

骨骼系统疾病
有哪些？

腰椎间盘突出症
骨折 骨质疏松症
腰痛 骨性关节炎
类风湿关节炎
肩周炎
颈椎病

骨骼系统 健康 300问

[主编] 罗明泉

控制好
就没问题！



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病自我防治丛书

健康(119) 骨骼系统健康 300 问

骨骼系统健康 300 问

GUGE XITONG JIANKANG 300 WEN

主 编 罗明泉

副主编 杨 雯 王守正 黄改绪
罗 菲

编著者 (以姓氏笔画为序)

王守正 石圣瑞 杨 雯

张丽萍 张艳萍 罗 菲

罗 强 罗明泉 黄改绪

符格娥



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

骨骼系统健康 300 问/罗明泉主编. —北京:人民军医出版社,
2006. 8

ISBN 7-5091-0372-X

I. 骨… II. 罗… III. 骨疾病-防治-问答 IV. R681-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 040410 号

策划编辑: 贝 丽
于 岚

文字编辑: 海湘珍

责任审读: 余满松

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 北京国马印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 11.75 字数: 286 千字

版、印次: 2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书以简洁的语言,浅显易懂的问答形式,介绍了骨折、骨质疏松症、骨性关节炎、类风湿关节炎、肩周炎、颈椎病、腰痛、腰椎间盘突出症等常见骨骼系统疾病的基本知识及自我防治方法。每种疾病均按一般知识、临床表现、预防措施、医药治疗、按摩疗法、体育疗法、饮食疗法、心理疗法、自我调养、护理保健等十个方面介绍患者应掌握的医学知识和各种疗法。本书内容新颖,通俗易懂,实用性强,适合于患者及其家属和广大中老年朋友阅读,也适合基层医护人员阅读参考。

责任编辑 贝 丽 于 岚 海湘珍

前

言

人的生老病死本来是自然规律,谁也回避不了疾病的侵袭,得病是难免的。而且年龄越大,患病的概率也越大。各种疾病,尤其是一些常见病、多发病,往往在全身抵抗力下降、身体虚弱时发生,加快了人体衰老和死亡的进度。那么,我们有什么办法减少那些常见病、多发病的困扰,从而延长我们的生命,并使我们生命质量更高一点呢?

本书以简练的语言,浅显易懂的问答形式,从自我防治角度出发,介绍了骨折、骨质疏松症、骨性关节炎、类风湿关节炎、肩周炎、颈椎病、腰痛、腰椎间盘突出症等常见骨骼系统疾病的自我防治知识及自我保健方法。每种疾病均按一般知识、临床表现、预防措施、药物治疗、按摩疗法、体育疗法、饮食疗法、心理疗法、自我调养、护理保健十个方面向患者介绍所患疾病的医学知识、各种疗法及保健、预防的方法,回答一些大家关心的问题。任何年龄的人都可能发生骨折,尤其是

中老年人更易骨折,因此,突出介绍了骨折和骨质疏松症的预防措施及饮食疗法,着重介绍了各种行之有效的体育运动疗法和按摩疗法。本书语言简练,通俗易懂,资料新颖,内容丰富,所介绍的方法简单易行,行之有效;具科学性、知识性和实用性,适合于患者和广大群众阅读,也适合医护人员参考。

罗明泉

2006年6月

目 录 CONTENTS

第一章 骨 折

一、一般知识	(1)
1 什么是骨折?	(1)
2 遇到骨折怎么办?	(2)
3 骨折分哪几种类型?	(2)
4 骨折的常见原因有哪些?	(3)
5 骨折有哪些并发症?	(4)
6 影响骨折愈合的因素有哪些?	(6)
7 骨折愈合的标准是什么?	(8)
二、临床表现	(9)
8 骨折有哪些临床表现?	(9)
9 髋部骨折和股骨颈骨折有何临床表现?	(9)
10 股骨粗隆间骨折有何临床表现?	(10)
11 股骨干骨折有何临床表现?	(10)
12 髌骨骨折、胫腓骨干骨折、跟骨骨折有何临床 表现?	(11)

13	肋骨骨折和胸腰椎体骨折有何临床表现？	(11)
14	肱骨外科颈骨折、肱骨干骨折有何临床表现？	(12)
15	肱骨髁上骨折、肱骨外上髁骨折有何临床表现？	(13)
16	桡、尺骨干双骨折及桡骨下端骨折有何临床表现？	(13)
17	手舟骨骨折、掌骨骨折、指骨骨折有何临床表现？	(14)
三、预防措施		(15)
18	老年人如何预防骨折？	(15)
19	下肢骨折后如何预防膝关节僵直？	(16)
20	肋骨骨折病人如何预防肺部并发症？	(18)
21	骨折患者手术后如何预防便秘？	(18)
四、医药治疗		(19)
22	治疗骨折的原则是什么？	(19)
23	骨折后怎么办？	(20)
24	骨折通常如何治疗？	(24)
25	骨伤患者如何选择外用药物？	(26)
26	如何促进骨折后肢体肿胀的消退？	(27)
27	骨折愈合慢怎么办？	(28)
五、按摩疗法		(29)
28	骨折后肢体肿胀如何按摩？	(29)
29	肱骨外上髁炎患者如何进行自我按摩？	(29)
六、体育疗法		(30)
30	骨折三期锻炼的原则是什么？	(30)
31	骨折后怎样康复？	(30)

32	功能锻炼有几种形式？	(32)
33	小云手和大云手操练如何做？	(32)
34	锁骨骨折后如何进行功能锻炼？	(33)
35	肩胛骨骨折后如何进行功能锻炼？	(33)
36	肱骨上端骨折后如何进行功能锻炼？	(34)
37	肱骨干骨折后如何进行功能锻炼？	(35)
38	肱骨内上髁、外上髁骨折后和肱骨髁间骨折后如何 进行功能锻炼？	(35)
39	孟氏骨折后如何进行功能锻炼？	(36)
40	尺、桡骨双骨折后和桡骨下端骨折后如何进行 功能锻炼？	(36)
41	手外伤后如何进行功能锻炼？	(37)
42	股骨颈骨折后和粗隆间骨折后如何进行功能锻炼？	(38)
43	脊柱骨折后如何进行功能锻炼？	(39)
44	功能锻炼应注意什么？	(39)
七、饮食疗法		(40)
45	骨折病人的饮食原则有哪些？	(40)
46	如何对骨折病人进行饮食调养？	(41)
47	骨折病人宜选择哪些食物？	(42)
48	骨折的食疗方有哪些？	(44)
八、心理疗法		(45)
49	如何对骨折病人进行心理调治？	(45)
50	如何做好截瘫病人的心理调治？	(47)
九、自我调养		(48)
51	骨折后患者如何进行自我调养？	(48)

52	骨折后患者长期卧床有哪些注意事项？	(49)
十、护理保健		(49)
53	如何做好骨折患者的一般护理工作？	(49)
54	长期卧床病人应如何护理？	(51)
55	进行封闭疗法的患者应如何护理？	(52)
56	骨折后应如何进行局部护理？	(52)
57	如何对骨折病人进行皮肤护理？	(53)
58	皮肤牵引后应如何护理？	(53)
59	骨牵引后应如何护理？	(54)
60	对石膏外固定病人应如何护理？	(55)

第二章 骨质疏松症

一、一般知识		(56)
61	什么是骨质疏松症？	(56)
62	骨质疏松症如何分类？	(57)
63	骨质疏松症的主要危害是什么？	(58)
64	骨质疏松症的病因有哪些？	(59)
65	哪些人易患骨质疏松症？	(64)
二、临床表现		(66)
66	骨质疏松症的基本症状有哪些？	(66)
67	绝经后骨质疏松症有何临床表现？	(69)
68	老年性骨质疏松症有何临床表现？	(70)
69	特发性青少年骨质疏松症有何临床表现？	(71)
70	糖尿病性骨质疏松症有何临床表现？	(71)
71	失用性骨质疏松症有何临床表现？	(72)

72 骨质疏松症性骨折有何特点?	(73)
三、预防措施	(74)
73 骨质疏松症的综合预防措施有哪些?	(74)
74 如何预防老年性骨质疏松症?	(75)
75 如何预防绝经后骨质疏松症?	(76)
76 长期卧床病人如何预防骨质疏松症?	(76)
77 骨质疏松性骨折患者如何预防压疮的发生?	(77)
78 骨质疏松症患者如何预防胸、腰椎压缩性骨折?	(78)
四、医药治疗	(79)
79 骨质疏松症的治疗原则是什么?	(79)
80 治疗骨质疏松症的方法有哪些?	(79)
81 目前防治骨质疏松症的药物有哪几类?	(81)
82 如何合理补钙?	(81)
83 常用钙剂的特点及适应证有哪些?	(83)
84 常用的补钙中成药有哪些?	(85)
85 哪些人需要吃补钙药物?	(86)
86 绝经后骨质疏松症如何治疗?	(87)
87 老年性骨质疏松症如何治疗?	(88)
五、按摩疗法	(89)
88 如何按摩治疗骨质疏松症引起的腰背痛?	(89)
89 治疗骨质疏松症如何推、擦脊椎?	(90)
90 治疗肠胃病性骨质疏松症如何进行自我腹部按摩?	(90)
六、体育疗法	(90)
91 骨质疏松症患者如何进行体育活动?	(90)

92	骨质疏松症患者可选择哪些运动项目？	(91)
93	骨质疏松症患者如何进行腰背肌的功能锻炼？	(93)
94	骨质疏松症患者如何做站立位运动操？	(94)
95	骨质疏松症患者如何做卧位运动操？	(95)
96	老年性骨质疏松症患者如何进行体育锻炼？	(95)
97	长期卧床的骨质疏松症患者如何进行运动调护？	(96)
七、饮食疗法		(97)
98	骨质疏松症患者的饮食治疗原则是什么？	(97)
99	骨质疏松症患者宜忌哪些食物？	(98)
100	骨质疏松症患者怎样做到合理配餐？	(102)
101	老年性骨质疏松症患者如何饮食？	(104)
102	骨质疏松症的食疗方有哪些？	(105)
103	骨质疏松症中医辨证食疗方有哪些？	(109)
八、心理疗法		(112)
104	骨质疏松症患者如何调节情绪？	(112)
105	参加娱乐活动对骨质疏松症患者有益吗？	(115)
九、自我调养		(116)
106	骨质疏松症患者如何进行自我调养？	(116)
107	骨质疏松症患者如何有规律地生活？	(116)
十、护理保健		(118)
108	对骨质疏松症患者的护理应注意哪些问题？	(118)
109	在对长期卧床的骨质疏松症患者护理中应 注意哪些问题？	(119)

第三章 风湿关节炎

一、一般知识	(120)
110 什么叫关节炎？关节炎分几类	(120)
111 骨性关节炎是什么病？	(121)
112 骨性关节炎分几类？	(121)
113 骨性关节炎的病因及诱发因素有哪些？	(122)
二、临床表现？	(124)
114 骨性关节炎的临床特征是什么？	(124)
115 不同部位的骨性关节炎有何特征性表现？	(125)
三、预防措施	(127)
116 预防骨性关节炎的综合措施有哪些？	(127)
117 增生性关节炎的自我防治措施有哪些？	(128)
四、医药治疗	(128)
118 骨性关节炎的治疗原则是什么？	(128)
119 治疗骨性关节炎的药物有哪些？	(129)
120 治疗骨性关节炎的中成药有哪些？	(131)
121 骨性关节炎局部治疗方法有哪些？	(131)
122 骨性关节炎手术治疗的适应证是什么？	(133)
五、按摩疗法	(133)
123 骨性关节炎患者如何进行穴位按摩？	(133)
124 如何按摩不同部位的骨性关节炎？	(135)

六、体育疗法	(137)
125 如何进行关节活动训练?	(137)
126 如何做上肢关节医疗操?	(139)
127 如何做下肢关节医疗操?	(140)
128 如何做慢性膝关节炎医疗操?	(141)
七、饮食疗法	(142)
129 骨性关节炎患者宜忌哪些食物?	(142)
130 骨性关节炎的食疗方有哪些?	(143)
八、心理疗法	(144)
131 骨性关节炎患者家庭如何进行心理治疗?	(144)
132 骨性关节炎患者怎样才能心情舒畅?	(145)
九、自我调养	(146)
133 骨性关节炎患者在日常生活中如何进行自我调养?	(146)
134 骨性关节炎在急性期和缓解期应注意什么?	(147)
十、护理保健	(148)
135 骨性关节炎患者的饮食起居如何护理?	(148)
136 如何为骨性关节炎患者创造良好的家居环境?	(150)

第四章 类风湿关节炎

一、一般知识	(153)
137 什么是类风湿关节炎?	(153)

138	类风湿关节炎的病因有哪些？	(154)
139	类风湿关节炎的发病类型有哪几种？	(155)
140	类风湿关节炎有什么危害？	(156)
141	类风湿关节炎的预后怎样？	(157)
142	幼年类风湿关节炎的预后如何？	(158)
二、临床表现		(159)
143	典型类风湿关节炎有哪些临床表现？	(159)
144	不典型类风湿关节炎有哪些临床表现？	(161)
145	类风湿关节炎的关节病变有什么特点？ 其转移规律是什么？	(163)
三、预防措施		(164)
146	如何预防类风湿关节炎？	(164)
147	类风湿关节炎患者如何预防关节功能不全？	(165)
四、医药治疗		(166)
148	类风湿关节炎的治疗目的是什么？	(166)
149	类风湿关节炎综合治疗方案包括哪些内容？	(166)
150	治疗类风湿关节炎常用西药有哪些？	(167)
151	治疗类风湿关节炎的中成药有哪些？	(171)
五、按摩疗法		(172)
152	类风湿关节炎患者常用的自我按摩方法有哪些？	(172)
153	类风湿关节炎患者如何进行自我保健按摩？	(173)
154	类风湿关节炎不同病变部位如何按摩？	(173)

166	什么是肩周炎？	(191)
167	肩周炎如何进行分期、分类、分型？	(191)
168	中医将肩周炎分哪几型？	(193)
169	肩周炎的病因有哪些？	(193)
二、临床表现		(195)
170	肩周炎的临床表现有哪些？	(195)
171	肩周炎有何病理特点？	(196)
三、预防措施		(197)
172	肩周炎的综合预防措施有哪些？	(197)
四、医药治疗		(198)
173	肩周炎的诊断依据是什么？	(198)
174	肩周炎如何治疗？	(198)
175	治疗肩周炎常用西药有哪些？	(199)
176	治疗肩周炎的中成药有哪些？	(201)
五、按摩疗法		(203)
177	肩周炎患者如何进行自我按摩？	(203)
178	如何按摩推拿治疗肩周炎？	(203)
179	按病程分期如何推拿治疗肩周炎？	(204)
六、体育疗法		(206)
180	肩周炎患者功能锻炼的方法有哪些？	(206)
181	肩周炎患者如何做肩臂操？	(209)
七、饮食疗法		(210)
182	肩周炎的食疗方有哪些？	(210)