



名医与您谈疾病丛书

总主编 李广智

一度得到市场热捧的畅销书隆重再版上市
集名医解答指导、问题全面实用之优势屹立于科普书林
多家权威协会郑重推荐

颈肩腰腿痛

第二版

主编 郁汉明



中国医药科技出版社

上海市科普作家协会医卫专业委员会

上海医学会科普学会

推荐优秀科普读物

上海市科学技术协会《名家科普讲坛》参与组织编写

中国医药科技出版社

名医与您谈疾病丛书

颈肩腰腿痛

(第二版)

总主编 李广智

主 编 郁汉明



NLC2570305127

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书为《名医与您谈疾病丛书·颈肩腰腿痛》的再版修订。书中从基本常识、发病原因、临床表现、诊断、鉴别诊断、治疗、预防保健等几方面,深入浅出、通俗易懂地为大家诠释日常生活中最需了解、掌握的有关颈肩腰腿痛的知识,其内容科学、实用,适合相关患者及临床医生参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰腿痛/郁汉明主编. —2版. —北京:中国医药科技出版社, 2013. 7

(名医与您谈疾病丛书)

ISBN 978-7-5067-6047-8

I. ①颈… II. ①郁… III. ①颈肩痛-防治 ②腰腿痛-防治
IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第057503号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 958×650mm^{1/16}

印张 17^{1/4}

字数 188千字

初版 2009年4月第1版

版次 2013年7月第2版

印次 2013年7月第2版第1次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6047-8

定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《名医与您谈疾病丛书》

总编委会

学术顾问 钟南山 陈灏珠 郭应禄

主任委员 吴少祯

副主任委员 王应泉 许军 刘建青 范志霞

委 员 (按姓氏笔画排序)

丁小强	王灵台	王宪衍	王祖承	牛云飞
方 栩	方宁远	冯晓云	吉 俊	向红丁
刘志民	许曼音	孙晓文	李 明	李广智
严和骏	肖泽萍	吴艺捷	吴逸雯	何大为
何家扬	邹俊杰	宋永建	张明园	陈 晟
陈生弟	陈圣祺	陈雨强	郁汉明	罗邦尧
周玉坤	郑志忠	胡大一	胡修全	夏术阶
钱荣立	倪立青	徐一峰	徐声汉	徐韬园
黄 勇	彭志海	葛均波	程怀瑾	程蔚蔚
傅 毅				

科普顾问 朱建坤

秘 书 范志霞(兼)

出版者的话

随着生活水平的提高，人们对医学保健知识的需求空前高涨，我社紧扣时代脉搏，也加大了对医学科普图书的投入。要想提高全民的健康素质，有效防治疾病，需要加大对疾病和健康知识的宣传、普及和推广工作，使群众了解和掌握相关知识，才能够有效预防疾病的发生和发展，并能有效缓解“看病难，看病贵”的问题。

基于此，我社于2009年出版了《名医与您谈疾病丛书》，第一版丛书共71本，囊括了绝大部分常见疾病。该丛书一经出版，就受到了广大读者的热烈欢迎，许多品种重印多次都不能满足读者需求，致使该丛书一度在医学科普图书中独领风骚。2009年，本丛书获“第七届统战系统出版社优秀图书”奖；丛书总主编李广智2011年荣获“上海大众科技奖·提名奖”；该丛书的6个分册曾连续入选新闻出版总署2010~2011年度、2011~2012年度《农家书屋重点出版物推荐目录》，重印多次，受到读者的一致好评。时隔四年，随着新技术、新概念的不断进展，许多观念也在不断更新，本丛书有必要与时俱进地进行改版补充和修订。

本次修订，从第一版中挑选了销量最好的前23本，就国内外最新进展和指南做了补充和更新，特别新加了一些患者最常问的问题和解答。本次再版的分册分别为：《高血压》、《痛风》、《高脂血症》、《类风湿关节炎》、《前列腺疾病》、《妇科炎症》、《腰椎间盘突出症》、《颈肩腰腿痛》、《脂肪肝》、《脑卒中》、《肾炎》、《胆囊炎与胆石症》、《乙型肝炎》、《乳腺疾病》、《甲状腺功能亢进症》、《银屑病》、《癫痫》、《尿路感染》、《抑郁症》、《焦虑障碍》、《冠心病》、《糖尿病》、《老年性痴呆》。考虑到目前心理卫生方面频发的问题和疾患，我们又加了《强迫症》和《精神分裂症》两本书一起出版，共25本。

本次修订，还是沿用了读者问、名医答的形式，对25种常见疾病、综合征或重要症状的病因、临床表现、诊断、治疗、预防保健等问题，做了尽可能详细而通俗的阐述；并特别选答在临床诊疗中患者询问医师最多的问题，为读者提供实用全面的防治疾病知识。它既适用于患者及其家属全面了解疾病，也可供医务工作者向病人介绍其病情和解释防治措施。

为大众的健康事业做好宣传普及推广工作是我社义不容辞的光荣职责，希望本丛书的再版，能够受到广大患者和家属的欢迎。

中国医药科技出版社

2013年5月

再版前言

颈肩腰腿痛病是常见病、多发病，尤其是在重体力劳动者、部分脑力劳动者和运动员群体中发病率较高；随着年龄的增长，此类疾病的发生率进一步上升。对此，虽已有不少医学科普图书作过宣传，但仍未引起人们足够的重视，来骨科门诊看颈肩腰腿痛病的患者还是络绎不绝。这一现象不能不令人忧虑，作为医务工作者，有责任、有义务以新视角、新形式继续大力宣传防治颈肩腰腿痛病的方法和手段。

应当指出，颈肩腰腿痛从严格意义上讲，并不是一种独立的疾病，而是由多种原因引起、起源各异但表现相同或相近的综合征状群，主要累及躯干、四肢等运动系统。此类病症在我国乃至世界各国都很常见、多发。据统计，约六成以上的中老年人受颈肩腰腿痛的困扰，影响工作、学习和生活，部分人因此丧失了工作和生活自理能力，给个人、家庭和社会带来沉重负担。为此，作者以新颖生动、简单明了的问答方式，从颈肩腰腿痛病的基本常识、病因、症状、诊断与鉴别诊断、治疗和预防保健等六方面，深入浅出、通俗易懂地为大家诠释日常生活中最需了解、掌握的颈肩腰腿痛病保健、预防、诊疗和康复知识。希冀本书能为患者乃至基层医务人员，提供一些有益的指导和帮助。

再版修订、增删的重点在常识篇、治疗篇和预防保健篇，因为这些部分日常涉及多，实用性也强，本着与时俱进的精神，增加了一些较新的内容，以使读者在颈肩腰腿痛病的防治保健方面有新的收获。

限于作者水平，本书仍有不当之处，敬请专家和读者不吝批评指教。

郁汉明
2013年2月

目录

Contents

常 识 篇

如何正确认识颈椎病?	2
落枕是怎么回事?	3
颈椎长骨刺就是得了颈椎病吗?	5
颈椎病是否会引起瘫痪?	5
肩关节如何构成? 肩袖又是什么?	6
肩周炎为什么又叫“五十肩”?	7
腰部的生物力学特点是什么? 其活动范围有多大?	8
如何自我辨别腰痛原因?	9
腰痛由哪些因素引起? 腰腿痛与坐骨神经痛的关系如何?	11
什么叫急性腰扭伤? 腰肌劳损咋回事?	12
中青年人群为何腰痛患者多?	13
为什么纵欲过度易致腰椎间盘突出?	14
何谓“家务综合征”? 怎样预防?	15
他为何出现间歇性跛行?	16
为什么长期酗酒会导致股骨头坏死?	17
孩子脊柱侧弯要紧吗? 其成因都有哪些?	18
膝关节缘何出现摩擦音?	20
趴桌午睡为什么会引起颈腰椎病?	21
一些人的脚趾为何容易发生疲劳骨折? 其发病特点是什么? ...	22
为什么胖子骨关节病发生率高?	23

跟腱炎是怎么回事?其危害如何?	24
哪些内脏疾病会引起腰痛?	25
内脏疾病是如何引发腰痛的呢?	26
内脏疾病所致的腰痛有何特点?	27
妇科病可导致腰骶部不适吗?	28
女性特异性腰骶部不适有何特点?	29
部分人冬天为何手脚冰凉?怎样改善?	30
颈领有何作用?如何制作颈领呢?	31
腰围的功效体现在哪些方面?	32
腰腿痛可能由哪些因素引起?	33
腰腿痛患者应做哪些基本检验项目?	34
为什么有的人会“如坐针毡”?	35
腰下垫枕有何好处?	37
为何而立之年前的骨质量决定终生?	39
坐骨神经痛是怎么回事?	40
若需置换人工关节,你有顾虑吗?	41
为什么强健腹肌对保护腰椎不可或缺?	43
为什么老人脚肿应警惕?	44

病 因 篇

颈椎病是如何形成的?	48
为何发生肩周炎?	49
网球肘与“网球”有关吗?	50
腕管综合征的成因是什么?	51
为什么手足部多发腱鞘炎?	52
胸廓出口综合征是什么病?因何造成?	53
什么是骨质增生和骨关节炎?两者关系如何?	53

中老年人多发骨关节炎的原因是什么?	55
强直性脊柱炎是怎么回事? 其成因有哪些?	56
腰椎间盘突出症的发病原因有哪些?	57
椎管狭窄症是怎么形成的?	59
腰椎小关节紊乱症缘何造成?	59
骨质疏松症由哪些因素导致?	60
什么是脊椎隐裂和移行腰骶? 对腰部有什么影响?	62
导致腰椎不稳症的原因是什么? 共分几类?	64
坐骨神经盆腔出口狭窄症是怎么回事? 其成因为何?	65
膝关节半月板的功能如何? 造成半月板损伤的因素是什么? 有何危害?	65
何谓跟痛症? 什么原因造成的?	67
为什么下肢痛要排除痛风病?	68
脊柱常见肿瘤有哪些? 其发病特点是什么?	69
哪些行业易发生腰腿痛病? 发病的年轻化趋势体现在哪里?	70
青少年应特别提防哪几种脊柱器质性病变?	71
脊柱的解剖生理特点是什么?	73
颈肩腰腿痛的致病因素有哪些?	74

症 状 篇

各型颈椎病的临床表现如何?	80
肩周炎有哪些主要症状?	82
网球肘的发病特点是什么?	83
手足部腱鞘炎有哪些症状?	83
胸廓出口综合征有何发病特点?	84
腰椎间盘突出症的症状、体征有哪些? 如何分型?	84

腰椎管狭窄症的发病特点如何？	85
腰椎小关节紊乱症的特征是什么？	86
腰椎滑脱有何表现？	86
腰肌劳损的症状如何？有哪些发病原因？	87
脊柱隐裂的症状明显吗？产生腰痛的原因是什么？	88
移行腰骶患者有何症状？病根在哪里？	89
坐骨神经盆腔出口狭窄症的主要表现有哪些？	90
膝关节半月板损伤的特点如何？	91
跟痛症的症状是什么？跟痛分哪几种？	91
骨关节炎有何临床表现？	92
腰椎退行性脊柱炎有哪些症状？	93
强直性脊柱炎有何特点？	93
脊柱结核会出现什么样的症状？	94
骨质疏松症的临床表现如何？有何危害？	95
脊柱侧弯有何表现？平时应对孩子进行怎样的观察？	96

诊断与鉴别诊断篇

落枕的诊断要点是什么？应与何病鉴别？	98
怎样诊断和鉴别六型颈椎病？	99
如何诊断肩周炎？应与什么病鉴别？	101
网球肘诊断依据是什么？需与哪些疾病鉴别？	102
怎样诊断腕管综合征？应排除哪些疾病？	103
手足部四种代表性腱鞘炎如何诊断？应排除哪些疾病？	104
如何确诊胸廓出口综合征？应与哪些病鉴别？	105
腰椎间盘突出症如何分型？其诊断依据是什么？	106
腰椎管狭窄症的诊断有何依据？	107
腰椎间盘突出症与腰椎管狭窄症的鉴别要点是什么？两者	

有联系吗?	108
如何诊断急性腰扭伤? 应与哪些病鉴别?	109
腰椎滑脱症的诊断依据是什么?	110
脊柱隐裂与移行腰骶的诊断依据是什么? 应与何病鉴别? ...	110
膝半月板损伤的诊断依据是什么?	111
跟腱炎的诊断要点是什么?	112
跟痛症如何确诊?	112
膝骨关节炎如何诊断? 需与哪些疾病鉴别?	113
腰椎退行性脊柱炎的诊断要点是什么? 如何鉴别?	113
怎么诊断骨质疏松症? 应排除哪些疾病?	114
强直性脊柱炎如何诊断、鉴别诊断呢?	115
脊柱结核如何诊断?	116
原发性脊柱肿瘤的诊断依据何在? 应与哪些病鉴别?	117
常见腰腿痛病如何鉴别?	118
什么是下肢动脉硬化性闭塞症?	120

治 疗 篇

颈肩腰腿痛有哪些非手术疗法?	124
落枕如何治疗?	125
颈椎病的治疗原则是什么? 如何进行保守治疗? 手术指征呢?	126
肩周炎的非手术疗法有哪几种? 该病能不治而愈吗?	127
怎样治疗网球肘?	129
腕管综合征如何治疗?	130
治疗手足部腱鞘炎的主要手段是什么?	130
胸廓出口综合征的治疗如何进行?	131
哪些腰椎间盘突出症患者适合保守治疗? 有哪些方法?	131

哪些腰椎间盘突出症需要手术？禁忌证是什么？	133
腰腿痛患者在什么情况下应尽早手术治疗？	134
为何游泳可助颈肩腰腿痛康复？	135
自我按摩缓解腰腿痛有哪些手段？	136
如何合理调节身体姿势防治腰腿痛？	137
食疗能改善腰腿痛症状吗？	138
颈肩腰腿痛病有哪些特色疗法？	140
防治腰椎病应注意什么？	141
近年腰椎间盘突出症的新疗法进展如何？有哪些优势？	142
腰椎管狭窄症的治疗只能手术吗？手术指征有哪些？	143
急性腰扭伤与腰肌劳损的治疗有何不同？	143
腰椎小关节紊乱靠手法能“拨乱反正”吗？具体手法如何？	144
腰椎不稳症的保守治疗如何进行？	145
腰椎不稳症怎样进行“飞燕展翅法”、“五点法”、“三点法”和游泳锻炼？	146
哪些腰椎滑脱症需要手术？一般做什么手术？	146
如何保守治疗膝关节半月板损伤？	147
膝关节半月板损伤能否修补？	148
跟腱炎怎样治疗？	148
跟痛症有哪些治疗手段？	149
腰椎退行性脊柱炎的治疗原则是什么？	150
骨关节炎对因治疗服什么药？有何优点？	151
骨关节炎止痛用药原则是什么？	151
如何中西医结合治疗骨关节炎？	152
如何使用 CT 对腰腿痛病进行微创治疗？	153
骨质疏松症如何补钙？	154

怎样合理应用补钙辅助药？	155
对强直性脊柱炎真的“无可奈何”吗？	157
脊柱结核的治疗是场“持久战”吗？	157
脊柱结核的治疗应掌握哪五项基本原则？	158
脊柱结核应如何用药？ 有何不良反应？ 怎样处置？	159
抗痨治疗有何新疗法、新制剂？	160
脊柱结核的手术适应证和禁忌证是什么？	161
一旦患上脊柱肿瘤该如何应对？	161
颈椎、骨盆牵引的适应证是什么？ 怎样进行？ 有何益处？	162
哪些理疗适合颈肩腰腿痛？	164
推拿对颈肩腰腿痛的作用如何？	165
局部封闭疗法的治疗作用如何？ 有哪几种方式？ 局封时 注意什么？	166
颈肩腰腿痛局封的适应证和禁忌证是什么？	168
颈椎病的手术适应证有哪些？	169
腰部疾病的手术适应证和禁忌证是什么？	170
关节镜手术有何优势？ 适应证有哪些？	171
为什么不能轻视术后康复？	172
消炎止痛（非甾体）药适应证是什么？	174
为什么不能滥用止痛药？	174
老人用药的基本原则是什么？	176
骨关节炎外用药有哪些？ 各有何作用？	177
脊柱侧弯畸形如何治疗？	179
骨折病人如何通过饮食补钙？	179
踝外翻如何治疗？	181
滥用激素会造成什么危害？	182

使用激素应注意哪些问题？	182
脊椎滑脱为何不应轻易做推拿？	183
腰椎间盘突出症患者推拿治疗的禁忌证有哪些？	184

预防保健篇

应如何保护颈部？	186
“低头综合征”有何特点？	187
怎样预防“低头综合征”？	189
如何预防落枕？什么样的枕头适合您？	190
为什么遇突发事件不可急扭头？	191
怎样合理使用颈领？	193
如何正确佩戴腰围？	194
预防肩周炎应采取哪些措施？	195
肩关节为何要特别当心脱位？	197
侧卧不宜太久的原因是什么？	198
为什么前臂外旋不宜过分？	199
怎样预防“鼠标手”？	200
清晨洗漱为何要当心？怎样避免腰痛？	201
起床时为什么要悠着点？	203
骨质疏松患者如何预防骨折？	205
为什么不宜久坐沙发？	207
平时如何缓解腰部酸痛？	208
哪些人不宜穿高跟鞋？	209
办公族如何选择合适椅子预防腰背痛？	210
下肢半蹲时若膝关节扭转会造成什么后果？如何预防？	211
青少年如何预防脊柱侧弯？	213
怎样预防踝外翻？	214

抬腿运动为何能缓解膝痛? 怎样练习?	215
颈肩腰腿痛患者如何应对春季“风邪”?	216
为什么发生“腿抽筋”? 如何防治?	217
司机为何腰痛多? 如何摆脱腰痛困扰?	218
怎样预防“欲言又止”的腰痛?	220
如何预防房事性腰腿痛?	221
“办公族” 如何避免颈腰痛?	223
“电视族” 颈腰痛的预防采取什么措施?	224
青少年“电脑族”的颈腰病该如何预防?	224
如何预防腰椎间盘突出症?	225
各种常用睡床与腰腿痛的关系如何? 为什么腰椎间盘突出症 患者应卧硬板床?	227
搬、提重物时如何避免腰伤?	229
孕妇如何防腰痛?	230
产妇腰痛如何应对?	232
怎样预防坐骨神经痛?	234
坐骨结节滑囊炎有何预防办法?	235
如何预防骨关节炎?	236
如何正确预防骨质疏松症?	237
女性如何护腰呢?	238
如厕为何不应该“马拉松”?	239
足摩、足浴有什么好处? 怎样开展足的轻便运动?	239
如何用手法改善腿足功能?	241
另类运动对颈肩腰痛病的防治有何益处?	242
平时如何更好地呵护腰部?	244
颈肩腰腿痛患者如何进行饮食调理?	246
不良情绪如何影响颈肩腰腿痛患者? 怎样应对呢?	247

为何沐浴有助于防治颈肩腰腿痛？ 沐浴时应注意什么？	250
下蹲运动对老年人有何好处？	252
腰肌劳损的功能锻炼方法如何？	253
如何健身才是科学、适度？ 有哪些运动方式？	255
颈肩腰腿痛患者如何锻炼？	256
老年颈肩腰腿痛患者锻炼时应注意什么？	258

常识篇

- ◆ 如何正确认识颈椎病?
- ◆ 落枕是怎么回事?
- ◆ 颈椎病是否会引起瘫痪?
- ◆ 如何自我辨别腰痛原因?
- ◆ 中青年人群为何腰痛患者多?
- ◆ 膝关节缘何出现摩擦音?