



医药学院 610212047297

健康大讲堂·走进社区



颈肩腰腿痛的

尹文仲 刘哨兵 黄青松 主编

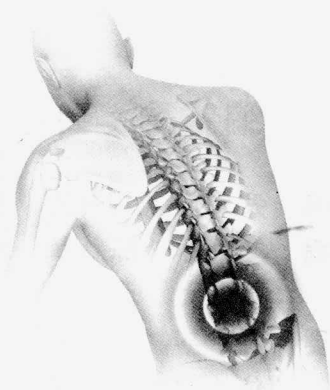
预防、治疗与护理

JINGJIANYAOTUITONG DE
YUFANG ZHILIAO YU HULI



医药学院 610212047297

健康大讲堂
· 走进社区



JINGJIANYAOTUITONG DE
YUFANG ZHILIAO YU HULI

颈肩腰腿痛的

预防、治疗与护理

尹文仲 刘哨兵 黄青松 主编



图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰腿痛的预防、治疗与护理/尹文仲主编.——武汉:湖北科学技术出版社,2012.5

(健康大讲堂·走进社区)

ISBN 978-7-5352-4944-9

I. ①颈… II. ①尹… III. ①颈肩痛—防治 ②腰腿痛—防治
③颈肩痛—护理 ④腰腿痛—护理 IV. ①R681.5 ②R473.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 035950 号

策 划: 陈兰平

封面设计: 戴 旻

责任编辑: 陈逸夫

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679439

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13—14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn> QQ 670997052

印 刷: 湖北恒泰印务有限公司

邮编: 430220

880×1230 1/32

6 印张 139 千字

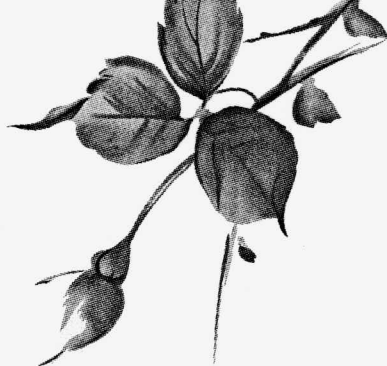
2012 年 5 月第 1 版

2012 年 5 月第 1 次印刷

定价: 18.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

序



我国的社区卫生服务是融医疗、预防、保健、康复、计划生育、健康教育等六项服务功能于一体，以解决社区主要卫生问题、满足社区人群基本卫生服务需求为目的，为社区人群提供经济、有效、方便、综合、连续的基层卫生服务。

按照社区卫生服务“六位一体”的功能，我们在当地开展了“健康大讲堂”活动，到社区进行健康知识的普及工作，促进社区卫生的发展。《健康大讲堂·走进社区》系列丛书，既是对我们工作的总结，也是对社区卫生服务工作的补充，更是指导社区人群健康生活的参考书。

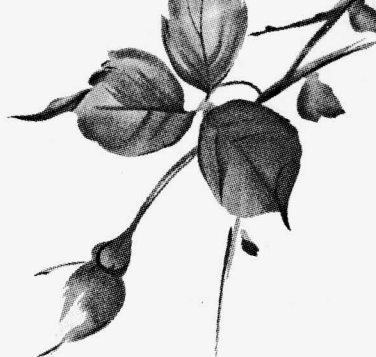
健康是人生最宝贵的财富，每个人都应该掌握自我保健的知识和方法。对社区人群进行健康信息传播和健康行为干预，帮助大家掌握卫生保健知识，树立正确的健康观念是十分必要的。

这套丛书围绕大众关心的常见多发疾病的预防、治疗、护理等方面进行介绍，由浅入深，通俗易懂，便于阅读，是社区人群和社区卫生服务机构的理想参考书。

是为序。

湖北民族学院附属民大医院院长 向阳

2012年4月



前 言

随着社会的进步，科技和生活水平的快速发展，现代人的生活水平不断提高，工作方式不断改善，平均寿命不断延长，以慢性劳损、退行性病变和无菌性炎症为病理特征的颈肩腰腿痛征候群为主要临床表现的患者越来越多，也越来越年轻化，已成为困扰人们生活、学习、工作的顽固性疾病之一。由于这类疾病起病比较隐蔽，症状不典型或疼痛时轻时重，有时甚至可自行缓解，因而不被广大患者所认识，从而错过了治疗的最佳时机。如何预防、治疗和护理这类疾病是人们共同关注的话题。

颈肩腰腿痛多为慢性劳损及无菌性炎症引起的以病患部位疼痛、肿胀甚至功能受限为主的一组疾病。本书系《健康大讲堂·走进社区》系列丛书的一个分册，采用问答的形式，就颈椎病、肩周炎、肱骨外上髁炎、腕管综合征、类风湿性关节炎、腰椎间盘突出症、急性腰扭伤、腰肌劳损、强直性脊柱炎等 18 种常见病的基本常识及疾病的治疗、预防与护理等方面进行归纳和总结，对人们在日常生活中需要了解、掌握的有关颈肩腰腿痛的知识进行了全面、细致的解读，内容深入浅出、通俗易懂，具有很强的科学性、实用性和可读性，适合大众及相关患者阅读。

编者

2012 年 4 月

编 委 会

主 编	尹文仲	刘哨兵	黄青松
副主编	廖康林	陈益敏	刘 艳
	郑家文	赵青锋	
编 委	何宇芬	郝双阶	程子军
	焦 阳	赵晋峰	徐定平
	齐 剑	孙德重	赵明敬
	陈雪梅		
策 划	陈兰平		

目 录 contents

颈椎病

1

什么是颈椎病? /1

为什么是颈椎病而不是胸椎病? /1

哪些职业属于颈椎病高发职业? /2

颈椎病常见症状有哪些? /2

颈椎病有哪些发病因素? /2

颈椎病分为哪几型? /3

什么是头晕? 什么是颈源性头晕? /4

颈椎病的影像学检查有哪些? /6

头痛可能是颈椎病吗? /6

腿痛与颈椎病有关系吗? /8

颈椎病能引起失眠吗? /9

长期伏案者如何预防颈椎病? /9

得了颈椎病如何治疗? /10

推拿和正骨手法对颈椎病的治疗有何作用? /10

颈椎牵引的适应证及禁忌证有哪些? /10

中医药如何辨证治疗颈椎病? /11

颈椎病患者如何理疗? /13

颈椎病能根治吗? /14

入睡时真的是高枕无忧吗? /14

颈椎病患者使用什么样的枕头好? /14

颈椎病患者取什么样的睡姿最好? /15

放风筝有益颈椎吗? /15

颈椎病患者日常护理有哪些? /16

落枕

17

什么是落枕? /17

落枕的原因有哪些? /17

落枕的临床表现有哪些? /17

年轻人为什么会经常落枕 /18

落枕预示着颈椎病吗? /18

落枕需与哪些疾病相鉴别? /19

如何预防落枕? /21

吃什么可以预防落枕? /21

落枕了怎么办? /22

刮痧能治疗落枕吗? /23

落枕有必要牵引吗? /23

落枕后如何自我调护? /24

落枕的家庭护理有哪些? /24

不睡枕头落枕能好吗? /25

如何选择适合的枕头防止落枕? /25

如何用米醋热敷治疗落枕? /26

肩周炎

27

什么是肩周炎? /27

肩关节有什么特点? /27

哪些因素可诱发肩周炎? /27

肩周炎有哪些表现呢? /28

肩周炎分为哪几期? /29

肩臂痛都是肩周炎吗? /30

为什么肩周炎患者女性比男性多? /33

如何预防肩周炎? /33
肩周炎患者日常生活应注意什么? /34
游泳可以预防肩周炎吗? /35
穿吊带背心会导致肩周炎吗? /35
常练健身球能预防肩周炎吗? /36
肩周炎如何治疗? /36
肩周炎的运动疗法有哪些? /38
针灸治疗对肩周炎有效吗? /39
中医治疗肩周炎常用名方有哪些? /39
肩周炎可以自愈吗? /39
肩周炎患者如何护理? /40
肩周炎患者以什么姿势睡觉好? /42
肩周炎患者有哪些饮食宜忌? /42

肱骨外上髁炎

44

什么是肱骨外上髁炎? /44
哪些人好发肱骨外上髁炎? /44
肱骨外上髁炎的发病原因有哪些? /44
网球肘是如何导致的? /45
肱骨外上髁炎的临床表现有哪些? /45
如何自我检测肱骨外上髁炎 /45
肱骨外上髁炎应与哪些疾病相鉴别? /46
肱骨外上髁炎如何预防? /47
肱骨外上髁炎患者应注意哪些事项? /47
肱骨外上髁炎如何治疗? /48
肱骨外上髁炎非手术治疗方法有哪些? /48
肱骨外上髁炎手术治疗方法有哪些? /49
肱骨外上髁炎能打封闭吗? /49
针刺和艾灸能治疗肱骨外上髁炎吗? /49
肱骨外上髁炎患者如何自我护理? /50
肱骨外上髁炎患者如何自我按摩? /51

腕管综合征

52

- 什么是腕管综合征? /52
- 腕管综合征的好发人群有哪些? /52
- 腕管综合征的病因是什么? /52
- 腕管综合征有哪些特殊性? /53
- 腕管综合征的临床表现有哪些? /53
- 腕管综合征需与哪些疾病相鉴别? /54
- 如何预防腕管综合征? /55
- 如何治疗腕管综合征? /56
- 腕管综合征能用针灸治疗吗? /57
- 腕管综合征什么时候需要手术治疗? /57
- 腕管综合征的高发人群该怎么办? /58
- 孕妇手刺痛和麻木是怎么回事? /59
- 怎样缓解孕期腕管综合征? /60

腱鞘囊肿

61

- 什么是腱鞘囊肿? /61
- 腱鞘与腱鞘囊肿有何关系? /61
- 哪些部位好发腱鞘囊肿? /62
- 哪些人群好发腱鞘囊肿? /62
- 腱鞘囊肿有哪些表现? /62
- 腱鞘囊肿应与哪些疾病相鉴别? /63
- 腱鞘囊肿会癌变吗? /64
- 腱鞘炎和腱鞘囊肿有什么不同? /64
- 电脑族如何预防腱鞘囊肿? /64
- 预防腱鞘囊肿的锻炼方法有哪些? /65
- 腱鞘囊肿如何治疗? /65
- 手法挤压囊肿不破咋办? /66
- 针灸治疗腱鞘囊肿如何操作? /66
- 挑治法治疗腱鞘囊肿如何操作? /67

怎样用火针治疗腱鞘囊肿? /68
腱鞘囊肿的常规护理有哪些? /68
腱鞘囊肿手术后为什么易复发? /68

类风湿性关节炎

69

什么是类风湿性关节炎? /69
类风湿性关节炎和风湿是一回事吗? /69
类风湿性关节炎有什么症状? /70
类风湿性关节炎需要做哪些检查? /71
类风湿性关节炎如何诊断? /71
类风湿性关节炎需与哪些疾病相鉴别? /72
类风湿因子阳性就是类风湿性关节炎吗? /74
类风湿性关节炎有哪些预防措施? /74
类风湿性关节炎如何治疗? /75
关节痛就要休息吗? /76
症状缓解后药物就可以停了吗? /76
用药后需不需要监测药物的副作用? /76
有症状的类风湿性关节炎如何护理? /77
类风湿性关节炎患者饮食宜忌有哪些? /78
类风湿性关节炎患者应了解哪些医药常识? /79

胸胁迸伤

81

什么是胸胁迸伤? /81
胸胁迸伤的发病原因有哪些? /81
胸胁迸伤的临床表现有哪些? /81
胸胁迸伤需与哪些疾病相鉴别? /82
跑步时怎样预防岔气? /83
日常生活中如何预防胸胁迸伤? /83
胸胁迸伤如何治疗? /83
推拿治疗胸胁迸伤有哪些优点? /84

胸肋进伤患者应注意什么? /84

急性腰扭伤

86

什么是急性腰扭伤? /86

导致急性腰扭伤的原因有哪些? /86

急性腰扭伤有哪些临床表现? /86

如何鉴别急性腰扭伤和腰椎间盘突出症? /87

急性腰扭伤应该做哪些检查? /87

如何预防急性腰扭伤? /87

急性腰扭伤的治疗原则是什么? /88

冰敷对急性腰扭伤患者有何好处? /88

休息对急性腰扭伤患者有何好处? /88

急性腰扭伤患者可以内服哪些药物? /88

急性腰扭伤患者可以外用哪些药物? /89

如何用体针法治疗急性腰扭伤? /89

如何用头针法治疗急性腰扭伤? /90

如何用拔罐法治疗急性腰扭伤? /91

如何用指针加艾灸法治疗急性腰扭伤? /91

如何用耳针法治疗急性腰扭伤? /92

如何用腕踝针法治疗急性腰扭伤? /92

如何用中药治疗急性腰扭伤? /92

有何验方治疗急性腰扭伤? /93

急性腰扭伤患者如何食疗? /93

如何手法治疗急性腰扭伤? /93

急性腰扭伤时需注意什么? /94

急性腰扭伤患者日常如何护理? /95

急性腰扭伤患者如何进行腰部功能锻炼? /95

腰椎间盘突出症

97

腰椎间盘突出是怎么回事? /97

腰椎间盘突出症的发病原因有哪些? /97
从事哪些职业的人易患腰椎间盘突出症? /98
腰椎间盘突出症可分为哪些类型? /98
腰椎间盘突出症有哪些临床表现? /99
腰椎间盘突出症患者需要做哪些检查? /101
“闪腰”是腰椎间盘突出症吗? /101
小孩会患腰椎间盘突出症吗? /101
腰痛就一定是腰椎间盘突出症吗? /102
腰椎间盘突出和腰椎间盘突出症一样吗? /102
腰椎间盘突出是怎么一回事呢? /102
哪些因素可诱发腰椎间盘突出症? /102
腰椎间盘突出患者吃什么好? /103
腰椎间盘突出症患者需要注意什么? /104
为何腰椎间盘突出症容易复发? /104
产后如何预防腰椎间盘突出? /105
久站伤腰,久坐不伤腰吗? /106
性生活过度会引起腰椎间盘突出吗? /106
如何才能知道是否患有腰椎间盘突出症? /107
避免腰椎间盘突出需要注意哪些事项? /107
如何用中药治疗腰椎间盘突出症? /108
腰椎间盘突出症如何保守治疗? /108
哪些腰椎间盘突出症患者可以保守治疗? /109
腰椎间盘突出症的手术方式有哪些? /109
腰椎间盘突出症手术后会引起哪些并发症? /110
腰椎间盘突出症患者需做哪些心理康复治疗? /110
专业舞蹈演员如何矫正腰椎前凸和骨盆前倾? /111
腰椎间盘突出症患者术后可以游泳吗? /113
吸烟会引起腰椎间盘突出吗? /114
腰椎间盘突出症患者需要补钙吗? /114
倒走有利于腰椎间盘突出治疗吗? /114

腰肌劳损

116

- 什么是腰肌劳损? /116
- 腰肌劳损有哪些症状呢? /116
- 劳累性腰痛也属于腰肌劳损吗? /116
- 只是坐着而没有腰部闪挫伤也会腰肌劳损吗? /117
- 腰肌劳损需要做哪些检查? /118
- 哪些原因可导致腰肌劳损呢? /118
- 腰肌劳损和腰椎间盘突出症一样吗? /118
- “骨刺”会引起腰肌劳损吗? /119
- 年轻人会患腰肌劳损吗? /119
- 腰肌劳损患者为何要警惕便秘? /119
- 为何久站容易导致腰肌劳损? /120
- 如何自我判断是否腰肌劳损? /120
- 穿高跟鞋会引起腰肌劳损吗? /120
- 日常生活中如何预防腰肌劳损? /122
- 旅途中防止腰肌劳损需注意什么? /122
- 腰肌劳损的食疗方有哪些? /123
- 磁疗可以治疗腰肌劳损吗? /124
- 腰肌劳损可以治愈吗? /124
- 如何自我按摩治疗腰肌劳损? /124
- 如何刮痧治疗腰肌劳损? /124
- 如何拔火罐治疗腰肌劳损? /125
- 怎样用针灸疗法治疗腰肌劳损? /125
- 腰肌劳损患者可用哪些止痛药? /125

强直性脊柱炎

126

- 什么是强直性脊柱炎? /126
- 强直性脊柱炎早期有哪些症状? /126
- 哪些人好发强直性脊柱炎? /126
- 强直性脊柱炎有哪些关节病变表现? /126

强直性脊柱炎有哪些关节外的病变表现? /127
强直性脊柱炎会遗传吗? /127
强直性脊柱炎患者做实验室检查有何意义? /127
强直性脊柱炎患者为何要做常规 X 线片检查? /127
强直性脊柱炎患者做 CT 检查有何意义? /128
强直性脊柱炎患者做 MRI 检查有何意义? /128
强直性脊柱炎应与哪些疾病相鉴别呢? /128
产后为何易患强直性脊柱炎? /128
产后患强直性脊柱炎有何特点? /129
强直性脊柱炎患者不能生小孩吗? /129
为何强直性脊柱炎好发于男性呢? /129
强直性脊柱炎和腰肌损伤有何不同? /129
强直性脊柱炎患者可以睡席梦思吗? /130
强直性脊柱炎患者为何要卧硬板床? /130
如何自我检测是否患有强直性脊柱炎? /131
强直性脊柱炎患者为何要戒烟酒? /131
强直性脊柱炎患者可以静脉点滴地塞米松吗? /132
强直性脊柱炎患者如何运动? /132
强直性脊柱炎患者何时做推拿? 怎么做? /132
强直性脊柱炎患者为何要热疗? /133
强直性脊柱炎患者如何自我保健? /133
强直性脊柱炎患者为何要防止驼背的发生? /133
强直性脊柱炎患者适宜游泳吗? /133
强直性脊柱炎患者应多吃哪些食物? /134
强直性脊柱炎患者穿衣有何要求? /134
强直性脊柱炎患者为何要注意防寒保暖? /134
强直性脊柱炎患者日常生活应注意什么? /134

第三腰椎横突综合征

136

什么是第三腰椎横突综合征? /136
第三腰椎横突综合征是怎么引起的? /136

- 第三腰椎横突综合征多见于哪些人? /137
- 第三腰椎横突综合征有哪些临床表现? /137
- 第三腰椎横突综合征应做哪些检查? /138
- 第三腰椎横突综合征易与哪些疾病混淆? /138
- 第三腰椎横突综合征腰痛有何特点? /138
- 第三腰椎横突综合征会遗传吗? /139
- 第三腰椎横突综合征可以并发哪些疾病? /139
- 第三腰椎横突综合征可以用哪些保守疗法? /139
- 如何用针灸疗法治疗第三腰椎横突综合征? /140
- 如何用封闭疗法治疗第三腰椎横突综合征? /140
- 第三腰椎横突综合征何时考虑手术疗法? /140
- 第三腰椎横突综合征患者如何食疗? /140
- 第三腰椎横突综合征患者日常需注意什么? /141

骶髂关节紊乱症

142

- 什么是骶髂关节紊乱症? /142
- 骶髂关节紊乱症是怎样引起的? /142
- 骶髂关节紊乱症有哪些症状? /142
- 骶髂关节紊乱症查体时有哪些阳性体征? /144
- 骶髂关节紊乱症会遗传吗? /144
- 骶髂关节错位的方向是怎样的? /145
- 骶髂关节紊乱症行 X 线片检查有何意义? /145
- 如何区别骶髂关节紊乱症与腰椎间盘突出症? /145
- 如何区别骶髂关节紊乱症与腰椎后关节紊乱症? /145
- 妇女产后如何预防骶髂关节紊乱? /146
- 骶髂关节紊乱症如何推拿治疗? /146
- 如何运用推拿治疗骶髂关节扭伤? /146
- 如何运用推拿治疗骶髂关节错位或半脱位? /146
- 骶髂关节紊乱症患者需注意什么? /147
- 骶髂关节紊乱整复后有何注意事项? /147

- 什么是梨状肌综合征? /148
- 引起梨状肌综合征的病因是什么? /148
- 梨状肌综合征有哪些临床表现? /149
- 梨状肌综合征应与哪些疾病相鉴别? /150
- 如何预防梨状肌综合征? /150
- 梨状肌综合征的非手术疗法有哪些? /151
- 如何用局部封闭疗法治疗梨状肌综合征? /151
- 如何用手法治疗梨状肌综合征? /151
- 如何用拔罐法治疗梨状肌综合征? /153
- 如何用推拿法治疗梨状肌综合征? /153

- 什么是骨性膝关节炎? /154
- 骨性膝关节炎的发病原因有哪些? /154
- 骨性膝关节炎分哪几类? /154
- 骨性膝关节炎的临床表现有哪些? /155
- 骨性膝关节炎需做哪些检查? /156
- 骨性膝关节炎需与哪些疾病相鉴别? /156
- 如何预防骨性膝关节炎? /157
- 哪些因素会诱发骨性膝关节炎? /157
- 骨性膝关节炎有哪些非手术治疗? /158
- 骨性膝关节炎的手法治疗如何操作? /158
- 如何用中药内服治疗骨性膝关节炎? /159
- 怎样用中药热敷治疗骨性膝关节炎? /160
- 骨性膝关节炎常用的西医治疗方法有哪些? /161
- 骨性膝关节炎常用的手术治疗方法有哪些? /161
- 骨性膝关节炎患者日常如何护理? /162
- 哪些功能锻炼对骨性膝关节炎有好处? /162