



名医与您谈疾病丛书

总主编 李广智

您是否有过“挂名医号难，多听名医指导更难”的抱怨？
该丛书帮您**把名医请到家里来**，您百问，他百答，
时刻为您的生命健康保驾护航

颈肩腰腿痛

主 编 郁汉明



中国科普作家协会
上海市科普作家协会医卫专业委员会
上海图书馆讲座中心
上海医学会科普学会

推 荐 优 秀 科 普 读 物

上海市科学技术协会《名家科普讲坛》参与组织编写



中国医药科技出版社

名医与您谈疾病丛书

颈肩腰腿痛

总主编 李广智

主 编 郁汉明

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

颈肩腰腿痛/郁汉明主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2009. 4
(名医与您谈疾病丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4132 - 3

I. 颈… II. 郁… III. ①颈肩痛—防治②腰腿痛—防治 IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 019562 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 程 明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 958 × 650mm $1/16$

印张 14 $3/4$

字数 158 千字

印数 1 - 5000

版次 2009 年 4 月第 1 版

印次 2009 年 4 月第 1 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4132 - 3

定价 28.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内 容 提 要

本书从基本常识、发病原因、临床表现、诊断、鉴别诊断、治疗、预防保健等几方面，深入浅出、通俗易懂地为大家注释日常生活中最需了解、掌握的有关颈肩腰腿痛的知识，其内容科学、实用，适合于相关患者及临床医生参考阅读。

名医与您谈疾病丛书

编委会

学术顾问	钟南山	陈灏珠	郭应禄	
主任委员	吴少楨			
副主任委员	王应泉	许军	李燕	范志霞
委 员	(按姓氏笔画排序)			
	丁小强	于晓峰	万欢英	马金忠
	方凤	方栩	王灵台	王侠生
	王宪衍	王祖承	仇霞芬	方宁远
	邓伟吾	刘焰	许讯	朱光斗
	任正刚	向红丁	刘志民	许曼音
	李刚	李明	李敏	张伟
	张哲	杨勤萍	李广智	李定国
	肖泽萍	吴艺捷	吴星伟	邱庆华
	邱德凯	何家扬	邹海东	陈生弟
	陈圣祺	陈雨强	郑兴	郁汉明
	罗邦尧	周玉坤	郑志忠	郑松柏
	赵瑛	胡大一	胡允平	保志军
	姚健凤	徐通	高燕	夏术阶
	顾同进	钱荣立	倪立青	徐正婕
	徐金华	高蓓莉	崔龙	董频
	彭志海	葛均波	蒋一方	程怀瑾
	程蔚蔚	焦青萍	富名水	熊伍军
科普顾问	朱建坤			
秘 书	范志霞	(兼)		

序

forward

自地球上出现人类以来，人类与疾病的斗争就开始了，从迫于生存到追求健康、延长寿命，医学也经历了诞生、发展的过程。随着科学的不断发展，医学也在不断进步，成为一门不断创新的学科。

在 20 世纪中叶之前，威胁人类健康的疾病主要是传染病，人们多以各种疫苗的接种作为主要预防手段，以各种抗生素和化学药物的应用作为主要治疗手段，使大多数传染病得到了控制。

目前，主要威胁人类健康的疾病已发生了转变，与生活水平提高、平均期望寿命延长、不良生活方式泛滥以及心理、行为和社会环境影响相关的心脑血管病、代谢性疾病、老年性疾病、恶性肿瘤和精神性疾病占据了主导，这一变化医学上称为流行病学转变。

流行病学的转变导致了医学模式已从“生物医学模式”转变为“生物-心理-社会医学模式”，体现在医疗卫生工作就是从以疾病为主导转变为以健康为主导。满足人们对医学的需求不仅是面向个体的医疗保健，更需要面向群体的卫生保健；疾病防治的重点不仅是危害人群健康的传染病，更要重视与心理、社会和环境因素密切相关的非传染病。为达到上述目的，医疗卫生工作需要得到广大人民群众的支持和配合，而要获得这样的配合首先要让广大人民群众更多地了解他们及其家属所患的疾病，向他们普及医学科学知识则是一个很有效的方法。

《名医与您谈疾病丛书》就是一套这样的医学科普读物，采用读者问、名医答的形式，对71种常见疾病、综合征或重要症状表现、诊断、治疗、预防保健等问题，做尽可能详细而通俗的阐述；并特别选答在临床诊疗中患者询问医师最多的问题，为读者提供实用的防治这些疾病的有关知识。它既适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医务工作者向病人介绍其病情，解释采取的诊断方法、治疗步骤、护理措施和预后判断。

本丛书涵盖了临床各系统、各科的相关疾病、综合征和重要症状。该丛书包括：高血压，冠心病，脑卒中，头痛，失眠，心肌炎，心律失常，癫痫，老年性痴呆，帕金森病，糖尿病，更年期综合征，甲亢，痛风，高脂血症，类风湿关节炎，咳嗽，支气管哮喘，支气管肺癌，感冒，慢性阻塞性肺疾病，慢性鼻炎，慢性咽炎，妇科炎症，子宫肌瘤，产后病，痛经与经前期综合征，妊娠期病症，乳腺疾病，脱发，性病，银屑病，皮炎、湿疹、荨麻疹，白癜风，炎症性肠病，消化性溃疡，慢性胃炎，胃癌，肝癌，胃食管反流病，便秘，胆囊炎与胆石症，肝硬化，消化道出血，乙型肝炎，脂肪肝，肛肠疾病，大肠癌，尿路感染，前列腺疾病，性功能障碍，肾脏肿瘤与膀胱疾病，泌尿系结石，结膜炎，白内障，黄斑变性，青光眼，小儿多动症，小儿厌食症，儿童肥胖症，骨折，骨关节病，腰椎间盘突出症，颈肩腰腿痛，贫血，白血病，肾炎，尿毒症，抑郁症，焦虑障碍，口腔疾病。

相信本丛书的出版，将会受到患者及其家属的欢迎，为个体的医疗保健和群体的卫生保健服务作出贡献，故乐为作序。

陈淑珠

2009年3月

让名医陪伴您身旁

——代前言

我有一个梦，

让名医陪伴您身旁，时刻为您的生命健康保驾护航；

我有一个梦，

让人人心里都洒满阳光，只要心里充满希望，人间处处都是天堂；

我有一个梦，

希望人人都不生病或少生病，生了病都能得到及时的、最好的医治；

……

追忆至梦的开始，是一段医患对话催生了我的梦。患者：“我排队排了二三小时，您给我诊治疾病却只花二三分钟！”医生：“如果我给您诊治三四分钟，您可能就需要排三四小时的队”……

我当时想，如果有一天，能将医生的忠告、医嘱和疾病防治的知识，编撰成几十本医学科普读物，病人或读者有什么问题，都可以在书中找到答案，多好啊！

时过境迁，随着针对传染性疾病的第一次卫生革命和针对慢性疾病的第二次卫生革命取得的巨大成功，人类迎来了第三次卫生革命，“21 世纪人人享有卫生保健”的口号体现了人类健康的完美追求和人性的绝对平等，人类健康正受到空前未有的重视。

如果说第一次卫生革命的主要武器是疫苗和抗生素的话，那么第二次第三次卫生革命的主要法宝是健康教育、健康促进和自我保健。

近来，国家卫生部针对老百姓盲目就医，各类医院接诊量严

重不均；同时，某些医疗机构诱导病人过度消费医药，多检查、多开药、开大处方，专家门诊存在着“用高射炮打蚊子”的状况，从而造成医疗资源浪费；农村医疗网络不健全致使许多家庭因病返贫等问题，颁布了一系列文件，重申医疗改革的重点将进行“战略前移”和“重心下移”。所谓“战略前移”，即把过去的重治疗改为重预防；“重心下移”，即把过去重三级、二级大医院改为将医疗卫生的重点放到社区去。使中国民众树立“预防为主，保障健康”的理念，做到疾病早发现、早诊断、早治疗，提高慢性病的知晓率、控制率，减少重大疾病的发生率。

结合这一医疗改革的新形势，乘着人们保健需求越来越高的强劲东风，中国医药科技出版社想百姓所想，急百姓所急，与国内医学界名医专家联手，共同打造出《名医与您谈疾病丛书》。“旧时王榭堂前燕，飞入寻常百姓家”，本丛书以健康为目的，把名医请到您身边，全面普及医学科普知识，把健康保健的金钥匙送到大家手上，满足人民群众“多听指导少排队”的迫切愿望。一书在手，专家与您面对面，百问百答，有问必答，时刻为您的生命健康保驾护航！

本丛书共71种分册，囊括内、外、妇、儿等各科的常见病、多发病、慢性病。丛书的编写得到中国工程院院士陈灏珠、钟南山、郭应禄和医学专业或科普界的知名人士，如钱荣立、胡大一、向红丁、邓伟吾、陈生弟、王祖承等的大力支持和赞誉，使本套丛书蓬荜生辉。在此表示诚挚的谢意！

中国科普作家协会会员

上海市科普作家学会医卫专业委员会副主任委员 **李广智**

上海市医学会科普学会委员

2009年3月

Contents

目 录

名

医

与

您

谈

疾

病

丛

书

常识篇

- 颈部结构有哪些特点? (3)
- 落枕是怎么回事? (4)
- 颈椎长骨刺就是得了颈椎病吗? (5)
- 颈椎病是否会引起瘫痪? (5)
- 肩关节如何构成, 肩袖又是什么? (6)
- 肩周炎为什么又叫“五十肩”? (7)
- 腰部的生物力学特点是什么, 其活动范围有多大? (8)
- 脊柱椎间盘有何作用? (9)
- 腰痛由哪些因素引起, 腰腿痛与坐骨神经痛的关系如何?
..... (10)
- 什么叫急性腰扭伤, 腰肌劳损咋回事? (11)
- 有无风湿性腰痛? (12)
- 腰椎间盘突出症患者为何越来越多, 其易发人群有哪些?
..... (12)
- 他为何出现间歇性跛行? (14)
- 孩子脊柱侧弯要紧吗, 其成因都有哪些? (15)
- 膝关节缘何出现摩擦音? (16)
- 尾骶部为何有时会疼痛? (17)
- 一些人的脚趾为何容易发生疲劳骨折, 其发病特点是什么?
..... (18)
- 跟腱炎是怎么回事, 其危害如何? (19)
- 哪些内脏疾病会引起腰痛? (20)
- 内脏疾病是如何引发腰痛的呢? (21)

内脏疾病所致的腰痛有何特点？	(21)
妇科病可导致腰骶部不适吗？	(23)
女性特异性腰骶部不适有何特点？	(23)
颈领有何作用？	(25)
如何制作颈领呢？	(25)
腰围的功效体现在哪些方面？	(26)
腰腿痛可能由哪些因素引起？	(27)
为什么有的人会“如坐针毡”？	(28)
腰下垫枕有何好处？	(30)
坐骨神经痛是怎么回事？	(31)
若需置换人工关节，你有顾虑吗？	(33)

病因篇

颈椎病是如何形成的？	(37)
为何发生肩周炎？	(38)
网球肘与“网球”有关吗？	(39)
腕管综合征的成因是什么？	(39)
为什么手足部多发腱鞘炎？	(40)
胸廓出口综合征是什么病，因何造成？	(41)
什么是骨质增生和骨关节炎，两者关系如何？	(42)
中老年人多发骨关节炎的原因是什么？	(44)
强直性脊柱炎是怎么回事，其成因有哪些？	(44)
腰椎间盘突出症的发病原因有哪些？	(45)
腰椎管狭窄症是怎么形成的？	(47)
腰椎小关节紊乱症缘何造成？	(48)
骨质疏松症由哪些因素导致？	(49)
什么是脊椎隐裂和移行腰骶，对腰部有什么影响？	(50)
导致腰椎不稳症的原因是什么，共分几类？	(52)
坐骨神经盆腔出口狭窄症是怎么回事，其成因为何？	(53)
膝关节半月板的功能如何，造成半月板损伤的因素是什么， 有何危害？	(54)
何谓跟痛症，什么原因造成的？	(55)
脊柱常见肿瘤有哪些，其发病特点是什么？	(56)

哪些行业易发生腰腿痛病，发病的年轻化趋势体现在哪里？	(57)
青少年应特别提防哪几种脊柱器质性病变？	(58)
脊柱的解剖生理特点是什么？	(60)
颈肩腰腿痛的致病因素有哪些？	(61)

症状篇

各型颈椎病的临床表现如何？	(67)
肩周炎有哪些主要症状？	(69)
网球肘的发病特点是什么？	(69)
腰椎间盘突出症的症状、体征有哪些，如何分型？	(70)
腰椎管狭窄症的发病特点如何？	(71)
腰椎小关节紊乱症的特征是什么？	(72)
腰椎滑脱有何表现？	(72)
腰肌劳损的症状如何，有哪些发病原因？	(73)
脊柱隐裂的症状明显吗，产生腰痛的原因是什么？	(74)
移行腰骶患者有何症状，病根在哪里？	(75)
坐骨神经盆腔出口狭窄症的主要表现有哪些？	(76)
膝关节半月板损伤的特点如何？	(76)
跟痛症的症状是什么，跟痛分哪几种？	(77)
骨关节炎有何临床表现？	(78)
腰椎退行性脊柱炎有哪些症状？	(79)
强直性脊柱炎有何特点？	(79)
脊柱结核会出现什么样的症状？	(80)
骨质疏松症的临床表现如何，有何危害？	(80)

诊断与鉴别诊断篇

落枕的诊断要点是什么，应与何病鉴别？	(85)
怎样诊断和鉴别六型颈椎病？	(86)
如何诊断肩周炎，应与什么病鉴别？	(88)
网球肘诊断依据是什么，需与哪些疾病鉴别？	(88)
怎样诊断腕管综合征，应排除哪些疾病？	(89)
如何确诊胸廓出口综合征，应与哪些病鉴别？	(90)

腰椎间盘突出症如何分型, 其诊断依据是什么?	(91)
腰椎管狭窄症的诊断有何依据?	(92)
腰椎间盘突出症与腰椎管狭窄症的鉴别要点是什么, 两者 有联系吗?	(93)
如何诊断急性腰扭伤, 应与哪些病鉴别?	(94)
腰椎滑脱症的诊断依据是什么?	(94)
脊柱隐裂与移行腰骶的诊断依据是什么, 应与何病鉴别?	(95)
跟腱炎的诊断要点是什么?	(96)
跟痛症如何确诊?	(96)
膝骨关节炎如何诊断, 需与哪些疾病鉴别?	(97)
腰椎退行性脊柱炎的诊断要点是什么, 如何鉴别?	(98)
怎么诊断骨质疏松症, 应排除哪些疾病?	(98)
强直性脊柱炎如何诊断、鉴别诊断呢?	(99)
脊柱结核如何诊断?	(100)
原发性脊柱肿瘤的诊断依据何在, 应与哪些病鉴别? ...	(101)
常见腰腿痛病如何鉴别?	(102)

治疗篇

落枕如何治疗?	(107)
颈椎病的治疗原则是什么, 如何进行保守治疗, 手术指征呢?	(107)
肩周炎的非手术疗法有哪几种, 该病能不治而愈吗? ...	(109)
怎样治疗网球肘?	(110)
腕管综合征如何治疗?	(111)
治疗手足部腱鞘炎的主要手段是什么?	(112)
胸廓出口综合征的治疗如何进行?	(112)
如何保守治疗腰椎间盘突出症?	(113)
哪些腰椎间盘突出症需要手术, 禁忌症是什么?	(114)
近年腰椎间盘突出症的新疗法进展如何, 有哪些优势?	(115)
腰椎管狭窄症的治疗只能手术吗, 手术指征有哪些? ...	(115)
急性腰扭伤与腰肌劳损的治疗有何不同?	(116)

腰椎小关节紊乱靠手法能“拨乱反正”吗，具体手法如何？	(117)
腰椎不稳症的保守治疗如何进行？	(118)
腰椎不稳症怎样进行“飞燕展翅法”、“五点法”、“三点法” 和游泳锻炼？	(118)
哪些腰椎滑脱症需要手术，一般做什么手术？	(119)
如何保守治疗膝关节半月板损伤？	(120)
膝关节半月板损伤能否修补？	(120)
跟腱炎怎样治疗？	(121)
跟痛症有哪些治疗手段？	(122)
腰椎退行性脊柱炎的治疗原则是什么？	(123)
骨关节炎对因治疗服什么药，有何优点？	(123)
骨关节炎止痛用药原则是什么？	(124)
如何中西医结合治疗骨关节炎？	(124)
骨质疏松症如何补钙？	(125)
怎样合理应用补钙辅助药？	(126)
对强直性脊柱炎真的“无可奈何”吗？	(128)
脊柱结核的治疗是场“持久战”吗？	(129)
脊柱结核的治疗应掌握哪五项基本原则？	(129)
脊柱结核应如何用药，有何不良反应，怎样处置？	(130)
抗痨治疗有何新疗法、新制剂？	(132)
脊柱结核的手术适应症和禁忌症是什么？	(132)
一旦患上脊柱肿瘤该如何应对？	(133)
颈椎、骨盆牵引的适应症是什么，怎样进行，有何益处？	(133)
哪些理疗适合颈肩腰腿痛？	(135)
推拿对颈肩腰腿痛的作用如何？	(136)
局部封闭疗法的治疗作用如何，有哪几种方式，局封时注意 什么？	(137)
颈肩腰腿痛局封的适应症和禁忌症是什么？	(139)
颈椎病的手术适应症有哪些？	(139)
腰部疾病的手术适应症和禁忌症是什么？	(140)
关节镜手术有何优势，适应症有哪些？	(141)

为什么不能轻视术后康复？	(142)
消炎止痛（非甾体）药适应症是什么？	(144)
为什么不能滥用止痛药？	(145)
老人用药的基本原则是什么？	(146)
骨关节炎外用药有哪些，各有何作用？	(148)
脊柱侧弯畸形如何治疗？	(149)
骨折病人如何通过饮食补钙？	(149)
滥用激素会造成什么危害？	(151)
使用激素应注意哪些问题？	(151)
脊椎滑脱为何不应轻易做推拿？	(152)
腰椎间盘突出症患者推拿治疗的禁忌症有哪些？	(153)

预防保健篇

应如何保护颈部？	(157)
“低头综合征”有何特点？	(158)
怎样预防“低头综合征”？	(159)
如何预防落枕，什么样的枕头适合您？	(160)
为什么遇突发事件不可急扭头？	(162)
怎样合理使用颈领？	(164)
如何正确佩戴腰围？	(165)
预防肩周炎应采取哪些措施？	(166)
肩关节为何要特别当心脱位？	(167)
侧卧不宜太久的原因是什么？	(168)
为什么前臂外旋不宜过分？	(169)
起床时为什么要憋着点？	(170)
为什么不宜久坐沙发？	(172)
穿高跟鞋的利弊如何？	(173)
哪些人不宜穿高跟鞋？	(175)
青少年如何预防脊柱侧弯？	(176)
司机为何腰痛多，如何摆脱腰痛困扰？	(176)
怎样预防“欲言又止”的腰痛？	(177)
“办公族”如何避免颈腰痛？	(179)
“电视族”颈腰痛的预防采取什么措施？	(180)

青少年“电脑族”的颈腰痛该如何预防？	(181)
如何预防腰椎间盘突出症？	(182)
各种常用睡床与腰腿痛的关系如何，为什么腰椎间盘突出症 患者应卧硬板床？	(183)
搬、提重物时如何避免腰伤？	(185)
孕妇如何防腰痛？	(186)
采取什么措施可避免产妇腰痛？	(188)
怎样预防坐骨神经痛？	(189)
坐骨结节滑囊炎有何预防办法？	(190)
如何预防骨关节炎？	(191)
如何正确预防骨质疏松症？	(192)
如厕为何不应该“马拉松”？	(193)
足摩、足浴有什么好处，怎样开展足的轻便运动？	(193)
如何用手法改善腿足功能？	(195)
另类运动对颈肩腰痛病的防治有何益处？	(196)
平时如何更好地呵护腰部？	(198)
颈肩腰腿痛患者如何进行饮食调理？	(199)
不良情绪如何影响颈肩腰腿痛患者，怎样应对呢？	(201)
为何沐浴有助于防治颈肩腰腿痛，沐浴时应注意什么？	(203)
腰肌劳损的功能锻炼方法如何？	(205)
如何健身才是科学、适度，有哪些运动方式？	(207)
老年颈肩腰腿痛患者锻炼时应注意什么？	(208)

名
医
与
您
谈
疾
病
丛
书

常 识 篇