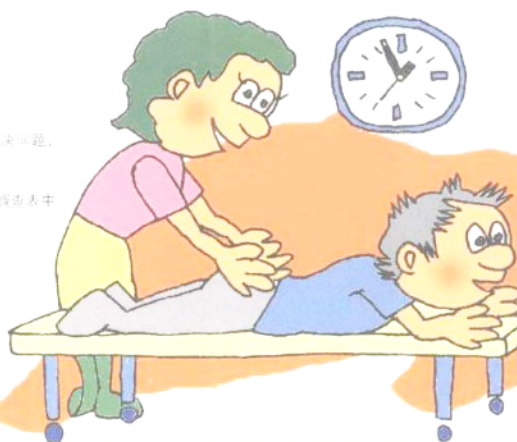




常见疾病家庭护理系列丛书
是一套贴近患者、实用为主、解决问题、
面向大众的可读性图书。
具体特点如下：
书中的问题是从 10000 余名患者调查表中

所获，是患者及家属最关心和需要解决的问题。
全系列丛书重点突出为一个
“家庭护理”，使读者能够学得懂、
用得上，解决实际问题。



- 总主编 / 韩世范 王斌全 王 斌
- 主 编 / 程金莲

颈、肩、腰、腿疼痛病人……

家庭护理

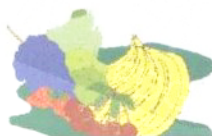
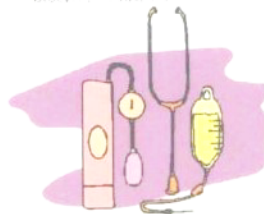
—— 病人最需要解决的问题

作者均是由临床工作第一线，
有实际护理工作经验和一定写作水平
的人员担任，
全书内容通俗易懂，由浅入深。



该系列丛书的特点紧跟时代的步伐，
突出了整体护理的全部内容，
解决每一个实际问题，是本系列
丛书宗旨，书中介绍的方法
有中医、西医、心理疗法，
以及针对不同类型疾病而

采用的不同方法，
使读者可以根据自己的情况，而找出正确的答案。
为患者解除痛苦，为家庭排忧解难，
在患病的十字路口上，做出正确的医疗抉择，
本书是您的良师益友。



山西科学技术出版社

73.6
34

常见疾病家庭护理系列丛书



颈、肩、腰、腿疼痛病人家庭护理

——病人最需要解决的问题

总主编 韩世范 王斌全 王 斌

主 编 程金莲

副主编 张文光

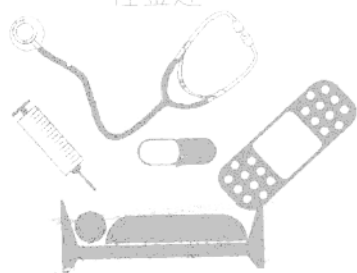
参编人员 (按姓氏笔画)

王 斌 王斌全 毕红梅

刘爱媛 张文光 张晋巧

杨素芸 赵爱玲 韩世范

程金莲



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

颈、肩、腰、腿疼痛病人家庭护理/韩世范等总主编. —太原:山西科学技术出版社, 2003. 1

(常见疾病家庭护理系列丛书)

ISBN 7-5377-2072-X

I. 颈… II. 韩… III. ①颈肩痛-护理-基本知识 ②腰腿痛-护理知识 IV. R473.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 077322 号

颈、肩、腰、腿疼痛病人家庭护理

作 者:韩世范、王斌全、王 斌 总主编
程金莲 主编

出版发行:山西科学技术出版社

社 址:太原市建设南路 15 号

编辑部电话:0351-4922073

发行部电话:0351-4922121

印 刷:山西新华印业有限公司人民印刷分公司

开 本:787×960

字 数:93 千字

印 张:5.625

版 次:2003 年 1 月第一版

印 次:2003 年 1 月第一次印刷

印 数:3000 册

书 号:ISBN 7-5377-2072-X/R·781

定 价:10.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前 言



大多数人认为药可治病,却不知道书亦可疗疾,并可以节省大量的医疗费用。

有位老干部患高血压 12 年,他的血压很奇怪,26.7kPa(200mmHg)时不难受,可一吃降压药反倒难受了。于是他就停了药。12 年下来,肾动脉硬化、尿毒症,这可不得了,必须做肾透析,1 周换 3 次血,1 年花 9 万元。结果透析 10 年,花了 90 万元。他爱人为他请了 10 年假,而他坐了 10 年轮椅,至使出现贫血、浮肿,最后还是痛苦地离开了人世。其实 1 天 1 片降压药,还不到 1 元钱就管用。有病不按科学的方法治疗,结果花了 90 万元还没有保住性命。假

如他有一本家庭护理的书,有一些高血压家庭护理知识,知道高血压是终身疾病,必须每天服药,每天花1块钱,20年仅用7200元,不仅可以保住性命,还不用在轮椅上渡过那艰难的10年。这就是我们为广大病友编写这套家庭护理丛书的动机。这套丛书共10本,包括“高血压、冠心病、糖尿病、癫痫、癌症、肝炎肝硬化、肾炎尿毒症、颈肩腰腿痛、脑卒中、外科术后病人”10种常见疾病的家庭护理知识,希望它能给病友们省钱、疗疾,过上健康、文明的生活。

需要特别提到的是,在这套书的编写过程中,山西科学技术出版社赵志春副总编多次对编写的提纲做了修改,使本套丛书更通俗、更实用、更贴近患者的需要,特此致谢。

韩世范 程金莲

《常见疾病家庭护理》系列丛书

编委会

顾问 王益锵

主任委员 郝光亮

副主任委员 王斌全

总策划 赵志春

总主编 韩世范 王斌全 王斌

主编 程金莲

常务副主编: (以姓氏笔画为序)

王建芬 双卫兵 石贞仙 叶桂荣 李玉翠

李红 佟金谕 张文光 郜玉珍 郝建红

程金莲 褚银平

编委: (以姓氏笔画为序):

王斌 王斌全 王凤玲 王兵平 王建芬

王瑞英 王翠玲 支焕青 牛巧红 双卫兵

双洁玉 石贞仙 付小静 白勇 白春林

叶桂荣 申晓彧 冯雪亮 成静 吕智

朱国斌 毕红梅 刘爱媛 李红 李瑾

苏晋芝 杨淑英 杨素芸 杨建新 吴彩虹

吴雅芳 佟金谕 张文光 张志霞 张晋巧

邸捷 周蓉 郝光亮 赵志春 赵爱玲

郜玉珍 郝建红 侯学峰 原向芝 栗江霞

郭秀萍 高东来 高应琳 黄爱玲 黄淑田

梁虹 韩世范 程金莲 靳志玲 褚银平

魏秀英

声 明

(依照国际惯例登载)

护理学是一门不断发展的科学。由于新的研究成果的层出不穷,临床经验的不断积累,因此我们有必要了解新疗法、护理及用药的新变化。本刊的作者和出版者根据他们可靠的科研成就提供了当今最新的护理学资料。但由于人类存在着个体差异及医学的不断发展,因而本书编者、出版者及任何参与本书出版的团体在此郑重声明:本书提供的所有资料都是经过严格的审稿程序,并符合出版标准,但请在临床专业人员(主管医师,主管护师)指导下使用。对因使用本书资料而引起的任何医疗差错和事故本社不承担任何责任。希望读者参照其他材料来证实本书资料的可靠性。

目 录

第一章 概 述



常见疾病家庭护理系列丛书



CONTENTS

一、颈部的正常活动范围	(2)
二、颈椎的结构特点	(2)
三、颈椎椎体的生理特点	(3)
四、颈椎生理弯曲的意义	(4)
五、肩部的组成	(4)
六、肩关节的结构特点	(4)
七、肩关节正常的活动范围	(4)
八、腰椎的结构特点	(5)
九、椎间盘的作用	(5)
十、腰骶部的特殊结构	(6)
十一、下肢静脉血液的回流方式	(6)
十二、下肢静脉壁和静脉瓣膜结构的特点	(7)
十三、膝关节的结构特点	(8)
十四、踝关节的结构特点	(8)
十五、功能锻炼的概念	(9)
(一) 功能锻炼的主要作用	(9)
(二) 功能锻炼的基本原则	(10)

第二章 家庭护理

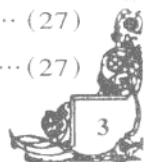
一、引起颈部疼痛的疾病	(12)
-------------------	------



- (一)一般常识与自我判断.....(12)
1. 颈部疼痛常见于哪些疾病?(12)
 2. 颈部扭伤的主要症状是什么?(12)
 3. 颈椎损伤是怎么回事?(12)
 4. 脊髓损伤与预后的关系是什么?(12)
 5. 什么是落枕?(13)
 6. 落枕的主要临床表现是什么?(13)
 7. 什么是项韧带损伤?(13)
 8. 颈椎管狭窄是怎么回事?(14)
 9. 颈椎病是怎么回事?(14)
 10. 颈椎病的主要病理改变有哪些?(14)
 11. 得了颈椎病是不是很可怕?(15)
 12. 颈椎病的分型有几种?(15)
 13. 颈椎病的主要表现有哪些?(15)
 14. 颈椎病为何好发于颈椎下段?(16)
 15. 神经根型颈椎病的主要症状是什么?(16)
 16. 椎动脉型颈椎病的典型症状是什么?(16)
 17. 脊髓型颈椎病的诊断要点是什么?(17)
 18. 什么样的颈椎病需要手术?(17)
 19. 颈椎病的诊断标准是什么?(18)
 20. 颈椎病与其他颈部疼痛疾病的主要区别在哪里?(18)

目 录

(二)颈部疼痛疾病的常规检查	(19)
1. 颈椎病为什么必须拍 X 线片?	(19)
2. 不做核磁、CT 检查能确诊颈椎病吗?	(19)
3. 哪一种类型颈椎的疾病应做 CT 检查?	(19)
4. 颈椎病的一般检查方法有哪些?	(20)
(三)颈部常见疾病相关因素与预防办法	(20)
1. 什么情况容易诱发落枕?	(20)
2. 应急情况下如何避免颈部受伤?	(21)
3. 颈椎病的危险因素有哪些?	(22)
4. 哪些职业容易得颈椎病?	(22)
5. 上了年纪的人得颈椎病的机会肯定大吗?	(23)
6. 颈椎病与先天的生理结构有关吗?	(24)
7. 颈椎病与骨质增生有关吗?	(24)
8. 颈椎病病人应避免寒冷刺激吗?	(24)
9. 长时间伏案工作者如何预防颈椎病?	(25)
10. 颈椎病的预后如何?	(25)
11. 如何预防颈椎病的发生?	(26)
12. 颈椎病病人进行体育锻炼的注意事项?	(27)
(四)颈部常见疾病的家庭治疗与护理	(27)



1. 如何治疗落枕? (27)
2. 项韧带损伤应怎样处理? (27)
3. 单纯颈椎损伤的病人如何治疗? (28)
4. 系统治疗和护理脊髓损伤病人的
内容有哪些? (28)
5. 什么类型的颈椎和脊髓损伤病人可以
采用手术治疗? (29)
6. 颈椎病手术治疗是首选吗? (29)
7. 颈椎病可以做哪些物理治疗? (30)
8. 中医药可以治疗颈椎病吗? (30)
9. 针灸可以治疗颈椎病吗? (31)
10. 颈椎牵引有何作用? (31)
11. 颈椎病的病人怎样进行家庭
牵引? (32)
12. 颈椎病人家庭牵引时应注意哪些
问题? (32)
13. 颈椎病病人为什么要戴颈托固定
颈部? (33)
14. 所有颈椎病病人都适合戴颈托吗? ... (34)
15. 颈椎病病人戴颈托应注意哪些
问题? (34)
16. 颈椎病病人睡眠时颈部正确的
位置是怎样的? (35)
17. 枕头的高低对颈椎病的影响大吗? (35)

目 录

18. 治疗颈椎疼痛的药枕如何制作?	(36)
(五) 颈部疼痛病人的家庭功能锻炼	(37)
1. 如何锻炼颈部的灵活性?	(37)
2. 肢体功能锻炼对颈椎病重要吗?	(38)
3. 颈椎高位截瘫怎样进行肢体功能 锻炼?	(38)
4. 颈椎脊髓损伤病人长期卧床如何进行 排尿、排便训练?	(39)
二、引起肩部疼痛的疾病	(40)
(一) 一般常识与自我判断	(40)
1. 肩部疼痛常见于哪些疾病?	(40)
2. 什么是肩周炎?	(41)
3. “五十肩”是怎么回事?	(41)
4. 如何区分肩周炎与其他肩部疾病 疼痛的性质?	(41)
5. 肩周炎是细菌性疾病吗?	(42)
6. 肩袖钙化是怎么回事?	(42)
7. 肩关节脱位的主要表现是什么?	(43)
8. 肩锁关节脱位后主要有哪些症状? ...	(43)
9. 胸廓出口综合征是怎么回事?	(44)
10. 肩部滑囊炎是怎么回事?	(44)
11. 肩胛上神经嵌压症是怎么回事?	(44)
12. “网球肘”是怎么回事?	(45)
(二) 肩部疼痛疾病常规检查	(45)



1. 怀疑得了肩周炎的病人做什么检查?(45)

2. 右肩部疼痛病人为什么同时要做
腹部超声波检查?(46)

3. 怀疑胸廓出口综合征常让病人做
什么样的检查?(46)

(三)肩部常见疾病相关因素与预防办法.....(47)

1. 什么原因可以导致肩周炎?(47)

2. 老年人如何预防肩周炎?(47)

3. 哪些外因可导致肩关节脱位?(48)

4. 什么原因可以导致胸廓出口
综合征?(48)

5. 引起“网球肘”的原因是什么?(48)

6. 什么人易患“网球肘”?(49)

(四)肩部常见疾病的家庭治疗与护理.....(49)

1. 可选用哪些药物治疗肩周炎?(49)

2. 中医外敷能治疗肩周炎吗?(49)

3. 拔火罐可以治疗肩周炎吗?(50)

4. 脚部按摩可以治疗肩周炎吗?(50)

5. 精神疗法可以治疗肩周炎吗?(50)

6. 肩部疼痛的病人进行热敷时应注意
什么?(51)

7. 肩部滑囊炎能保守治疗吗?(51)

8. 肩胛上神经嵌压症药物可以治疗
吗?(52)

目 录

9. 锁骨骨折后一定要手术治疗吗? (52)
10. 胸廓出口综合征病人不可以
手术吗? (52)
11. 怎样对胸廓出口综合征的病人进行
家庭护理? (53)
- (五) 肩部疼痛病人的家庭功能锻炼 (53)
1. 肩关节的活动范围有多大? (53)
2. 肩周炎病人如何锻炼肩关节? (53)
- 三、引起腰部疼痛的疾病 (55)
- (一) 一般常识与自我判断 (55)
1. 腰部疼痛常见于哪些疾病? (55)
2. 腰肌劳损是怎么回事? (55)
3. 腰椎间盘突出是怎么回事? (56)
4. 为什么腰椎间盘突出容易突出? (56)
5. 突出的椎间盘可以复位吗? (56)
6. 腰椎间盘突出与膨出一样吗? (56)
7. 感觉腰疼就一定得了腰椎间盘突出
症吗? (57)
8. 如何区别腰肌劳损和腰椎间盘突出
出症? (57)
9. 腰椎间盘突出症会造成大、小便障
碍吗? (57)
10. 腰椎间盘突出可引起瘫痪吗? (58)
11. 腰椎管狭窄是怎么回事? (58)





12. 哪些因素容易导致腰椎管狭窄症的发生? (58)
13. 腰椎间盘突出症与腰椎管狭窄症有什么区别? (59)
14. 腰椎间盘突出症会遗传吗? (60)
15. 腰椎间盘突出症在发病前有预兆吗? ... (60)
- (二)腰部疼痛疾病常规检查.....(61)
 1. 病人感觉腰部不适时该做哪些检查?(61)
 2. 腰痛为什么需做 CT 检查? (62)
 3. 什么是直腿抬高试验? (62)
 4. 腰椎正、侧位 X 片对诊断腰椎间盘突出症有意义吗?(62)
 5. 腰骶部外伤的病人为什么要做骨盆挤压试验? (63)
 6. 椎管狭窄病人常做什么检查?(63)
 7. 腰椎管造影的注意事项有哪些?(64)
- (三)腰部常见疾病相关因素与预防方法.....(64)
 1. 哪些职业易得腰椎间盘突出症? (64)
 2. 打喷嚏、咳嗽、便秘可以引起腰椎间盘突出症吗? (64)
 3. 不良姿势可以引起腰椎间盘突出症吗?(65)

目 录

4. 外伤可以引起腰间盘突出症吗? (65)
5. 工作中如何预防腰部外伤? (66)
6. 哪些活动可以导致腰肌劳损? (66)
7. 怎样预防慢性腰肌劳损? (66)
- (四)腰部常见疾病的家庭治疗与护理..... (67)
 1. 物理疗法对治疗腰痛有效吗? (67)
 2. 得了腰椎间盘突出必须手术吗? (67)
 3. 腰椎间盘突出症什么情况下用
 钛激光治疗? (68)
 4. 钛激光手术治疗腰椎间盘突出症术后
 恢复过程有多长时间? (68)
 5. 腰椎间盘突出症的病人可以口服哪些
 药物? (69)
 6. 中药外治对治疗腰椎间盘突出症
 有效吗? (69)
 7. 腰椎间盘突出症病人输液治疗是
 什么原理? (69)
 8. 为什么腰椎间盘突出症的病人要
 戴腰围? (69)
 9. 怎样正确选择和佩戴腰围? (70)
 10. 腰椎间盘突出症病人为什么强调要
 卧床休息? (71)
 11. 牵引治疗腰椎间盘突出症对身体有
 什么不利吗? (71)



- 12. 腰椎间盘突出症病人应采取什么样的睡姿? (72)
- 13. 腰椎间盘突出症病人应睡什么样的床? (72)
- 14. 腰椎间盘突出症病人饮食应注意什么? (73)
- 15. 腰椎间盘突出症病人可以穿高跟鞋吗? (73)
- 16. 腰椎间盘突出症病人可以骑自行车吗? (73)
- 17. 腰椎间盘突出症病人可以游泳吗? (74)
- 18. 腰椎间盘突出症病人的双手可以持重多久? (74)
- 19. 日常生活中如何减轻腰部负担? (74)
- 20. 腰肌劳损病人应卧床休息吗? (75)
- 21. 慢性腰肌劳损病人如何进行家庭诊疗? (75)

(五)腰部疼痛病人的家庭功能锻炼..... (76)

- 1. 什么是“燕飞”? (76)
- 2. 腰椎间盘突出症术后卧床时间应该多长? (76)
- 3. 腰椎间盘突出症病人锻炼腰背肌应注意什么? (76)