

一种病多种疗法系列

丛书主编 李 丹

疼痛疾患的

多种疗法

主编 满 力 任素杰



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

一种病多种疗法系列

丛书主编 李 丹

疼痛疾患的

多种疗法

主编 满 力 任素杰

辽宁科学技术出版社

·沈 阳·

图书在版编目 (CIP) 数据

疼痛疾患的多种疗法/满力, 任素杰主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2003.3
(一种病多种疗法系列)
ISBN 7-5381-3768-8

I. 疼… II. ①满…②任… III. 疼痛—治疗
IV. R441.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 066839 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 朝阳新华印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 880mm×1240mm 1/32

字 数: 213 千字

印 张: 8.25

印 数: 1~5000

出版时间: 2003 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 夏 袁跃东

封面设计: 冯守哲

插 图: 陈 曦 许连萍 陈忠利

版式设计: 于 浪

责任校对: 朱雨虹

定 价: 15.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: kzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

编者名单

主 编 满 力 任素杰

副 主 编 赵 鑫 梁焕彦

编 者 (按姓氏笔画排列)

任素杰 朱闻溪 李 丹 杨立辉 赵 鑫

宫英丽 高名全 梁焕彦 满 力

前言

疼痛是非常普遍的现象,几乎人人都要经历疼痛,疼痛也是医院患者最常见的主诉。有史以来,疼痛始终伴随着人类、伴随着岁月。

然而在相当多人的脑海中存在着许多关于疼痛的错误认识。例如,把疼痛看成是简单的生物学反应,过分依赖医院、医生的帮助,消极、被动地对付疼痛,以至于用了很多药物和其他方法,花费很多钱财,然而疗效却不尽人意。也有的人对疼痛产生过分的恐惧,甚至为了逃避疼痛而采取极端手段。

鉴于此,本书第一部分“疼痛的医学基础知识”深入浅出地论述了疼痛产生的机制,从生理、心理、社会层面分析了影响疼痛的因素,以及在就医过程中如何发挥自己的主观能动性,配合医生的诊治。并不是把人看成是简单的生物体,而是作为有血有肉、有丰富情感的生活生生的生命体。

本书第二部分“多种多样的辅助疗法”介绍了30多种辅助疗法,这些辅助方法都在您身边,简单易行,居家生活中体现着健康的新概念,突出了自我帮助、自然疗法。有许多病痛是不良的生活习惯、不良的情绪反应、不良的饮食方式造成的,这并不是否认医院医生的作用,但单纯依靠医学手段也是非常有限的。如果尝试一下多种多样的辅助疗法,选择出适合你的方法,再配合上医院的正规治疗,肯定会收到事半功倍的效果,既减少了药物的用量和对药物的依赖,又减轻了经济负担,并且强调了心理上的调节和人格的修正,不仅有益于病痛的清除,而且能促进身心健康,意义深远。

第三部分“常见的疼痛及处理”介绍了40多种常见疼痛的处理方法,仍然本着“以人为本,标本兼治”的原则,从多方位、多视角采取措施,您可以从中获得大量的信息。

第四部分“心理障碍与疼痛”剖析了5种常见心理综合征(神经症)与躯体疼痛的关系,更体现心身合一、心身一元化的思想。随着社会的进步、生活节奏的加快、竞争意识的加强,人们背负的压力也越来越大,因此心理疾病日益增多。心理上的障碍不可避免地影响身体的神经、内分泌、免疫系统,致使机体内环境紊乱,导致各种各样的病痛。由于人们认识的误区和世俗的偏见,使得有心理困扰的人常常避而不谈或借机掩饰,一味治疗躯体症状,吃了很多药物,但心理上的病因不去除,治疗效果不理想,这是可怕的、危险的。有了心理疾病要及时看心理医生,并积极采取自我调节,“心病还需心药医”。

随着医疗体制的改革和人们健康观念的变化,您也不再满足于生病了就吃药、打针这种机械的方式了,也想寻找回归自然的治疗方法。这也正是本书的立足点、着眼点。书中有80幅左右的插图,图文并茂,通俗易懂。

殷切希望本书能成为您的良师益友,能为您提供有益的帮助。

目 录

疼痛的医学基础知识	1
1. 什么是疼痛	1
2. 疼痛是怎样产生的	1
2.1 痛觉感受器	1
2.2 痛阈和痛反应	2
2.3 疼痛产生的分子基础	3
2.4 痛觉离不开神经纤维的传导和大脑的作用	3
3. 痛觉过敏现象	3
4. 疼痛的保护作用	4
5. 慢性痛更折磨人	5
6. 什么是牵涉痛	6
7. 影响疼痛的心理社会因素	6
7.1 情绪	7
7.2 文化背景	7
7.3 注意力	8
7.4 婚姻	8
7.5 经济赔偿	8
7.6 暗示	8
7.7 情境的意义	9
7.8 人格因素	9
7.9 过去经验的影响	9
8. 什么情况看医生	10

8.1 疼痛的病因未明	10
8.2 疼痛的性质、规律发生变化	10
8.3 止痛方法不见成效	11
8.4 了解治疗方法上的新进展	11
9. 怎样配合医生	11
9.1 医患互动, 一起努力	11
9.2 应该仔细观察自己的症状	12
9.3 说出你的担忧	13
9.4 认真听取医生的建议	13
10. 疼痛门诊	13

多种多样的辅助疗法

14

1. 照顾“脆弱的环节”	15
2. 为健康而食	15
2.1 营养均衡	15
2.2 规律进食	16
2.3 细嚼慢咽	16
2.4 粗细搭配	17
2.5 饮食清淡	17
2.6 多吃富含维生素和矿物质的食物	17
2.7 多饮水	18
2.8 禁食疗法	18
3. 养成良好的生活习惯	19
3.1 睡眠充足	19
3.2 远离烟草	21
3.3 适量饮酒	22
4. 触摸	22
5. 按摩	23
5.1 按摩用油	23

5.2 自我按摩	24
5.3 家庭按摩	26
6. 水疗法	28
6.1 泡澡	28
6.2 冲洗	29
6.3 熏蒸	29
6.4 泡脚	30
6.5 坐浴	31
7. 冷敷	32
7.1 冷敷的作用	32
7.2 冷敷的适用症	32
7.3 冷敷的用物	32
7.4 冷敷的注意事项	33
8. 热敷	33
8.1 热敷的作用	33
8.2 热敷的适用症	33
8.3 热敷的物品	33
8.4 热敷的几点注意	34
9. 泥疗法	34
9.1 泥疗的作用	35
9.2 泥疗的几点须知	35
10. 蜡疗	35
10.1 蜡疗的原理	36
10.2 蜡疗的适应症	36
10.3 蜡疗的禁忌症	36
10.4 蜡疗的方法	36
10.5 蜡疗的几点注意	37
11. 磁疗	38
11.1 磁疗的作用原理	38

11.2	磁疗具体适用于哪些疾病	38
11.3	磁疗的方法	39
12.	经皮神经电刺激疗法	39
12.1	经皮神经电刺激的操作方法	39
12.2	经皮神经电刺激是如何止痛的	40
12.3	经皮神经电刺激可用于哪些疼痛	41
12.4	使用时必须注意以下问题	41
13.	红外线疗法	41
13.1	红外线的治疗作用原理	42
13.2	用物及操作	42
13.3	红外线治疗的应用	43
14.	反射疗法	43
14.1	足疗法	44
14.2	手疗法	45
15.	拔罐疗法	46
15.1	拔罐疗法的特点	46
15.2	居家常用的拔罐方法	47
15.3	常用的拔罐特殊手法和技巧	48
15.4	拔罐的注意事项	49
16.	刮痧疗法	49
16.1	刮痧法	50
16.2	扯痧法	50
17.	姿势疗法	50
17.1	矫正日常生活中不良的姿势	50
17.2	被迫采取某种姿势	51
18.	运动疗法	52
18.1	运动不仅使人活得久,而且活得好	52
18.2	培养运动兴趣和习惯	52
18.3	抓住身边的机会	53

18.4	充分利用看电视、午休的时间	53
18.5	步行	55
18.6	打太极拳	56
18.7	酌情选择大强度运动	56
18.8	运动治疗时提醒您注意	56
19.	放松疗法	57
19.1	深呼吸	57
19.2	渐进性放松	58
19.3	“水之意向”放松运动	58
19.4	收缩—放松法	59
19.5	三线放松功	61
20.	想象疗法	61
20.1	想象疗法的神奇作用	61
20.2	实施想象疗法时应该注意几点	62
21.	暗示疗法	63
21.1	暗示的神奇作用	63
21.2	暗示能导致疾病	64
21.3	暗示能治疗疾病	65
21.4	善于积极暗示	65
22.	催眠疗法	66
22.1	催眠疗法的原理	66
22.2	催眠疗法的生理心理效应	67
22.3	向职业催眠师咨询	68
22.4	自我催眠	68
23.	生物反馈疗法	70
23.1	生物反馈疗法的原理	70
23.2	常用的反馈仪类型	71
23.3	如何操作	71

24. 戏剧疗法	73
25. 音乐疗法	74
26. 笑疗	75
26.1 笑的作用	76
26.2 开开心心笑起来	76
27. 艺术创作	77
28. 芳香疗法	78
28.1 芳香疗法的悠久历史	78
28.2 怎样进行芳香疗法	79
28.3 常用的香精及作用（可作参考）	80
28.4 芳香疗法时的几点注意	80
29. 色彩疗法	81
29.1 常见色彩对人身心的影响	81
29.2 色彩疗法的方法	82
30. 正确认知	83
31. 赢得支持	84
31.1 大声说出你的感受	84
31.2 不拒绝别人的帮助	84
31.3 参加援助团体	84
32. 草药疗法	86
32.1 咨询中草药医师	86
32.2 草药的常见用法	86
33. 非处方类镇痛药	88

常见的疼痛及处理	90
-----------------	-----------

1. 紧张性头痛	90
1.1 紧张性头痛的特点	90
1.2 紧张性头痛的多种疗法	91

2. 偏头痛	94
2.1 偏头痛的特点	94
2.2 偏头痛的多种疗法	95
3. 药物反跳性头痛	100
3.1 什么是药物反跳性头痛	100
3.2 药物反跳性头痛的特点	101
3.3 防止药物反跳性头痛	101
4. 丛集性头痛	101
4.1 丛集性头痛的特点	101
4.2 丛集性头痛的治疗与预防	102
5. 高血压性头痛	103
5.1 高血压头痛的特点	103
5.2 高血压头痛的多种疗法	104
6. 颞颌关节病	105
6.1 颞颌关节病的特点	105
6.2 颞颌关节病的多种疗法	106
7. 鼻窦炎	106
7.1 蒸一蒸鼻子	107
7.2 敷热毛巾	107
7.3 用盐水漱口和清洗鼻腔	107
7.4 多喝水	108
7.5 喝姜茶	108
7.6 按压法	108
7.7 提高免疫力	108
7.8 过敏性鼻炎	109
7.9 药物滴鼻	109
7.10 体位引流	110
7.11 物理疗法	110
7.12 药物治疗	110

7.13 看医生	110
8. 咽喉痛	110
8.1 盐水漱口	111
8.2 保持喉咙湿润	111
8.3 避免刺激性食物	111
8.4 吸入蒸汽	111
8.5 阻止胃酸返流	111
8.6 尝试刮痧	112
8.7 大量喝水	112
8.8 尽量少说话	112
8.9 充分休息	112
8.10 口服锌制剂	112
8.11 看医生	112
9. 三叉神经痛	113
9.1 什么是三叉神经痛	113
9.2 三叉神经痛的特点	113
9.3 三叉神经痛的类型	114
9.4 三叉神经痛的多种疗法	114
10. 冠状动脉粥样硬化性心脏病	117
10.1 什么是冠状动脉硬化性心脏病	117
10.2 冠心病的病因	117
10.3 冠心病的预防	118
10.4 心绞痛	120
10.5 心肌梗死	123
11. 胰腺炎	126
11.1 什么是急性胰腺炎	126
11.2 急性胰腺炎的病因	126
11.3 急性胰腺炎的表现	127
11.4 慢性胰腺炎的病因	127

11.5 慢性胰腺炎的表现	127
11.6 胰腺炎的常用辅助检查	127
11.7 胰腺炎的多种疗法	128
12. 胆结石和胆囊炎	129
12.1 胆结石的形成	129
12.2 胆石症的危害	129
12.3 多种疗法	130
13. 急性胃肠炎	133
13.1 胃肠的生理功能	133
13.2 急性胃肠炎的病因及表现	134
13.3 急性胃肠炎的多种疗法	134
14. 胃炎	136
14.1 急性胃炎的病因	136
14.2 急性胃炎的表现	136
14.3 慢性胃炎的类型	136
14.4 慢性胃炎的表现	137
14.5 胃炎的多种疗法	137
15. 胃十二指肠溃疡	139
15.1 胃十二指肠溃疡的病因	139
15.2 胃十二指肠溃疡的表现	139
15.3 胃十二指肠溃疡的并发症	140
15.4 胃十二指肠溃疡病的多种疗法	141
15.5 常用的检查	144
16. 胃癌	145
16.1 胃癌的相关因素	145
16.2 胃癌的预防	146
17. 胃痉挛	147
17.1 胃痉挛是胃的功能性疾病	147
17.2 胃痉挛的多种疗法	147

18. 慢性肠炎	148
18.1 慢性肠炎病因复杂	148
18.2 慢性肠炎的多种疗法	149
19. 阑尾炎	150
19.1 阑尾炎是怎样产生的	150
19.2 阑尾炎的演化过程	150
19.3 阑尾炎的表现	151
19.4 阑尾炎的多种疗法	151
20. 肠道易激综合征	152
20.1 肠道易激综合征的本质	152
20.2 肠道易激综合征的表现	153
20.3 肠道易激综合征的多种疗法	153
21. 痔疮	154
21.1 痔疮的类型及表现	154
21.2 痔疮的多种疗法	155
22. 肛裂	159
22.1 肛裂是怎样产生的	159
22.2 肛裂的多种疗法	160
23. 肋软骨炎	161
23.1 肋软骨炎的表现	161
23.2 肋软骨炎的多种疗法	162
24. 带状疱疹	162
24.1 带状疱疹是怎样产生的	162
24.2 带状疱疹的表现	163
24.3 带状疱疹的多种疗法	163
25. 肌筋膜疼痛综合征	165
25.1 肌筋膜综合征的病因	165
25.2 肌筋膜综合征疼痛的特点	165
25.3 多种疗法	165

26. 血栓闭塞性脉管炎	167
26.1 血栓闭塞性脉管炎的本质	167
26.2 脉管炎的病因	167
26.3 血栓闭塞性脉管炎的表现	168
26.4 明确诊断	168
26.5 多种疗法	168
27. 雷诺病	170
27.1 雷诺病是功能性血管病	170
27.2 雷诺病的表现	170
27.3 雷诺病的多种疗法	170
28. 静脉曲张	172
28.1 静脉曲张的发病机制	172
28.2 静脉曲张的表现	172
28.3 静脉曲张的多种疗法	173
29. 血栓性静脉炎	174
29.1 血栓性静脉炎的病因和表现	174
29.2 血栓性静脉炎的多种疗法	175
30. 癌性疼痛	175
30.1 癌症的相关因素	175
30.2 癌症的预防	176
30.3 癌痛的原因	180
30.4 控制癌痛的重要性	181
30.5 癌痛的治疗方法	181
31. 腕管综合征	183
31.1 腕管综合征的本质	184
31.2 腕管综合征的表现	184
31.3 腕管综合征的预防措施	184
31.4 腕管综合征的多种疗法	185