

家庭小医生丛书

中原农民出版社

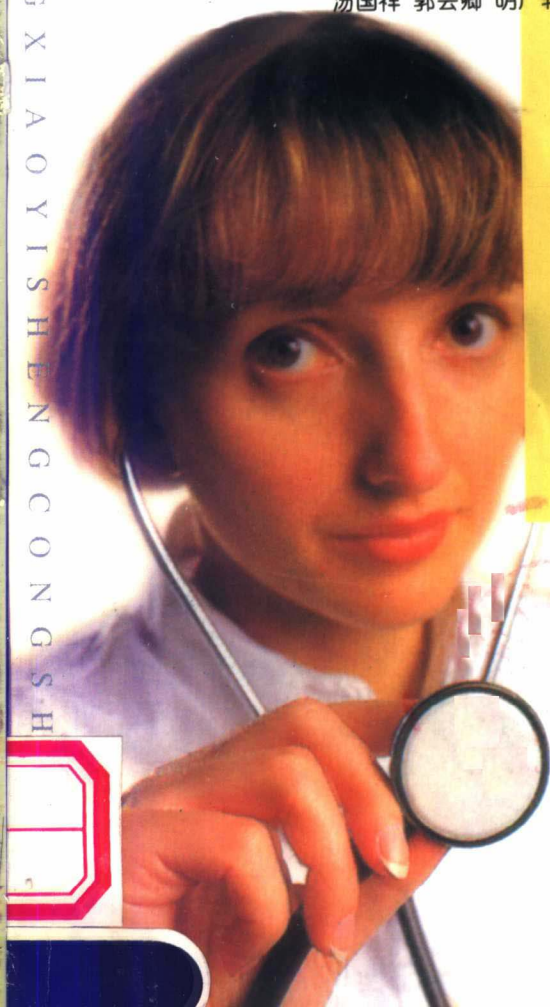
常见骨、关节病

汤国祥 郭会卿 明广轩 徐小红 编著

答疑解难

CHANGJIANGUGUANJIEBING DAYIJIENAN

JIA TING XIAO YI SHENG CONG SHU



家庭小医生丛书

常见骨、关节病答疑解难

汤国祥 郭会卿 编著
明广轩 徐小红

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见骨、关节病答疑解难/汤国祥等编著. - 郑州 :
中原农民出版社, 2001.4
(家庭小医生丛书)
ISBN 7-80641-291-3

I. 常… II. 汤… III. ①骨疾病 - 诊疗 - 问答
②关节疾病 - 诊疗 - 问答 IV. R68 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 86187 号

家庭小医生丛书 常见骨、关节病答疑解难

汤国祥 郭会卿 编著
明广轩 徐小红

责任编辑 孟兰琳

中原农民出版社出版 (郑州市经五路 66 号)
河南省新华书店发行 河南联强印刷有限公司印刷
787 毫米×1092 毫米 36 开本 4%印张 82 千字
2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷
印数:1-3 000 册

ISBN 7-80641-291-3/R·029 定价:6.50 元

内 容 提 要

骨与关节病是常见病、多发病,许多人深受其困扰。本书以问答的形式,对骨折、关节脱位、软组织损伤、关节炎、骨质增生等从病因、表现、饮食、起居、预防、治疗、保健、疾病发展状况等方面做了简明扼要的介绍,解答了许多令病人及其家属关心而又感到困惑的问题,指导人们走出治疗与预防的误区,并对疾病提出指导性的治疗意见。该书通俗易懂、实用性很强,相信读后会对您有所帮助。

出版者的话

《家庭小医生丛书》经过我们和作者的共同努力与您见面了。这是一套面向大众的医学科普书籍。我们希望通过这套丛书使您增加一些医疗卫生常识,提高对疾病的自我防护意识。在这套丛书中,我们不介绍深奥的医学理论和操作技术,因为那是专职医生应具备的素质和技能。我们只向您——不具备或仅具备很少医学知识的人介绍一些医学知识,这些知识可使您在遇到小麻烦时自己解决,免去奔波医院的劳累;也可使您在遇到较棘手的问题时,沿着我们为您提供的途径找到解决问题的办法,以免贻误病情。

为了达到以上目的,我们请资深医师作我们的作者,他们积多年行医生涯中的经验,以简单明了的问答形式解答您的问题,使您更方便、更快捷、有的放矢地找到答案。医学知识浩瀚如海,您可能没时间系统地学习,那么有了这套丛书,您就像请到了一位可信赖的“家庭医生”,它可随时为您答疑解惑,保护您以健康的身体享受美好的人生,以充沛的精力去开创您的事业。如能达此目的,我们将感到十分欣慰。

目 录

一、基本知识..... (1)

1. 人体有多少块骨头? 它们有何作用?
..... (1)
2. 关节的主要结构有哪些? (1)
3. 滑膜液对人体有什么作用? (2)
4. 什么是椎间盘? 它有哪些作用? (3)

二、骨折与关节脱位..... (5)

5. 骨折的常见原因有哪些? (5)
6. 骨折有哪些表现? (5)
7. 骨折有哪些类型? (6)
8. 如何自我判断骨折? (7)
9. 骨折有哪些并发症? (8)
10. 骨折后骨头是怎样重新愈合的? (8)
11. 哪些因素不利于骨折愈合? (9)
12. 遇到骨折怎么办? (11)
13. 遇到有伤口的骨折怎么办? (13)

14. 开放性骨折伤口流脓了怎么办? (13)
15. 上肢骨折治疗过程中应特别注意哪些问题? (15)
16. 小儿骨折后应特别注意什么? (15)
17. 小夹板固定骨折有哪些优缺点? (16)
18. 哪些骨折适合小夹板固定? (17)
19. 哪些骨折不适合用小夹板固定? (17)
20. 小夹板固定怎样包扎才正确? (17)
21. 小夹板固定后应注意哪些问题? (18)
22. 骨折愈合慢怎么办? (18)
23. 骨折畸形愈合怎么办? (19)
24. 晒太阳有益于骨折愈合吗? (20)
25. 哪些骨折病人需要手术治疗? (20)
26. 骨折内固定术后放入体内的固定物是否
还需要取出? (21)
27. 大腿骨折(股骨干骨折)后怎么办?
..... (22)
28. 骨折整复是否必须完全对位? (23)
29. 为什么小孩不易发生骨折,而老年人易
发生骨折? (24)
30. 骨质疏松症的病人为什么易发生股骨
颈骨折? (25)
31. 老年人怎样预防骨折? (26)
32. 骨折病人如何使用拐杖? (27)

33. 下肢骨折后如何防止膝关节僵硬?
..... (28)
34. 骨折病人在饮食上应注意些什么?
..... (30)
35. 石膏绷带固定后有哪些注意事项?
..... (31)
36. 骨折病人锻炼时有哪些注意事项?
..... (32)
37. 骨折三期锻炼的原则是什么? (33)
38. 中医治疗骨折三期的用药原则是什么?
..... (33)
39. 如何掌握骨牵引的重量和时间? (34)
40. 皮牵引时要注意哪些问题? (35)
41. 天气转阴或下雨时老伤为何感到疼痛?
..... (35)
42. 如何用腰部练功法治疗腰椎骨折后的
腰痛? (36)
43. 如何防止骨折后骨坏死? (37)
44. 为什么有些上臂骨折不易愈合?
..... (38)
45. 什么是肘内翻、肘外翻? (38)
46. 骨盆骨折以后会影响怀孕生小孩吗?
..... (39)

47. 大腿骨折手术后会出现哪些并发症?
..... (39)
48. 股骨颈骨折不愈合的原因有哪些?
..... (40)
49. 如何判断关节是否脱位? (40)
50. 关节脱位怎么办? (41)
51. 习惯性关节脱位是怎样造成的? (42)
52. 小儿被牵拉后, 肘关节不能动怎么办?
..... (43)
53. 掉下颏有哪些表现? 如何治疗? (45)
54. 肩关节脱位时间长了还能复上位吗?
..... (45)
55. 小儿桡骨小头半脱位复位后应注意什
么? (46)
56. 肩关节脱位有哪些特殊表现? (46)
57. 如何治疗肩关节脱位? (46)
58. 小儿桡骨小头半脱位有哪些表现? 如
何处理? (47)
59. 髋关节脱位整复后有哪些注意事项?
..... (48)
60. 手外伤后怎么办? (48)
61. 哪些情况下必须截指? (48)
62. 手部清创术后如何护理? (49)
63. 如何保存断指(趾)? (50)

64. 哪些断肢(趾、指)可以再植? (50)

三、伤筋..... (51)

65. 落枕是怎样引起的? (51)

66. 什么是颈椎病? 分哪几型? (52)

67. 颈椎病有哪些表现? (52)

68. 哪些人易患颈椎病? (54)

69. 患了颈椎病怎么办? (55)

70. 颈椎病是否都可以牵引? (56)

71. 颈椎牵引的适应证有哪些? (57)

72. 怎样用颌枕牵引治疗颈椎病? (58)

73. 怎样自制颈部围领? (58)

74. 如何预防颈椎病? (59)

75. 颈椎病人应如何进行锻炼? (60)

76. 怎样预防颈部损伤? (61)

77. 经常乘车如何预防颈椎病? (61)

78. 儿童时期经常玩碰碰车将来会得颈椎病吗? (62)

79. 常骑摩托车的人怎样预防颈椎病?
..... (63)

80. 颈椎病患者枕什么样的枕头最合适?
..... (64)

81. 经常伏案工作的人怎样预防颈椎病?
..... (66)

82. 老年颈椎病患者怎样预防猝倒? (66)
83. 如何配制治疗颈椎病的药酒方? (68)
84. 颈椎病患者服用药酒有哪些注意事项?
..... (68)
85. 什么是肩周炎? (69)
86. 肩周炎的病人应如何进行锻炼? (70)
87. 什么是肩峰下滑囊炎? (71)
88. 什么是冈上肌腱炎? (72)
89. 冈上肌肌腱断裂有何表现? (72)
90. 肘关节损伤是怎样引起的? 有何表现?
..... (73)
91. 什么是“网球肘”? (74)
92. 什么是“高尔夫球肘”? (74)
93. “矿工肘”有哪些表现? (75)
94. 什么是腕管综合征? 如何防治? (76)
95. 什么是“弹响指”? 如何防治? (77)
96. 什么是腱鞘囊肿? (78)
97. 手部陈旧性肌腱断裂什么时间修复为
好? (79)
98. 腕关节扭伤怎么办? (80)
99. 掌指间关节扭伤怎么办? (80)
100. 髋关节滑膜炎是怎样引起的? 有何表
现? (81)

101. 坐骨结节滑囊炎有何表现？怎么办？
..... (81)
102. 活动时髋关节有响声是怎么回事？
..... (82)
103. 什么是梨状肌综合征？ (82)
104. 什么是膝关节创伤性滑膜炎？ (83)
105. 得了膝关节慢性滑膜炎怎么办？ ... (84)
106. 膝关节半月板损伤有哪些表现？ ... (85)
107. 踝关节扭伤是怎样引起的？有哪些表现？ (86)
108. 踝关节扭伤后怎么办？ (87)
109. 什么是跟痛症？ (87)
110. 为什么颈椎和腰椎易受损伤？ (88)
111. 急性腰扭伤是怎样引起的？ (89)
112. 如何预防急性腰扭伤？ (90)
113. 腰肌劳损是怎样引起的？如何预防？
..... (91)
114. 什么是腰椎间盘突出症？ (92)
115. 腰椎间盘突出症有哪些表现？ (92)
116. 哪些人易发生腰椎间盘突出症？ ... (93)
117. 哪些因素易引起腰椎间盘突出症？
..... (93)
118. 怀疑腰椎间盘突出症应做哪些检查？
..... (94)

119. 腰椎间盘突出症的治疗方法有哪些?
..... (95)
120. 卧床休息对腰椎间盘突出症是否有
利? (96)
121. 腰椎间盘突出症病人如何牵引? ... (97)
122. 腰椎间盘突出症施行髓核摘除术后
如何进行休息和锻炼? (98)
123. 哪些食疗方对腰椎间盘突出症有好
处? (98)
124. 腰椎间盘突出症患者睡什么床好?
..... (100)
125. 腰椎间盘突出症患者采用什么睡姿
最好? (100)
126. 腰椎间盘突出症病人如何下床活动?
..... (101)
127. 腰痛怎么办? (102)
128. 腰腿痛病人日常生活中应注意哪些
问题? (104)

四、关节炎 (106)

129. 什么是风湿性关节炎? (106)
130. 风湿性关节炎和类风湿性关节炎是
同一疾病吗? (107)
131. 如何治疗风湿性关节炎? (107)

132. 风湿性关节炎能治愈吗? (108)
133. 类风湿性关节炎是一种常见病吗?
..... (109)
134. 类风湿性关节炎会遗传吗? (109)
135. 类风湿性关节炎最常受累的有关节有
哪些? (110)
136. 何谓类风湿因子? 类风湿因子对类
风湿性关节炎有何意义? (110)
137. 类风湿因子阳性就能确诊类风湿
关节炎吗? (111)
138. 血沉增快说明类风湿性关节炎处
于活动期吗? (112)
139. 类风湿性关节炎的预后如何? (112)
140. 类风湿性关节炎能够治愈吗? (113)
141. 患了类风湿性关节炎是否就等于丧
失了工作能力? (114)
142. 怎样对类风湿性关节炎的病人进行
家庭护理? (115)
143. 哪些因素能使类风湿性关节炎患者
的关节症状加重? (116)
144. 类风湿性关节炎的急性期是否需要
卧床休息? (116)
145. 类风湿性关节炎患者如何进行关节
功能锻炼? (117)

146. 类风湿性关节炎是否可用物理疗法?
..... (117)
147. 按摩治疗对所有类风湿性关节炎患者都适合吗? (118)
148. 类风湿性关节炎病人的饮食有何要求? (118)
149. 治疗类风湿性关节炎首选什么药?
如何服用? 有什么注意事项? (119)
150. 治疗类风湿性关节炎的其他药物有哪些? (120)
151. 类风湿性关节炎能用激素治疗吗?
..... (120)
152. 治疗类风湿性关节炎的中成药有哪些? (121)
153. 什么是强直性脊柱炎? (121)
154. 强直性脊柱炎是否有家族遗传性?
..... (122)
155. 强直性脊柱炎发病有无性别和年龄差异? (123)
156. 强直性脊柱炎有哪些主要症状?
..... (123)
157. 得了强直性脊柱炎怎么办? (124)
158. 强直性脊柱炎患者是否可用皮质激素治疗? (126)

159. 强直性脊柱炎患者是否应坚持运动
 疗法? (126)
160. 强直性脊柱炎患者如何进行自我护
 理? (127)
161. 什么是痛风性关节炎? (128)
162. 痛风性关节炎与性别年龄是否有关?
 (129)
163. 痛风性关节炎的发作与哪些因素有
 关? (129)
164. 肥胖与痛风有关吗? (130)
165. 饮酒对痛风有不良影响吗? (130)
166. 急性痛风性关节炎有何表现? (131)
167. 痛风性关节炎多侵犯哪些关节?
 (132)
168. 痛风性关节炎会发生关节变形吗?
 (132)
169. 选用何种药物治疗急性痛风性关节
 炎? (133)
170. 皮质激素能治疗痛风性关节炎吗?
 (133)
171. 痛风性关节炎病人不能吃哪些食物?
 (134)
172. “骨刺”是什么? 长了“骨刺”怎么办?
 (134)

173. 骨质疏松症与骨质增生症是不是一回事? (135)
174. 长期卧床会出现骨质疏松症吗?
..... (136)
175. 绝经后骨质疏松症会出现哪些明显的表现? (137)
176. 什么年龄易患骨质增生? 有无性别差异? (138)
177. 膝关节骨质增生有何表现? (139)
178. 腰椎骨质增生有何表现? (139)
179. 骨质增生的治疗原则是什么? (140)
180. 骨质增生患者急性发作期为什么要休息? (140)
181. 理疗对骨质增生有效吗? (141)
182. 骨质增生患者能使用皮质激素吗?
..... (141)
183. 骨质增生会致残吗? (142)
184. 骨质增生患者在饮食、起居上要注意什么? (143)
185. 目前治疗骨肿瘤的方法有哪些?
..... (143)
186. 良性骨肿瘤有哪些? 如何治疗?
..... (144)