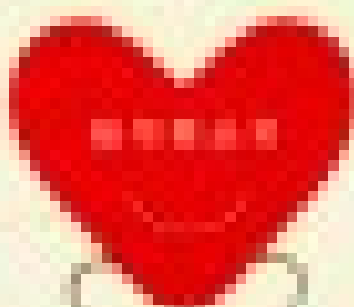
药价

劳公自其

中国医药出版社

专家诊治 颈肩腰腿痛

陈永贵 主编



主编陈永贵

主编日期

2000年1月

主编日期

2000

姓名	性别	年龄	职业

中国医药出版社



挂号费丛书 升级版

姓名

性别

专家诊治 颈肩腰腿痛

科别

骨科

日期

费别

主 编 俞永林

升级版

附爱心帖

药价

图书在版编目 (CIP) 数据

专家诊治颈肩腰腿痛 / 俞永林主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5439-5058-0

I. ①专… II. ①俞… III. ①颈肩痛—诊疗②腰腿痛—诊疗 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 229549 号

责任编辑: 何 蓉

美术编辑: 徐 利

专家诊治颈肩腰腿痛

俞永林 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.875 字数 154 000

2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5058-0

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

随着人们物质文化生活水平的提高,一旦生了病,就不再满足于“看病拿药”了。病人希望了解自己的病是怎么得的?怎么诊断?怎么治疗?怎么预防?当然这也和疾病谱的变化有关。过去,患了大叶性肺炎,打几针青霉素,病就好了。患了夜盲症,吃些鱼肝油丸,也就没事了。至于怎么诊断、治疗,怎么预防,人们并不十分关心。因为病好了,没事了,事过境迁,还管它干嘛呢?可是现代的病不同了,许多的病需要长期治疗,有的甚至需要终生治疗。许多病不只需要打针服药,还需饮食治疗、心理调适。这样,人们自然就需要了解这些疾病的相关知识了。

到哪里去了解?当然应该问医生。可是医生太忙,有时一个上午要看四五十位病人,每看一位病人也就那么五六分钟,哪有时间去和病人充分交谈。病人有困惑而不解,自然对医疗服务不满意,甚至对医嘱的顺从性就差,事实上便影响了疗效。

病人及其家属有了解疾病如何防治的需求,而门诊的医生爱莫能助。这个矛盾如何解决?于是提倡普及医学科学知识,报刊、杂志、广播、电视都常有些介绍,对一般群众增加些防病、治病的知识,当然甚好,但对于患了某病的病人或病人的家属而言,就显得不够了,因为他们有很多很多的问题要问。把与某一疾病相关的知识汇集成册,是一个

总序

好主意，病人或家属一册在手，犹如请来了一位家庭医生，随时可以请教。

上海科学技术文献出版社有鉴于此，新出一套“挂号费丛书”。每册之售价约为市级医院普通门诊之挂号费，故以名之。“挂号费丛书”尽选常见病、多发病，聘请相关专家编写该病的来龙去脉、诊断、治疗、护理、预防……凡病人或家属可能之疑问，悉数详尽解述。每册 10 余万字，包括数百条目，或以问诊方式，一问一答，十分明确；或分章节段落，一事一叙一目了然。而且作者皆是各科专家，病人或家属所需了解之事他们自然十分清楚，所以选题撰稿，必定切合需要。而出版社方面则亦在字体、版式上努力，使之更能适应各阶层、各年龄之读者需要。

所谓珠联璧合，从内容到形式，“挂号费丛书”确有独到之处。我相信病人或家属读了必能释疑解惑，健康的人读了也必有助于防病强身。故在丛书即将出版之时，缀数语于卷首，或谓之序，其实即是叙述我对此丛书之认识，供读者参考而已。不过相信诸位读后，必谓我之所言不谬。

复旦大学附属中山医院内科学教授

上海市科普作家协会理事长

杨秉辉

专家诊治

颈肩腰腿痛

序

随着我国经济飞速发展,人民生活水平有了很大提高,人们对提高生活质量的需求也越来越高。离开健康谈不上提高生活质量。所以,对每一个人来说,最重要的是健康。

然而,健康离不开普及医学卫生知识,让医学知识进入家庭,进入人们的头脑,使大家懂得防病养生的基本知识,就能促进人类长寿。任何一种疾病的产生与发展都有预兆,懂得了医学基础知识,无病防病,有病及早治疗。所有的疾病早治都比晚治好。在信息量爆炸的形势下,人们首先迫切需要了解的当是有关健康的常识。

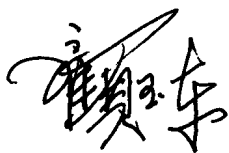
骨科疾病面广量大,颈肩痛与腰腿痛占很大比例。其中跌打损伤、骨肿瘤、老年性骨质疏松、令人烦恼的骨刺、骨折和关节脱位等均可成为颈肩痛与腰腿痛的原因。其中以颈椎病、腰椎间盘突出症等最为常见。本书的特点是采用问答形式,将许多骨科常见病按照与颈肩痛和腰腿痛疾病相关的常识、基本的解剖知识及如何诊治和预防的顺序来编写。通俗易懂,易于查找,使知识性与实用性并存。

相信本书能成为保障家庭和个人健康的良师益友,堪称不见面的骨科咨询医师。

复旦大学附属华山医院

手外科终身教授

中国工程院院士



挂号费丛书·升级版总序

序

了解一些与颈肩痛相关疾病的常识

用什么方法可测试是否患了颈椎病	002
骨刺是怎么形成的	004
骨刺与疼痛有什么关系	005
颈椎退行性变有什么含义	006
不同体位的颈椎 X 线片各有什么 诊断意义	008
CT 和磁共振成像检查对颈椎病的 诊断有什么意义	009
肌电图对颈椎病的诊断有什么意义	010
颈托对颈椎病的使用价值如何	010
颈托有哪些种类	011
怎样正确使用颈托	012
落枕是怎么回事? 经常落枕该怎么办	013
颈椎生理曲度变直是怎么回事	014
正常人的颈椎具有怎样的活动范围	014
颈椎间盘突出时怎样推算受压的 颈神经根	016
为什么中小学生会得颈椎病	017
颈椎病患者的枕头应如何设计	017
颈椎病患者的床铺如何选择	019
颈椎病患者应采取怎样的睡眠体位	019

不良的体位与颈椎病有什么关系	020
----------------------	-----

颈肩痛常见病的诊治和预防

颈椎病分哪几种类型？它们有	
哪些表现	024
颈椎病怎样治疗	027
颈椎病有哪些少见类型和少见的表现	029
如何预防中小学生得颈椎病	036
为什么颈椎外伤是颈椎病的祸根	037
哪些措施可预防驾车引起的颈椎病	039
为什么驾驶摩托车时戴的头盔太重	
易致颈椎病	042
怎样预防“头盔综合征”	043
什么是颈源性眩晕？怎样预防	044
戴胸罩不当也会造成颈椎病吗	045
怎样预防戴胸罩不当引起的颈椎病	046
为什么吸烟与颈椎病有关	047
为何咽喉炎与颈椎病相关	048
为什么中药热敷能治疗颈椎病？	
具体如何实施	049
药浴法能治疗颈椎病吗？如何实施	050
颈椎病患者的饮食应如何选择	051
颈椎病患者如何以药膳治疗	052
怎样在家里做颈椎牵引	055
颈椎牵引时应注意些什么	056
怎样做医疗体操预防颈椎病	057
颈椎病如何理疗	059

颈椎结核怎样诊断	062
颈椎结核如何治疗	064
颈椎结核有哪些预防措施	067
颈椎椎管狭窄症的病因是什么	068
颈椎管狭窄症患者有哪些临床表现？	
怎样治疗	069
颈椎恶性肿瘤是否很常见	070
颈椎肿瘤有哪些表现	071
颈椎骨肿瘤如何诊断	071
颈椎骨肿瘤和肿瘤样病变如何治疗	073
颈椎椎体骨巨细胞瘤是良性还是恶性？	
如何诊断	073
颈椎椎体骨巨细胞瘤如何治疗	075
哪些癌可转移到颈椎？转移途径如何	075
颈椎转移性肿瘤有哪些临床表现	076
颈椎转移性肿瘤如何治疗	077
颈椎骨折脱位如何治疗	077
颈椎骨折脱位引起的截瘫能治好吗	079
对截瘫患者怎样做家庭护理	081
锁骨骨折如何诊断和治疗	083
何谓臂丛神经血管卡压综合征	084
肩关节周围炎与“冻肩”如何鉴别	086
如何预防和治疗肩关节周围炎	088
肩关节结核如何诊断及防治	088
哪些骨肿瘤可引起肩部疼痛	089
肩关节有弹响怎么办	090
冈上肌腱断裂后有什么表现？	
该怎么办	090

急性化脓性肩关节炎如何诊断	091
急性化脓性肩关节炎如何治疗	092
肱骨外科颈骨折分哪几种类型?	
治疗有什么区别	093
怎样减少肱骨外科颈骨折后肩部疼痛	
的后遗症	095
怎样进行肩关节功能锻炼	096
患者自己怎么知道有无肩关节脱位	098
肩关节脱位常复发的原因是什么	099
 了解一些与腰腿痛疾病相关的常识	
“局封”治疗会引起骨质疏松吗	101
“局封”治疗要注意哪些事项	102
腰椎椎弓峡部不连及脊柱滑脱	
是怎么回事	103
腰腿痛患者常做的血液检查各	
有什么意义	104
骨质增生会引起腰痛吗	106
为什么腰腿痛患者不能轻易	
整体按摩	107
什么样的姿势能预防腰腿痛	108
怎样预防看电视引起的腰痛	109
卧床休息为什么能缓解腰椎间盘突出症	
患者的腰腿痛	110
引起腰腿痛的恶性骨肿瘤怎样分类	110
引起臀腿部疼痛的骨肿瘤或肿瘤样病变	
有哪些	111

何谓髋关节骨关节炎	112
什么是人工髋关节置换	113

腰腿痛常见病的诊治和预防

哪些病会引起腰背痛或腰腿痛	116
患者怎样自我估计腰背痛的原因	117
如何诊治急性腰扭伤	119
慢性腰肌劳损的疼痛有什么特点	120
为什么慢性腰肌劳损的发病率很高	121
如何治疗慢性腰肌劳损引起的腰痛	123
怎样预防慢性腰肌劳损引起的腰痛	125
伏案工作者为何会背痛？怎样防治	126
老年性骨质疏松可以引起腰痛吗	128
老年性骨质疏松引起的骨折 有哪些特点	129
如何预防老年性骨质疏松 引起的腰痛	130
老年性骨质疏松引起的腰痛 怎样治疗	132
防治老年性骨质疏松引起的腰痛 应该如何合理配餐	134
腰椎间盘突出症有哪些表现	136
治疗腰椎间盘突出症有哪些方法	138
怎样发现腰椎椎弓峡部不连及脊柱滑脱？ 如何治疗	140
腰椎管先天性狭窄，为什么到现在 才发病	142

腰椎管狭窄症引起的腰腿痛	
有什么特点	144
腰椎管狭窄症一定要手术吗	145
脊椎化脓性骨髓炎为什么	
会引起截瘫	147
脊椎化脓性骨髓炎应如何治疗	148
脊柱畸形可用体疗矫正吗	150
腰椎结核怎样诊治和预防	153
强直性脊柱炎是怎么回事	154
有无特效疗法阻止强直性脊柱炎的	
发生和发展	157
在急救现场怎样判断伤者有无	
脊柱骨折	158
怎样搬运脊柱骨折伤者	159
脊柱骨折如何治疗	160
姿势不良引起的腰痛如何进行	
体育锻炼	163
腰痛患者如何进行康复训练	163
什么叫梨状肌综合征	167
什么叫坐骨神经痛？有什么特点	170
坐骨神经痛如何治疗	171
类风湿性关节炎的表现有哪些？	
髋关节都会强直吗	172
类风湿性关节炎如何治疗	175
什么叫弹响髋	179
小孩患股骨头骨骺缺血性坏死	
该怎么办	180
髋关节结核治疗后能不“跷脚”吗	183

髋关节结核如何诊断	185
髋关节结核如何治疗	186
髋关节骨关节炎有哪些临床表现	187
如何治疗髋关节骨关节炎	188
如何诊断和治疗先天性髋脱位	189
为什么急性化脓性髋关节炎	
早期不易发现	190
急性化脓性髋关节炎如何治疗	192
为什么髋关节单纯性滑膜炎	
无特殊治疗	194
各种髋关节脱位有何不同	196
股骨颈骨折如何家庭护理	197
如何防止股骨颈骨折后股骨头	
无菌性坏死	198
什么样的患者适合做人工	
髋关节置换	201
人工髋关节置换术有哪些并发症	201

挂号费丛书·升级版总书目

了解一些与颈肩痛 相关疾病的 常识



姓名 Name _____ 性别 Sex _____ 年龄 Age _____
住址 Address _____
电话 Tel _____
住院号 Hospitalization Number _____
X 光号 X-ray Number _____
CT 或 MRI 号 CT or MRI Number _____
药物过敏史 History of Drug Allergy _____

用什么方法可测试 是否患了颈椎病

由于颈椎病症状繁多,容易与其他疾病混淆。下面介绍几种颈椎病测试的简便方法,供读者参考。当然,诊断颈椎病没那么容易。如果怀疑自己患颈椎病,请尽早就医。

测试方法一:

以下是患某种类型颈椎病的可能性很大的各种情况。

(1) 若你有后颈部疼痛,医师或家人用双手夹住你的双侧面部并向上牵引头颈部时,可使疼痛减轻;反之,若在头顶轻轻向下加压可使疼痛加重,患颈型颈椎病的可能性很大。尤其是长期伏案工作者,患颈型颈椎病的可能性则更大。

(2) 若你有颈部疼痛的同时,伴有上肢(包括上臂、前臂或手部)放射性疼痛,可伴有麻木,或者无疼痛仅有麻木,则大多为神经根型颈椎病。

(3) 若你闭眼时,向左右旋转头颈(旋转速度不能太快,动作不能太剧烈),可引发偏头痛或眩晕,而且排除了可引起眩晕的其他疾病,则大多为椎动脉型颈椎病。

(4) 若你有颈部疼痛,同时伴有上肢或(和)下肢肌力减弱、肢体疼痛者,并且未找到肌力减弱的其他原因,则大多为脊髓型颈椎病,或者合并有颈椎椎管狭窄症。

(5) 当你低头时,突然引发全身麻木或有“过电”样感觉者,则大多为脊髓型颈椎病,并可能伴有严重颈椎椎管狭窄症。

(6) 当你有吞咽困难,少数情况下伴有咽喉疼痛甚至声音嘶哑等,又无其他原因可找,在X线片上可见颈椎椎体

前缘有巨大骨刺,很可能是骨刺压迫食管引起的食管压迫型颈椎病。

测试方法二:

以下病情提示可能患某种类型颈椎病。具有以下症状或病情的仅仅可能患了颈椎病,明确诊断,还需要进一步检查。

(1) 可能患颈型颈椎病的提示性症状:单纯性颈部不适,颈部置于任何位置都有一种不舒服感觉。

(2) 可能为神经根型颈椎病的提示性症状:① 不明原因的上肢麻木,尤其是指尖麻木明显者;② 手指有放射性疼痛者。

(3) 可能为脊髓型颈椎病的提示性症状:① 身上有束带感,即好像身上被布带缠绕一样;② 走路时突然跪下,或是行走时腿部有“打软”的感觉;③ 手中持物突然落下。

(4) 可能为椎动脉型颈椎病的提示性症状:有“心脏病”的症状,但心电图正常;或者内科检查不出异常情况,但症状似慢性胃炎。

(5) 可能为食管压迫型颈椎病的提示性症状:伴有颈痛的吞咽困难。

测试方法三:

这是一种用计分来评定颈椎病的方法。如果你的实际情况与以下 13 条中任何一条不相符合,则可得 5 分,否则得 0 分。将得分累加,如果得 60~70 分,非常健康;得 50~60 分,健康;得 40~50 分,基本健康;得 30~40 分,健康;得 30 分以下,你就有可能患有较严重的颈椎病。

(1) 不管是为工作或娱乐活动,每天低头的的时间超过 3 小时;

(2) 工作性质要求你长时间固定于一种姿势;

(3) 烟瘾很重;