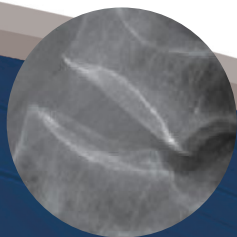
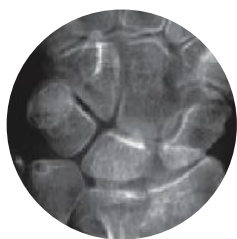


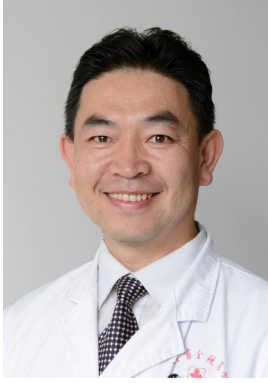


# 老年骨科疾病及常见病 防治知识问答

赵维彪 主编



 辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



赵维彪，1970年生，辽宁省金秋医院骨外科主任、主任医师。主要从事老年骨科疾病微创系列化治疗和研究。所领导的科室系椎体成形术治疗老年骨质疏松症脊柱骨折辽宁省示范单位，承担多项国家级课题，获得多项

专利。曾在北京301医院关节外科，北京积水潭医院脊柱、创伤外科，香港玛丽医院关节外科工作、学习，业务和科研范围涉及骨科多个领域。现任辽宁省细胞生物学会老年微创骨科主任委员、辽宁省疼痛学会常委、中国风湿学会青年委员、亚太关节学会理事，多家杂志编委。出版学术专著3部，其中《骨质疏松症诊断与微创治疗》任主编、《老年骨科疾病及常见病防治知识问答》任主编，《实用骨科学》任副主编；发表相关专业论文55篇。2018年荣获辽宁省五一劳动奖章。

辽宁省优秀自然科学著作

# 老年骨科疾病及常见病防治知识问答

赵维彪 主编

辽宁科学技术出版社

沈阳

主 编 赵维彪  
副主编 李 季 李 毅 何子微  
编著者 赵维彪 李 季 李 毅 何子微

© 2019 赵维彪

### 图书在版编目 (CIP) 数据

老年骨科疾病及常见病防治知识问答/赵维彪主编. —沈阳:  
辽宁科学技术出版社, 2019. 4  
(辽宁省优秀自然科学著作)  
ISBN 978-7-5591-1058-9

I. ①老… II. ①赵… III. ①老年人-骨疾病-常见病-  
防治-问题解答 IV. ①R681-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 014991 号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社  
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)  
印刷者: 辽宁鼎籍数码科技有限公司  
幅面尺寸: 185 mm×260 mm  
印 张: 16.25  
字 数: 362 千字  
出版时间: 2019 年 4 月第 1 次  
印刷时间: 2019 年 4 月第 1 次印刷  
责任编辑: 陈广鹏 郑 红  
特邀编辑: 王奉安  
封面设计: 嵘 嵘  
责任校对: 尹 昭 王春茹

---

书 号: ISBN 978-7-5591-1058-9  
定 价: 58.00 元

联系电话: 024-23280036  
邮购热线: 024-23284502  
<http://www.lnkj.com.cn>

# 目 录

## 第一篇 骨质疏松诊疗

人体骨骼的组成与分类有哪些? .....	001
骨骼的内部结构? .....	001
骨骼特有的细胞有哪些? .....	001
成骨细胞及其作用有哪些? .....	002
破骨细胞及其作用有哪些? .....	002
什么是骨矿化及骨重建? .....	002
什么是骨发育? .....	002
钙、磷在骨代谢中的作用有哪些? .....	003
影响骨代谢的激素有哪些? 主要作用是什么? .....	003
维生素 D 的活性代谢产物对骨代谢调节的作用有哪些? .....	004
什么是骨质疏松症? .....	004
怎样进行骨质疏松的病因分析? .....	004
我国骨质疏松症患病率如何? .....	005
骨质疏松症的临床表现有哪些? .....	005
骨质疏松的主要危害有哪些? .....	006
骨代谢的调节因素有哪些? .....	006
骨质疏松与日常生活习惯有什么关系? .....	007
为什么女性、吸烟、饮酒及喝咖啡更容易患骨质疏松? .....	007
哪些人更应注意预防骨质疏松症? .....	007
怎样预防绝经后骨质疏松症? .....	008
骨质疏松有哪些诊断方法? .....	008
哪些人需要重点监测骨密度? .....	008
什么是骨密度? .....	009
骨密度低是否就代表骨质疏松? .....	010
哪些因素可能影响骨密度测量? .....	010
什么是双能光子吸收测量法与双能 X 线吸收测量法? .....	011
什么是定量超声? .....	012
X 线骨质疏松如何分级? .....	013
什么是骨转换生化标志物? .....	013

骨密度 (DXA) 中 T-score 和 Z-score 的意义? .....	013
如何判断人体内是否缺乏维生素 D? .....	014
如何区别骨质疏松与骨质增生、骨软化症? .....	014
如何区别骨质疏松与腰椎间盘突出症、一般颈背腰痛? .....	015
什么是甲状旁腺功能亢进引起的骨质疏松? .....	015
什么是甲状腺疾病引起的骨质疏松? .....	016
什么是糖皮质激素引起的骨质疏松? .....	016
什么是多发性骨髓瘤引起的骨质疏松? .....	016
什么是骨转移性肿瘤引起的骨质疏松? .....	017
什么是废用性骨萎缩引起的骨质疏松? .....	017
什么是肾性骨质疏松? .....	018
如何根据病情选择骨质疏松症的治疗药物? .....	018
骨质疏松症药物治疗的原则是什么? .....	019
骨质疏松症治疗药物有哪些新进展? .....	019
什么是性激素替代治疗? .....	020
什么是雌激素替代治疗? .....	020
降钙素的生理调节作用有哪些? .....	021
降钙素如何治疗骨质疏松? .....	022
降钙素适合什么样的患者? 不良反应有哪些? .....	022
双磷酸盐的种类有哪些? 适合什么类型的骨质疏松患者? .....	023
双磷酸盐类药物口服时有哪些注意事项? .....	024
唑来磷酸钠的优势有哪些? .....	024
甲状旁腺激素 (PTH) 是什么? .....	025
怎样进行骨质疏松症的联合、序贯治疗? .....	026
为什么补充钙剂还要补充维生素 D? .....	026
活性维生素 D 的作用有哪些? .....	027
人体如何产生维生素 D? .....	027
使用维生素 D 时应注意的事项有哪些? .....	028
哪些人群更容易缺少维生素 D? .....	028
维生素 K 联合维生素 D 的作用如何? .....	029
怎样用活性维生素 D、双磷酸盐治疗骨质疏松症? .....	029
什么是骨质疏松性骨折? .....	029
骨质疏松症性骨折的特征是什么? .....	030
骨质疏松性骨折常见的部位有哪些? .....	031
骨质疏松性骨折的临床特点和常见并发症有哪些? .....	031
什么是髌部骨折? .....	031
什么是椎体骨折? .....	032
原发性骨质疏松性骨折的处理原则是什么? .....	033

如何防止骨质疏松性骨折患者发生压疮? .....	034
如何预防骨质疏松性骨折患者肺炎的发生? .....	034
如何预防骨质疏松性骨折患者泌尿系统感染? .....	034
钙如何被吸收? .....	034
如何减少钙流失? .....	035
常吃钙片为何还缺钙? .....	035
如何走出骨质疏松补钙的认识误区? .....	036
如何选择添加钙的食品和饮料? .....	036
为什么补充钙的同时还需要补充磷? .....	037
哪些食物维生素含量高? .....	037
绝经后骨质疏松症的预防有哪些? .....	038
老年骨质疏松症的三级预防有哪些? .....	038
能引起骨质疏松症的主要疾病有哪些? .....	039
骨质疏松患者饮食应注意什么? .....	039
骨质疏松患者如何安排一天的饮食? .....	039
预防骨质疏松要改掉哪些不良习惯? .....	040
为什么骨质疏松患者要多吃高钙食物? 怎样喝牛奶更科学? .....	040
醋酸钙的优势有哪些? .....	041
醋酸钙与其他钙制剂有什么区别? .....	041
醋酸钙适应证有哪些? .....	042

## 第二篇 骨折诊疗

什么是骨折? 如何诊断? .....	043
骨折的并发症有哪些? .....	043
骨折的治疗原则是什么? .....	044
骨折的治疗方式有哪些? .....	044
什么是锁骨骨折? 治疗的原则是什么? .....	045
怎样进行锁骨骨折的非手术治疗? .....	045
锁骨骨折的手法整复有哪些? .....	046
锁骨骨折的外固定方法有哪些? .....	046
怎样进行锁骨骨折的手术治疗? .....	047
什么是肱骨骨折? .....	047
肱骨骨折损伤桡神经常见的原因是什么? .....	048
肱骨骨折如何治疗? .....	048
什么是桡骨骨折? .....	049
怎样进行桡骨骨折的治疗? .....	049
什么是股骨颈骨折? 为什么老年人易发生股骨颈骨折? .....	050
股骨颈骨折有哪些症状? .....	050

怎样进行股骨颈骨折的治疗? .....	051
人工关节置换术的适应证有哪些? .....	051
什么是股骨转子间骨折? .....	052
股骨转子间骨折怎样分类? .....	052
股骨转子间骨折的临床表现有哪些? .....	053
怎样进行股骨转子间骨折的治疗? .....	053
股骨转子间骨折后常见并发症如何预防? .....	054
骨盆骨折怎样按骨折位置与数量分类? .....	054
骨盆骨折怎样按暴力的方向分类? .....	055
骨盆骨折的并发症有哪些? .....	056
怎样进行骨盆骨折诊断? .....	056
骨盆骨折的治疗方法有哪些? .....	057
骨不连常出现在什么损伤时? .....	057
导致骨不连的风险因素是什么? .....	057
为什么不同部位的骨折愈合起来会有差别? .....	058
骨不连的主要症状是什么? .....	058
哪些辅助检查有助于诊断骨不连? .....	058
骨折患者手术后吃什么能促进骨折愈合? .....	059
骨折愈合的过程如何? .....	059
什么是骨折的稳定性? 骨折部位的血供为什么重要? .....	060
骨折患者的饮食禁忌有哪些? .....	060

### 第三篇 运动医学及关节疾病

什么是骨关节炎? .....	061
什么样的人容易得骨关节炎? .....	061
骨关节炎只发生在膝关节吗? .....	062
得了骨关节炎如何治疗? .....	063
骨关节炎与类风湿关节炎有什么区别? .....	063
骨关节炎患者如何缓解疼痛? 日常冷热敷对骨关节炎有效果吗? .....	064
哪些部位容易发生骨关节炎? .....	064
怎样预防骨关节炎? .....	064
骨关节炎患者日常生活需要注意什么? .....	065
骨关节炎和骨质疏松有什么区别? .....	065
什么是痛风性关节炎? 哪些人容易得痛风性关节炎? .....	066
痛风性关节炎如何诊断和治疗? .....	066
痛风性关节炎的患者尿酸一定高吗? .....	066
得了痛风性关节炎应注意什么? .....	067
为什么有的患者低嘌呤饮食并用药还能引起痛风性关节炎发作? .....	067

类风湿性关节炎的诊断标准是什么? .....	067
类风湿因子阳性就是类风湿关节炎吗? .....	068
类风湿性关节炎预后如何? .....	068
如何选择治疗类风湿关节炎的药物? .....	069
为什么类风湿关节炎患者要定期到医院检查? .....	069
类风湿性关节炎患者能喝酒吗? 可以做理疗吗? 能结婚生育吗? .....	069
类风湿关节炎患者怀孕时应注意什么? .....	070
类风湿关节炎能根治吗? .....	070
类风湿关节炎患者运动和饮食应注意什么? .....	070
气候、环境因素对类风湿关节炎患者有什么影响? .....	071
膝关节骨关节炎如何预防? .....	071
膝关节骨关节炎如何治疗? .....	071
口服氨基葡萄糖都有什么作用? .....	072
口服硫酸氨基葡萄糖和盐酸氨基葡萄糖在治疗效果上有什么区别? .....	072
硫酸氨基葡萄糖是保健品还是药品? .....	073
什么是关节镜? .....	073
关节镜是怎么发展起来的? .....	074
关节镜手术有什么优点? .....	074
膝关节镜都能做什么? .....	075
为什么膝关节半月板损伤都发生在爱运动的人身上? .....	075
什么是半月板? 膝关节半月板都有什么生理作用? .....	076
膝关节半月板撕裂如何诊断和治疗? .....	077
膝关节半月板轻度损伤能自行恢复吗? 如何预防半月板损伤? .....	077
什么是人工关节置换术? 适用于哪些疾病? .....	078
膝关节置换手术后功能锻炼重要吗? 应该注意什么? .....	078
做什么运动能不损伤到膝关节并对膝关节有益? .....	079
什么是髌骨软化症? 为什么女性容易患该病? .....	080
什么是关节内游离体? 膝关节内游离体如何治疗? .....	080
股四头肌功能锻炼对膝关节好吗? .....	080
什么是弹响髌? 如何治疗? .....	081
什么是髌臼发育不良? 都有什么危害? .....	081
什么是股骨头坏死? .....	082
股骨头坏死的主要原因是什么? 如何预防股骨头坏死? .....	082
股骨头坏死如何治疗? .....	083
不同分期股骨头坏死的治疗应如何选择? .....	083
什么是人工髌关节置换术? .....	084
人工髌关节置换术后应怎么进行功能锻炼? .....	084
是不是肩痛就是患了肩周炎? .....	085

为什么肩周炎好发于老年人? .....	085
什么是肩袖损伤? .....	086
肩袖损伤如何治疗? .....	087
肩袖撕裂, 如果不进行手术治疗病情会恶化吗? .....	087
肩袖撕裂术前患者应注意什么? 术后多久能恢复? .....	087
肩袖撕裂术后肩膀能恢复到什么程度? .....	088
什么是肩关节镜? 通过肩关节镜能做什么手术? .....	088
关节镜下肩袖修补是否会术后病情恶化? .....	089
什么是肩峰撞击症? .....	089
肩峰撞击症怎么治疗? .....	089
什么情况应该行肩关节置换手术? 该手术成熟吗? .....	090
为什么肩周炎或肩袖损伤等肩部疾病患者夜间疼痛会加重? .....	091
如何避免习惯性肩关节脱位? .....	091
肩膀痛肯定是肩部疾病吗? .....	092
为什么小孩子容易肘关节脱臼? .....	092
网球肘是因为打网球引起的吗? .....	093
什么是肘外翻? 需要治疗吗? .....	093
什么是肘关节置换术? .....	094
为什么踝关节容易扭伤? .....	094
踝关节扭伤后应该如何处理? .....	094
急性踝关节扭伤如何诊断? .....	095
什么是踝关节镜? 目前临床都能进行哪些治疗? .....	095
什么是踝管综合征? .....	096
关节内注射玻璃酸钠有什么用? .....	096
如何预防跟腱断裂? .....	097
什么是跟腱炎? .....	097
什么是运动医学? .....	098
运动医学是怎么发展起来的? .....	098
体育锻炼对运动系统都有哪些良性影响? .....	099
体育锻炼能促进骨骼生长吗? .....	099
关节软骨有什么作用? 软骨面破坏了能修复吗? .....	100
体育运动对关节形态结构有什么影响? .....	101
跑步后发生膝关节疼痛的原因是什么? 如何预防? .....	101
髌骨带如何使用? .....	102
护膝如何使用? .....	103
什么是肌少症? .....	104
什么是髂胫束摩擦综合征? .....	104
什么是肌内效贴? .....	105

什么是腱鞘炎? 常易发生于哪些部位? .....	105
什么是腱鞘囊肿? 如何诊治? .....	106
什么是打封闭? 对身体有害吗? .....	106
神经阻滞与封闭是一回事吗? .....	107
老年人练习太极拳对膝盖有影响吗? .....	107

## 第四篇 风湿病

什么是风湿性疾病? .....	109
风湿性疾病的病因有哪些? .....	109
风湿性疾病如何分类? .....	110
什么是结缔组织病? .....	110
关节液检查有什么临床意义? .....	111
什么是红斑狼疮? .....	111
红斑狼疮是一种自身免疫性疾病吗? .....	111
什么是药物性红斑狼疮? 哪些药物可引起红斑狼疮? .....	112
系统性红斑狼疮患者如何正确服用激素? .....	112
激素是引起红斑狼疮患者无菌性骨坏死的直接原因吗? .....	113
什么叫晨僵? .....	113
什么是强直性脊柱炎? .....	114
为什么说强直性脊柱炎与类风湿关节炎是两个根本不同的疾病? .....	114
强直性脊柱炎与 HLA-B27 有什么关系? .....	115
如何诊断强直性脊柱炎? .....	115
有哪些药物可用于治疗强直性脊柱炎? .....	115
强直性脊柱炎患者在什么情况下采取外科治疗? .....	116
银屑病关节炎有哪些临床表现? .....	116
如何治疗银屑病关节炎? .....	117
什么是肠病性关节炎? .....	117
肠病性关节炎有哪些临床表现? .....	117
什么是多发性肌炎和皮肌炎? .....	118
多发性肌炎和皮肌炎的病因有哪些? .....	118
如何诊断多发性肌炎和皮肌炎? .....	118
如何治疗多发性肌炎和皮肌炎? .....	119
大动脉炎就是“无脉病”吗? .....	119
大动脉炎有哪些检查手段? .....	119
什么是风湿性多肌痛? .....	120
巨细胞动脉炎与风湿性多肌痛有什么联系? .....	120
什么是感染性关节炎? .....	121
感染性关节炎怎样治疗? .....	121

什么是结核风湿症? .....	122
什么是纤维肌痛综合征? .....	122
纤维肌痛综合征应与哪些疾病相鉴别? .....	123
糖皮质激素有哪些作用? .....	123
常用的糖皮质激素有哪几种剂型? 如何合理选用? .....	123
糖皮质激素的不良反应有哪些? .....	124
糖皮质激素用于治疗风湿性疾病的使用原则是什么? .....	124
非甾体类消炎药对胃肠道有哪些副作用? .....	125
非甾体类消炎药会损害肾脏吗? .....	125
为什么风湿性疾病的治疗不能只用非甾体类消炎药? .....	126
环磷酰胺用于治疗哪些风湿性疾病? .....	126
如何正确使用环磷酰胺? .....	126
为什么氨甲喋呤作为一种抗肿瘤药也用来治疗风湿病? .....	127
如何合理使用氨甲喋呤? .....	127
血浆置换为何用于治疗风湿性疾病? .....	127
如何认识中医中药在风湿性疾病治疗中的作用? .....	128

## 第五篇 手足外科疾病

什么是拇外翻畸形? 病因有哪些? .....	129
拇外翻有什么症状? .....	129
拇外翻是穿鞋不合适引起的吗? .....	130
为什么扁平足患者易出现拇外翻? .....	130
拇外翻怎样手术治疗? .....	131
拇外翻传统手术和微创手术哪个好? .....	132
怎样预防拇外翻术后复发? .....	133
女性防治拇外翻应怎样选择鞋子? .....	133
什么是足部骨折? .....	134
什么样的足部骨折需要手术治疗? 能恢复如初吗? .....	134
什么是先天性马蹄内翻足? .....	135
先天性马蹄内翻足怎样治疗? .....	136
什么是平足症? .....	136
造成平足症的原因有哪些? .....	137
扁平足一定要治疗吗? 扁平足能根治吗? .....	137
平足症有哪些危害? .....	138
什么是嵌甲? .....	138
什么是糖尿病足溃疡? 糖尿病足溃疡怎样处理? .....	138
什么是跟骨骨折? 如何诊断? .....	139
跟骨骨折的并发症有哪些? .....	140

为什么跟骨骨折不能尽快手术? .....	140
跟骨骨折手术方式有哪些? .....	141
跟骨骨折会出现后遗症吗? .....	141
什么是手外伤? .....	142
手外伤如何分类及处理? .....	142
手外伤会累及哪些组织? .....	142
手外伤处理如何选择麻醉? .....	143
手外伤如何处理? .....	143
手外伤术后如何处理? .....	144
什么是手部肌腱? .....	144
什么是手部肌腱损伤? .....	145
肌腱损伤如何处理? .....	145
什么是腱鞘炎? .....	145
腱鞘炎如何治疗? .....	146
什么是腕管综合征? .....	146
腕管综合征有哪些表现? .....	146
腕管综合征如何治疗? .....	147
什么是舟骨骨折? 有哪些症状? .....	148
舟骨骨折会引发什么疾病? .....	148
舟骨骨折如何治疗? .....	149
什么是骨关节炎? .....	150
什么是手部骨关节炎? 有哪些症状? .....	150
手部骨性关节炎如何治疗? .....	151
什么是猿手畸形? .....	151
什么是爪形手? .....	151
什么是垂腕畸形? 如何治疗? .....	152

## 第六篇 骨科脊柱疾病

颈椎的正常解剖结构是怎样的? .....	153
什么叫颈椎病? .....	154
哪些人易患颈椎病? .....	154
颈椎病的影像学检查有哪些? .....	155
什么样的颈椎病患者易产生眩晕症状? .....	156
颈椎病患者手指麻木是怎么回事? .....	156
慢性颈肩部疼痛如何与颈椎病相鉴别? .....	157
除了颈椎病, 还有什么疾病会引起眩晕? .....	157
自我颈部牵引时应注意什么? .....	158
常用的颈部牵引方法有哪些? .....	158

颈椎病患者使用颈围有什么作用? .....	159
什么样的颈椎病患者需要手术治疗? .....	160
颈椎病的按摩效果如何? .....	161
久坐办公室的人如何放松颈部? .....	161
中老年人活动颈部的体操如何做? .....	161
为什么颈椎病容易复发? .....	162
颈椎病患者怎样更好地使用枕头? .....	162
落枕是怎么回事? .....	163
日常生活和工作中怎样预防颈椎病? .....	164
驼背是怎么回事? .....	164
哪些疾病会引起背部疼痛? .....	165
胸椎结构有什么特点? .....	166
什么是胸腰椎压缩性骨折? .....	166
胸腰椎压缩性骨折应如何治疗? .....	167
怎样巧做操防腰背痛? .....	168
什么是胸椎管狭窄? .....	168
胸椎管狭窄如何治疗? .....	169
什么是胸背肌筋膜炎? 有什么危害? .....	169
中医如何治疗胸背肌筋膜炎? .....	170
什么是脊柱侧凸? .....	170
如何在早期发现脊柱侧凸? .....	171
脊柱侧凸的治疗方法有哪些? .....	171
什么是肋骨骨折? .....	172
哪些情况会造成肋骨骨折? .....	172
肋骨骨折会有哪些危险的并发症? .....	173
肋骨骨折后该如何治疗? .....	173
腰痛一定都是腰的事儿吗? .....	174
中老年人为什么容易腰腿痛? .....	174
什么是急性腰扭伤? .....	175
急性腰扭伤有哪些临床表现? .....	175
急性腰扭伤应该做哪些检查? .....	176
什么是慢性腰肌劳损? .....	176
如何预防慢性腰肌劳损? .....	177
如何治疗慢性腰肌劳损? .....	178
腰椎及腰椎间盘的结构有什么特点? .....	178
哪些人群易患腰椎病? .....	179
什么是腰椎间盘突出症? .....	180
腰椎间盘突出症应做哪些检查? .....	180

如何诊断腰椎间盘突出症? .....	181
什么是直腿抬高试验? .....	181
腰椎间盘突出症都需要治疗吗? .....	182
腰椎间盘突出症的非手术治疗方法有哪些? .....	182
腰椎间盘突出症的手术治疗方法有哪些? .....	183
如何用牵引疗法治疗腰椎间盘突出症? .....	184
老年人如何选床垫? .....	184
腰椎间盘突出症患者应采取什么坐姿? .....	185
日常生活中怎样保护腰椎? .....	185
什么是梨状肌综合征? .....	186
梨状肌在何处? 有什么作用? .....	186
引起梨状肌综合征的病因有哪些? .....	187
怎样用按摩加艾灸法治疗梨状肌综合征? .....	188
怎样治疗梨状肌综合征? .....	188
什么是坐骨神经痛? .....	188
理疗可以治疗坐骨神经痛吗? .....	189
老年人为何容易得坐骨神经痛? .....	190
坐骨神经痛有哪几类? .....	190
什么是肌电图检查? .....	191
足部按摩能治疗坐骨神经痛吗? .....	191
为何腰椎间盘突出引起的坐骨神经痛患者必须睡硬板床? .....	192
日常活动时怎样预防坐骨神经痛? .....	193
什么是第3腰椎横突综合征? .....	193
第3腰椎横突综合征怎样治疗? .....	194
什么是骨肿瘤? .....	194
骨肿瘤有哪些表现? .....	194
什么是骨转移瘤? 哪些肿瘤容易发生骨转移? .....	195
如何处理脊柱转移瘤? .....	195
骨转移瘤的治疗原则是什么? .....	195
骨转移瘤的检查方法有哪些? .....	196
如何鉴别骨质疏松症、骨转移瘤和多发性骨髓瘤? .....	197
什么是骨髓瘤? .....	197
老年人出现哪些症状应警惕得了骨髓瘤? .....	198
多发性骨髓瘤可以治疗吗? .....	198
什么是脊柱结核? .....	198
脊柱结核症状有哪些? .....	199
脊柱结核会引起瘫痪吗? .....	200
如何治疗脊柱结核? .....	200

什么是疼痛? .....	201
疼痛有什么意义? .....	201
处理疼痛的原则是什么? .....	201
什么是三叉神经痛? .....	202
三叉神经痛如何进行日常预防和保养? .....	202
三叉神经痛应与哪些疾病引起的疼痛相鉴别? .....	203
三叉神经痛有哪些手术治疗方法? .....	203
什么是带状疱疹? .....	204
带状疱疹有哪些临床表现? .....	204
为什么疱疹消失了还会疼痛? .....	205
带状疱疹应与哪些疾病相鉴别? .....	205
如何治疗带状疱疹后遗神经痛? .....	205
什么是肋间神经痛? .....	206
哪些疾病会引起肋间神经痛? .....	206
什么是糖尿病周围神经痛? .....	207
如何治疗糖尿病周围神经痛? .....	207

## 第七篇 老年突发意外诊疗

意外走失怎么办? .....	208
意外跌倒怎么办? .....	208
意外噎呛怎么办? .....	209
意外烧、烫伤怎么办? .....	210
意识丧失怎么办? .....	211
癫痫发作怎么办? .....	211
癔症发作怎么办? .....	211
发生过敏反应怎么办? .....	212
高血压危象怎么办? .....	212
急性心肌梗死怎么办? .....	213
突然中风怎么办? .....	213
糖尿病昏迷怎么办? .....	213
低血糖怎么办? .....	214
咯血怎么办? .....	214
呕血怎么办? .....	215
哮喘急性发作怎么办? .....	215
喉阻塞怎么办? .....	216
休克怎么办? .....	217
食物中毒怎么办? .....	217
药物中毒怎么办? .....	218

## 第八篇 营养膳食与慢性疾病

什么是健康? .....	219
衡量健康的标准有哪些? .....	219
青年人健康要点是什么? .....	220
老年人健康要点是什么? .....	220
影响健康的四大因素是什么? .....	220
影响健康的7个生活细节是什么? .....	221
个人应该养成哪些健康行为? .....	221
不健康生活习惯有哪些? .....	222
什么是中老年人的健康? .....	222
人体的化学组成有哪些? .....	223
什么是人体的基础代谢? .....	223
水的功能有哪些? .....	224
水知识的误区有哪些? .....	224
维生素D的生理功能有哪些? .....	225
钙的生理功能有哪些? .....	225
磷的生理功能有哪些? .....	226
铁的生理功能有哪些? .....	226
锌的生理功能有哪些? .....	226
碘的生理功能有哪些? .....	226
氟的生理功能有哪些? .....	227
酒类的营养价值及特殊功效有哪些? .....	227
茶叶中的化学成分及其特殊功效有哪些? .....	228
中国居民膳食指南包括哪几个方面? .....	228
中老年人的营养代谢指标主要有哪些? .....	229
什么是合理膳食? .....	230
居民合理膳食的10条建议是什么? .....	230
什么是“中国居民平衡膳食宝塔”? .....	231
如何做到合理膳食? .....	231
世界卫生组织公布的十大垃圾食品有哪些? .....	232
维生素可预防哪些疾病? 哪些食物维生素含量高? .....	232
为什么说膳食纤维是健康饮食不可缺少的? .....	233
肥胖的原因是什么? .....	233
什么是超重和肥胖? .....	234
超重和肥胖与慢性病有何关系? .....	234
为什么测量腰围很重要? .....	235
如何预防肥胖? .....	235