

昂立健康咨询丛书

疼痛

的自测与治疗

李庆升 孟凡霞 编著

Tengtong de

Zice yu Zhiliao

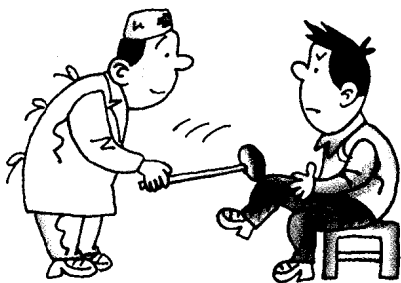


昂立健康咨询丛书

疼痛的自测与 治疗

李庆升 孟凡霞 编著

上海科技教育出版社



昂立健康咨询丛书

疼痛的自测与治疗

李庆升 孟凡霞 编著

丛书策划 汤抗美

责任编辑 汤抗美

装帧设计 桑吉芳

出版 上海科技教育出版社

上海冠生园路 393 号

邮政编码 200235

发行 上海科技教育出版社

经销 各地新华书店

印刷 常熟印刷二厂

开本 787×960 1/32

印张 6.75

插页 1

字数 115 000

版次 2001 年 9 月第 1 版

印次 2001 年 9 月第 1 次

印数 1 - 10 000

书号 ISBN 7 - 5428 - 2651 - 4/R·174

定价 12.00 元

编委会名单

编委会主任 朱抗美 蓝先德

编委会副主任 沈远东 贺锡廉

编委 (以姓氏笔画为序)

马贵同 朱抗美 朱新革 李庆升

沙大年 沈远东 陆鸿元 杨炳初

范小兵 程 泾

执行编委 周 强

编写人员 (以姓氏笔画为序)

马贵同 牛宝玉 王卫芳 朱长玲

朱抗美 朱国庆 朱新革 李庆升

沈远东 陆鸿元 杨炳初 杨 敏

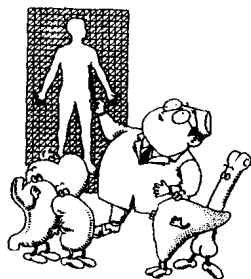
孟凡霞 金芷君 胡鸿毅 赵 辉

程 泾 戴德英

序

健康长寿是人类永恒的追求。在探索生命之谜、寻找长寿妙方的过程中,人类作出了艰苦的努力,也取得了辉煌的成果。尤其是在刚过去的 20 世纪,预防接种技术的普遍应用,使传染病大幅度下降;抗结核病药物和抗生素的发明与普及,更使人类寿命大大延长;从断肢再植、器官移植、试管婴儿,到基因重组、克隆……这一系列医学科技上的进展,为人类提供了一把把打开健康长寿大门的金钥匙。

人类把刚刚迈入的 21 世纪,称做健康长寿的世纪,对此人们更加寄予美好的梦想和殷切的期望。我认为要实现这一目标,除依靠生命科学的突破外,同样需要人们在自我保健的观念上有所创新。在医学领域内需要“高”、“精”、“尖”,但同样需要踏踏实实地做一些医学知识的普及与宣传工作,切实提高人们的健康知识水平和自我保健能力。只有当人们自觉采取有益于健康的行为,树立健康的生活方式,



避免危险因素,才能达到增进健康的目标。

上海交大昂立股份有限公司以提高大众健康水平为己任,不断研制开发含高新科技的医药保健品,同时注重对医学知识和科学保健知识的宣传和普及。本公司成立 10 余年来,通过举办科普讲座、大型义诊、社区科普宣传等系列活动,努力向大众进行科学保健知识的宣传。这次我们又与上海科技教育出版社共同潜心策划了这套“昂立健康咨询丛书”,邀请当代最具权威的医学专家撰笔,以朴实的文风,将深奥的医学原理变得易于为广大读者所接受。我认为这套丛书的出版,对于普及医学保健知识,提高大众自我保健能力,将作出积极的贡献。

上海交大昂立股份有限公司总经理

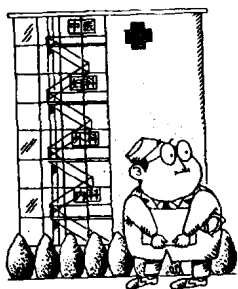
2001 年 5 月

前言

疼痛医学是近年来兴起的一门临床学科。我国从20世纪80年代初开始有组织地开展了疼痛治疗工作,并逐渐形成了体系,有关疼痛治疗的专著也逐渐问世;1992年中华医学会疼痛学会创立,有些医院还成立了疼痛专科门诊,疼痛机制研究和临床研究都取得了进展;1995年《中国疼痛医学杂志》创刊。这一切都标志着疼痛医学这门新兴学科正在逐渐发展和完善起来。

疼痛是临床上最常见的症状或感觉,很多疾病以疼痛为临床主要表现或最早出现的症状。轻微的疼痛可能会被人们所忽视,但严重的疼痛不仅影响病人的工作或生活,而且会影响人们的精神和情绪,甚至可使病人丧失生活的勇气。可以说,疼痛是伴随人的生命活动而出现的、造成人类痛苦的最普遍的因素,也是人们寻医问药的主要原因。

面对来自身体不同部位、不同程度、不同原因、



不同性质的疼痛,医学家们进行了全方位的探索和研究,从对疼痛生理、病理的认识,到临床治疗疼痛的各种手段和措施诸方面,都取得了令人瞩目的成绩。

《疼痛的自测与治疗》一书选择了 70 余种临床常见的以疼痛为主要表现的疾病,向读者介绍了这些疾病的主要临床表现、疼痛的性质和特点,以及基本的病因病理和中西医治疗方法等,文字力求浅显易懂、简明扼要。为方便读者检阅,在编写上采用了以身体主要部位的疼痛为纲、以部位带病的体例。读者可按书中所述按图索骥,以便在身体不适时能对所患病痛作出大致的自测并对症处理,其中重要的是使读者能对发生在自己或亲属身体的疼痛有一个正确的认识,藉此达到自我保护、自我防治的目的。

编者

2001 年 5 月

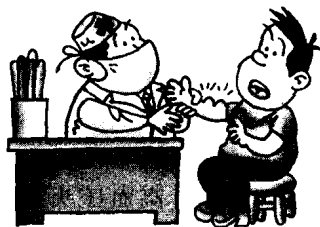


李庆升,1951年生,编审。1977年毕业于山东中医药大学。现任《山东中医药大学学报》编辑部主任、主编,《山东中医杂志》编辑部主任、主编。曾主编《中医养生学》、《中医精华浅说》等著作;参与编写《中医论文写作》、《中医文体写作》等10余部著作。



孟凡霞,1955年生,副主任医师。1977年毕业于山东中医药大学。现任山东省昌乐县中医院院长,中国中医药学会潍坊市分会理事、昌乐县分会理事长。发表《中西药合用治疗慢性胃炎 50 例》、《谈辨证与辨病的统一》、《急性脑血管病并发症》等 20 余篇论文。所主持的科研课题《活血降脂汤足浴疗法治疗高脂血症的研究》于 1999 年列为市级科研项目。

目 录



1. 无处不有的疼痛

什么是疼痛 /3

人为何会疼痛 /5

疼痛未必不是好事 /7

2. 疼痛的自测要注意什么

疼痛的部位 /11

疼痛的性质 /12

疼痛的伴随症状 /14

疼痛的持续时间 /15

疼痛的起病与诱因 /16

3. 不可见痛就治痛

盲目止痛、延误诊断 /19

查清病因很重要 /20

并非疼痛厉害病情就严重 /22

如何诉说症状 /23
预防保健是上策 /24

4. 头痛

头痛常见于哪些疾病 /29
偏头痛 /30
丛集性头痛 /34
高血压头痛 /36
紧张性头痛 /38
神经衰弱头痛 /41
脑外伤后遗症头痛 /42
三叉神经痛 /45
颈椎病头痛 /48
五官疾病引起的头痛 /50
脑炎、脑膜炎头痛 /53

5. 胸痛

胸痛常见于哪些疾病 /59
心绞痛 /62
急性心肌梗死 /66
胆 - 心综合征 /69
心脏神经症 /70
病毒性心肌炎 /73
肥厚型心肌病 /74
肺炎链球菌肺炎 /76
胸膜炎 /78
肺癌 /81

反流性食管炎 /84
食管 - 贲门失弛缓症 /86
食管裂孔疝 /88
食管癌 /90
肋软骨炎 /92
肋间神经痛 /94
带状疱疹 /95

6.

腰背痛

腰背痛常见于哪些疾病 /101
肾盂肾炎 /102
肾结石 /104
前列腺炎 /107
类风湿性脊柱炎 /109
腰椎间盘突出 /110
腰肌劳损 /113
急性腰扭伤 /116
腰椎椎管狭窄症 /117
第三腰椎横突综合征 /119

7.

腹痛

腹痛常见于哪些疾病 /123
急性胃肠炎 /126
急性细菌性痢疾 /128
急性胆囊炎 /130
急性阑尾炎 /132
急性盆腔炎 /134

胃黏膜脱垂 /135
肠梗阻 /136
胆道蛔虫症 /138
胆石症 /140
痛经 /143
子宫内膜异位症 /145
过敏性紫癜 /146
慢性胆囊炎 /147
消化性溃疡 /149
慢性胃炎 /152
肠激惹综合征 /154
慢性痢疾 /156
慢性阑尾炎 /157
慢性前列腺炎 /159
慢性盆腔炎 /161
慢性结肠炎 /162
胃石症 /165
胃癌 /166
肝癌 /169



四肢关节痛

四肢关节痛常见于哪些疾病 /173
血栓闭塞性脉管炎 /174
闭塞性动脉粥样硬化 /176
急性肢体动脉栓塞 /177
红斑性肢痛症 /178

雷诺综合征 /180
肩关节周围炎 /182
肱骨外上髁炎 /184
梨状肌损伤综合征 /185
类风湿性关节炎 /186
风湿性关节炎 /188
痛风 /190
坐骨神经痛 /193
增生性关节炎 /194
跟痛症 /196
屈指肌腱狭窄性腱鞘炎 /197
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎 /198
健康每一天 /199

小百科

疼痛究竟是症状还是疾病 /4
病理性疼痛的特点 /13
如何进行疼痛分类 /26
物理疗法具体指什么 /44
针灸镇痛的作用机制是什么 /61
如何正确使用镇痛药 /115
什么是癌痛的“三阶梯疗法” /168
疼痛病人的心理、行为反应 /192

1

无处不在的疼痛



原书空白页