

<<脊柱健康自我保健全书>>

图书基本信息

书名：<<脊柱健康自我保健全书>>

13位ISBN编号：9787543321014

10位ISBN编号：7543321017

出版时间：2007

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：金荣水

页数：224

字数：228000

译者：姜文学

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<脊柱健康自我保健全书>>

### 内容概要

自从人类用双腿站立行走开始，就受到椎间盘疾病的困扰。

因为人类站立行走时，椎间盘受到体重的压力而容易疲劳、损伤或破裂，所以我们每个人都可能患椎间盘疾病，只不过程序水同。

随着人类社会的文明和进步，人们的活动量逐渐减少，而在工作生活中，坐着的时间较长。所以，不仅是中老年人，连二三十岁的年轻人也容易使人们患上各种颈椎和腰椎间盘疾病，但更可惜的是，大部分人在患椎间盘疾病的早期不知该如何治疗，从而延误了病情，甚至因治疗方法错误而导致病情加重。

笔者作为脊柱专科医生，每每看到患者浪费很多时间和金钱去盲目治疗就会感到非常痛心，同时也有着强烈的愿望，想告诉他们正确的方法来帮助他们早日摆脱痛苦。

其实，这些患者只要早期坚持正确的治疗，大部分都能避免手术。

很早以前，笔者就曾有过写一本关于腰椎间盘疾病的科普书的想法，但由于工作繁忙，一直未能动笔。

后来，笔者看到进行手术的患者越来越多，于是觉得如果不把自我康复保健的方法写出来，非常愧对于广大患者。

所幸的是，现在终于能够实现这个愿望。

## <<脊柱健康自我保健全书>>

### 作者简介

金荣水教授于1967年毕业于韩国延世大学医学院，并获得医学博士学位。先后在英国国立脊柱外科中心和美国纽约大学医学院研修学习。曾任延世大学医院神经外科主任和脊柱外科研究所所长20余年，还曾任韩国神经疼痛学会第一任会长，韩国脊柱神经外科学会会长，国际脊柱外科协会前

## <<脊柱健康自我保健全书>>

### 书籍目录

- 致广大的脊柱疾病患者 椎间盘突出，早期治疗最为关键  
腰椎健康检查表1 我的腰椎健康指数能打多少分？  
腰椎健康检查表2 通过症状诊断腰椎病？  
腰椎健康检查表3 如何进行阶段性治疗？
- 第一部分 腰椎健康的钥匙：了解脊柱的解剖结构 1 探索我们身体的顶梁柱——脊柱 医生提醒 为何称1颈椎为寰椎？  
2 人的寿命与腰椎病 3 有利于腰椎的正确姿势 医生提醒 长途旅行的时候腰椎容易疲劳 医生提醒 高跟鞋的陷阱 医生提醒 床垫和枕头的要求 医生提醒 选择适合腰椎健康的椅子 医生提醒 生活中的正确姿势  
第二部分 腰椎病的方方面面 1 “啊哟，腰间盘突出了！”——腰间盘突出症 2 腰间盘老化导致的退行性腰间盘疾病 医生提醒 实际年龄和生理年龄不同 3 神经通道狭窄：椎管狭窄症 4 脊柱前后连接处断裂：腰椎峡部裂 5 椎体向前移动：脊柱滑脱症 6 椎间盘本身发生病变：椎间盘源性疼痛 7 脊柱向侧方或后方弯曲 8 腰椎骨质疏松 9 其他引起腰痛的腰椎疾病 医生提醒 脊柱肿瘤术后下肢麻木是怎么回事？  
医生提醒 坐骨神经痛和腰间盘突出 10 腰间盘突出的兄弟：颈间盘突出 医生提醒 颈间盘突出的自我诊断方法  
第三部分 正确的诊断才是治疗的捷径 1 患者与医生的第一次交流：检查 2 X线检查 3 计算机断层摄影（CT） 4 核磁共振成像（MRI） 5 计算机红外线体温成像（DITI） 6 肌电图检查 7 椎管造影和椎间盘造影  
第四部分 非手术疗法 1 比手术更重要的保守疗法 2 腰扭伤时应急处理方法 医生提醒 医生常开的药 医生提醒 缓解急性腰痛的正确姿势 3 物理疗法 医生提醒 洗热水澡可缓解腰痛 4 注射疗法 5 运动疗法 医生提醒 腰的保护神——腰围 6 对腰椎病有利的其他治疗方法 医生提醒 西医电针  
第五部分 最后的选择——手术 1 应该什么时候做手术？  
医生提醒 大小便困难时应该立即手术 .....  
第六部分 预防和治疗腰间盘突出的锻炼方法  
第七部分 有利于腰椎健康的性生活

<<脊柱健康自我保健全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>