

名医与您面对面丛书

知名专家细说

骨科病

张春雨 编著

您是否有过“挂名医号难，名医指导更难”的抱怨？

该丛书帮您把京城名医请回家，您来问，他来答，
时刻给您的求医问药答疑解惑，为您的生命健康保驾护航！



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

名医与您面对面丛书

知名专家 细说 骨科病

■ 张春雨 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

知名专家细说骨科病/张春雨编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2010.5

(名医与您面对面丛书)

ISBN 978-7-5337-4633-9

I. 知… II. 张… III. 骨疾病-防治 IV. R68

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 058901 号

知名专家细说骨科病

张春雨 编著

出版人:黄和平 选题策划:吴迪 黄倩 吴萍芝 责任编辑:吴萍芝

责任校对:潘宜峰 责任印制:廖小青

装帧设计:曹颜芳

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社

<http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)3533330

印制:合肥晓星印刷有限责任公司

电话:(0551)3358718

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16

印张:13

字数:202 千

版次:2010 年 5 月第 1 版

2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4633-9

定价:25.00 元

版权所有,侵权必究

潜伏在中老年人身边的“不死癌症”——骨科病

人体共有206块骨骼，它们大小不等，形状各异，共同组成了人体的骨骼系统。可以说，人体的骨骼就像房屋的钢筋，起着支撑身体和保护内脏器官及重要作用。此外，它还是人体的造血器官，是生成血细胞的地方。同时它又是人体的钙元素库，人体内有99%的钙质是储存在骨骼内的。骨骼的健康与人体健康息息相关，骨骼一旦发生病变，将直接影响人体的健康状况。

随着生活水平的提高和生活节奏的加快，越来越多的人承受着骨病的折磨。例如，在我国接近14亿人口中约有1/4的人正遭受着骨病的折磨，尤其是那些本应安度晚年的老年人。骨病患者轻者行动不便，肢体疼痛麻木；重者肌肉萎缩，甚至丧失生活能力，且易累及心、肾等器官，给患者带来极大的痛苦。因此，骨病被人们称为“不死癌症”，它潜伏在中老年人的身边，时刻威胁着中老年人的健康。

骨病主要包括骨质疏松症、颈椎病、肩周炎、关节病、椎间盘突出、骨折等疾病。这些疾病使许多中老年人承受着颈、腰、肢体疼痛的折磨，同时还承受着巨大的精神压力和经济压力。如颈椎病常使40岁以上的中老年人出现颈、肩臂、肩胛、上背及胸前区疼痛，手臂麻木，肌肉萎缩，甚至四肢瘫痪。此外，颈椎病还会引发多种疾病，给患者带来巨大的痛苦。而骨质疏松症是一种全身骨代谢障碍疾病，患者得此病后，会出现全身疼痛、身长缩短、驼背、易骨折、呼吸功能下降等症状，严重影响患者的生活和工作。肩周炎的危害也很大，一旦发病，患者就无法正常工作，生活也受到影响，严重者引起肌肉萎缩。有时由于关节周围广泛发生粘连，使关节各方向的活动明显受限制，甚至引起关节僵硬，形成“冻结肩”。

骨病的危害巨大，但如果采取正确的方法，骨病是可以预防的。而患了骨病的患者也不必担心，只要治疗得当、用药合理，再加上合理的饮食、运动，骨病就可以得到控制，从而过上健康、快乐的生活。

目录 CONTENTS

PART1 悄悄袭来的流行病——骨质疏松症 1

骨质疏松症是中老年人常见的骨病,是一种以骨量减少,骨组织显微结构受损,继而引起骨骼脆性增加和骨折危险性增高的系统性骨骼疾病。临床以腰背疼痛、身长缩短、驼背,甚至骨折为主要表现。中老年人要防治骨质疏松,应采取科学的方法,同时还应结合饮食、运动疗法,在日常生活中也要随时注意,这样才能收到较好的防治效果。

健康测试:你易患骨质疏松症吗? 2

揭开骨质疏松症的神秘面纱 3

1. 骨质疏松症及其症状 3
2. 骨质疏松症的分类 4
3. 骨质疏松症的病因 5
4. 骨质疏松症的高发人群 8

你离骨质疏松症有多远 10

1. 预防骨质疏松症的7个举措 10
2. 老年性骨质疏松症的三级预防 12
3. 预防绝经后骨质疏松症的方法 13

科学治疗骨质疏松症 14

1. 骨质疏松症的治疗原则 14
2. 治疗骨质疏松症的方法 15

3. 骨质疏松症患者合理补钙	17
4. 老年性骨质疏松症的治疗方法	19
防治骨质疏松症从日常生活做起	20
1. 生活有规律可防治骨质疏松症	20
2. 骨质疏松症患者日常调养方法	22
合理营养, “吃掉” 骨质疏松症	23
1. 骨质疏松症患者的饮食原则	23
2. 骨质疏松症患者可多吃几类食物	25
3. 骨质疏松症患者合理配餐的方法	26
4. 老年性骨质疏松症患者的饮食	28
远离骨质疏松症要多运动	29
1. 骨质疏松症患者运动时的注意事项	29
2. 适合骨质疏松症患者的运动项目	30
3. 腰背肌功能锻炼的方法	32
骨质疏松症的调养不能忽视心理因素	33
1. 骨质疏松症患者要调节不良情绪	33
2. 多参加娱乐活动	35
骨质疏松症的中医疗法	36
1. 常用的补钙中成药	36
2. 骨质疏松症的按摩疗法	37
3. 骨质疏松症的中医药膳	38

目录 CONTENTS

PART2 老年人的“致残杀手”——颈椎病41

数据显示,我国50岁左右的人群中大约有25%的人患过或正在患颈椎病,60岁左右的人患此病者高达50%,70岁左右的人几乎达到100%——颈椎病正严重侵害着老年人的健康。颈椎位于人体的特殊部位,一旦得病,不但危害头颈,还可牵动全身。颈椎病已成为老年人的“致残杀手”。10%~15%的颈椎病患者出现了下肢瘫痪或四肢瘫痪、大小便失控、卧床不起的症状。庆幸的是,现在绝大多数的颈椎病都能得到有效的治疗,能缓解患者的病痛。所以,在日常生活中只要积极预防、科学治疗,就能很好地防治颈椎病。

健康测试:你患上颈椎病了吗?42

正确认识颈椎病42

1. 颈椎病及其症状 42
2. 颈椎病的基本分型 44
3. 颈椎病的病因 45
4. 颈椎病的高发人群 46
5. 颈椎病的检查与诊断 47

预防颈椎病要讲方法49

1. 预防颈椎病的小招数 49
2. 不能忽视反复落枕 51
3. 不宜用脖子夹着话筒打电话 52

PART3 威胁老人健康的顽疾 —— 肩周炎75

肩周炎, 全称为肩关节周围炎, 又称五十肩、冻结肩、肩凝症、漏肩风, 是以肩关节疼痛为主要症状的中老年常见疾病。如果肩周炎得不到有效的治疗, 就可能严重影响肩关节的活动功能, 妨碍患者的日常生活。

健康测试: 你得了肩周炎了吗?76**全面了解肩周炎77**

1. 肩周炎的显著症状 77
2. 肩周炎的分期、分类、分型 78
3. 肩周炎的诱发因素 80
4. 易得肩周炎的人群 81

预防肩周炎有学问82

1. 预防肩周炎的综合措施 82
2. 盛夏谨防肩周炎 83

掌握肩周炎的治疗方法 84

1. 治疗肩周炎的方法 84
2. 适合治疗肩周炎的西药 85

不可忽视肩关节的日常护理88

1. 肩周炎患者日常生活注意事项 88
2. 肩周炎患者日常自我护理方法 89

注意饮食, “挤走”肩周炎	91
1. 肩周炎患者的饮食原则	91
2. 肩周炎患者常用的食疗方	91
运动, 远离肩周炎	93
1. 肩周炎患者宜进行肩部运动	93
2. 适合肩周炎患者的站立操	94
肩周炎的心理疗法	95
1. 肩周炎患者要有战胜疾病的信心	95
2. 肩周炎患者的自我心理治疗	96
肩周炎的中药疗法	98
1. 治疗肩周炎常用的中成药	98
2. 肩周炎患者的自我按摩方法	99

PART4 让人无法灵活动作的疾病 —— 关节炎.....101

关节炎是中老年人常见的慢性疾病之一。目前我国关节炎患者有1亿以上, 且人数还在不断增加。在我国, 50岁以上的人中有50%患有关节炎; 65岁以上人群中90%的女性和80%的男性患有关节炎。关节炎是一种全身性疾病, 其危害巨大, 是致残率较高的疾病之一。为了自己的健康, 中老年人应从日常生活、饮食和运动等方面入手, 积极防治关节炎, 降低关节炎的危害程度。

健康测试：你得了类风湿关节炎了吗？	102
全面认识关节炎	103
1. 关节炎的分类	103
2. 了解骨性关节炎	104
3. 认识类风湿关节炎	105
做好预防，远离关节炎	107
1. 10招预防骨性关节炎	107
2. 预防类风湿关节炎的措施	108
掌握关节炎的治疗知识	109
1. 骨性关节炎的治疗原则	109
2. 骨性关节炎的西药治疗	110
3. 类风湿关节炎的药物治疗	112
重视生活细节，调理关节炎	115
1. 骨性关节炎患者日常生活调理方法	115
2. 类风湿关节炎患者日常生活注意事项	117
关节炎的饮食疗法	118
1. 骨性关节炎患者的饮食原则	118
2. 骨性关节炎患者的食疗方	119
3. 类风湿关节炎患者的饮食原则	121
4. 类风湿关节炎患者的食疗方	121

关节炎的运动疗法	123
1. 骨性关节炎患者进行关节活动训练的方法	123
2. 类风湿关节炎常见的运动疗法	125
关节炎的心理疗法	127
1. 骨性关节炎患者拥有好心情的方法	127
2. 类风湿关节炎患者恢复良好心态的方法	128
关节炎的中医疗法	130
1. 骨性关节炎的中医辨证施治	130
2. 类风湿关节炎的中医辨证施治	131
3. 类风湿关节炎的物理疗法	133

PART5 腰腿痛的“元凶”——腰椎间盘突出症135

有些中老年人总感到自己腰腿疼痛, 有时甚至疼到无法走路, 其实, 这都是腰椎间盘突出症“惹的祸”。所谓腰椎间盘突出症, 亦称髓核突出(或脱出), 或腰椎间盘突出纤维环破裂症, 是内在与外在两个因素共同作用的结果。

健康测试: 你属于易得腰椎间盘突出症的人群吗?	136
还原腰椎间盘突出症的真相	137
1. 腰椎间盘突出症的症状	137
2. 腰椎间盘突出症的常见病因	138

目录 CONTENTS

重视细节可预防腰椎间盘突出症	139
1. 规范姿势可预防腰椎间盘突出症	139
2. 预防腰椎间盘突出症的三个措施	141
3. 老年人预防腰椎间盘突出症的注意事项	142
腰椎间盘突出症的治疗方法	143
1. 腰椎间盘突出症的治疗原则	143
2. 腰椎间盘突出症的非手术疗法	144
3. 必须手术治疗的腰椎间盘突出症患者	146
4. 适合腰椎间盘突出症的西药	147
腰椎间盘突出症患者要做好日常保健工作	148
1. 腰椎间盘突出症患者外出时的注意事项	148
2. 腰椎间盘突出症患者的日常保健	149
重视腰椎间盘突出症患者的饮食	150
1. 腰椎间盘突出症患者的饮食原则	150
2. 适合腰椎间盘突出症患者的食物	151
3. 适合腰椎间盘突出症的食疗方	152
腰椎间盘突出症的运动疗法	154
1. 腰椎间盘突出症患者的体操疗法	154
2. 腰椎间盘突出症患者的康复运动	154
腰椎间盘突出症的心理疗法	156
1. 保持愉快心情的方法	156

2. 克服急躁情绪的方法	157
--------------------	-----

腰椎间盘突出症的中医疗法159

1. 腰椎间盘突出症的中药疗法	159
2. 适合腰椎间盘突出症的推拿疗法	160
3. 腰椎间盘突出症的按摩疗法	161

PART6 威胁老人健康的意外 —— 骨折163

老人是骨折的高危人群, 调查研究发现, 60岁以后, 骨折发生率每增加10岁就增加一倍; 70岁以上的老人中, 33%的女性、17%的男性会发生骨折。骨折严重影响老人的生活质量, 使其活动受限。老人骨折后, 很容易对自己的身体丧失信心, 人格变得卑微低下, 对生活缺乏激情, 对未来没有信心, 甚至想到死亡。因此, 为了自己的健康和美好的生活, 老人有必要了解骨折常识, 做好骨折防治工作。

健康测试: 怎样判断自己是不是骨折了?	164
----------------------------------	------------

掌握骨折常识164

1. 骨折及其自我诊断	164
2. 骨折后的现场救护	165
3. 了解骨折的类型	166
4. 引起骨折的常见原因	167

避免骨折, 重在预防168

1. 预防骨折从增强体质开始	168
----------------------	-----

目录

CONTENTS

PART 1

悄悄袭来的流行病——骨质疏松症

骨质疏松症是中老年人常见的骨病，是一种以骨量减少，骨组织显微结构受损，继而引起骨骼脆性增加和骨折危险性增高的系统性骨骼疾病。临床以腰背疼痛、身长缩短、驼背，甚至骨折为主要表现。中老年人要防治骨质疏松，应采取科学的方法，同时还应结合饮食、运动疗法，在日常生活中也要随时注意，这样才能收到较好的防治效果。

测试结果:

如果你对上述任何一个问题回答“是”的话,那么,你就有可能患骨质疏松症。你最好去医院咨询一下,看是否需要做进一步的检查。