

叢書說明

《健康之路》是中央電視台很受歡迎的直播節目，已創辦3年多，播出超過800期，主要提供防病治病、強身健體的資料。節目邀請全國最優秀、最著名的醫學專家，以清談的方式，針對流行的都市常見病，以及熱門的健康話題，提供最新和最權威的醫學知識。

這套叢書保留了所有專家在節目中的談話內容，並收錄大量有關疾病的基本知識和患者個案研究，使讀者全面掌握防治之道。圖書主要內容說明如下：

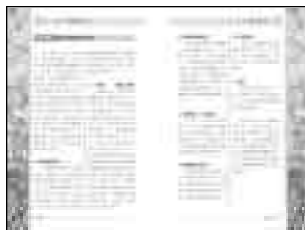
訪談全文

這部分是節目中主持人和專家教授清談的全部內容，討論大眾關心的話題，並為患者及其家人排解疑難。



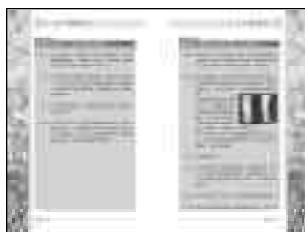
專家文摘

收錄專家撰寫的醫學科普文章，補充訪談內容的不足，提供更全面的資訊。



個案研究

討論個別患者的情況，可作為面對類似問題的病人的參考資料。



這套圖書內容簡明易掌握，灌輸正確的防治知識，無論對患者和患者家人都很實用。

目 錄

叢書說明

第一部分 中年以後慎防腰椎病 9

第1節 認識腰椎疾病 11

| | |
|--------------------------|----|
| 腰椎退行性變化是怎麼回事呢？ | 12 |
| 是不是只要出現椎間盤失水，都會發生退行性疾病呢？ | 14 |
| 腰椎退化是不是導致腰椎疾病的主要原因呢？ | 15 |
| 什麼樣的人容易發生退行性疾病呢？ | 16 |
| 腰腿痛“鍾愛”中老年人 | 17 |
| 個案研究01 腰椎疾病的癥狀 | 19 |
| 為何患者會出現不同程度的疼痛？ | 20 |
| 誰的腰腿老得快 | 22 |
| 哪些人愛“突出” | 24 |
| 椎管狹窄一般有什麼癥狀呢？ | 25 |
| 老年腰痛，查查 | 26 |

第2節 保守治療和手術治療 28

| | |
|------------------------|----|
| 有沒有好方法可以控制腰椎疾病漸進性的發展呢？ | 28 |
| 個案研究02 患者對手術的顧慮在哪些方面？ | 29 |
| 分清形形色色的腰腿痛 | 31 |
| 保守治療和手術治療兩者比例大約各佔多少？ | 35 |
| 手術能不能讓患者的腰變直？ | 36 |

目 錄

| | |
|---------------------------------|-----------|
| 做手術之後要多長時間臥床休息和進行康復訓練？ | 38 |
| 個案研究03 康復訓練是什麼？ | 39 |
| 個案研究04 腰椎手術需要輸血嗎？ | 40 |
| 警惕惡性腰腿痛 | 41 |
| 個案研究05 得椎管狹窄7年多能不能用手術治療？ | 43 |
| 個案研究06 腰部疼用暖水袋敷就會好一些，是腰間盤突出嗎？ | 43 |
| 女人“腰”比男人痛 | 44 |
| 對付女性腰酸背痛的秘訣 | 46 |
| 不可小看高跟鞋 | 48 |
| 手術以後會不會復發呢？怎樣預防復發？ | 49 |
| 個案研究07 做完手術之後的患者 | 50 |
| 個案研究08 有椎管狹窄，又有糖尿病該怎麼辦？ | 52 |
| 個案研究09 管注射治療效果不好怎麼辦？ | 53 |
| 個案研究10 可以不可以接受“膠原注射”治療？ | 54 |
| 個案研究11 做了腰椎的固定手術後，站立時非常疼痛是怎麼回事？ | 54 |
| 個案研究12 術後腳凍著就會抽筋與腰椎有關嗎？ | 55 |
| 個案研究13 坐骨神經痛有什麼方法可以治療？ | 56 |
| 腰椎病纏上“健身族” | 57 |
| 人到中年小心運動傷害 | 59 |
| 個案研究14 高齡患者能不能做手術？ | 60 |
| 個案研究15 手術之前、手術之後，需要注意哪些問題？ | 60 |
| 個案研究16 因搬重東西引起的腰間盤突出怎麼治療？ | 61 |
| 個案研究17 手術有沒有什麼併發症？ | 61 |
| 站有站相，坐有坐相 | 62 |

目 錄

第二部分 腰椎間盤突出症按摩療法 65

第1節 按摩與手術療法 67

| | |
|---------------------|----|
| 為什麼腰椎間盤突出症患者如此痛苦呢？ | 68 |
| 非手術治療和手術治療相比有什麼特點呢？ | 70 |
| 怎樣判斷患者是否適合按摩治療？ | 72 |
| 如何治療急性期的患者？ | 74 |
| 如何治療處在緩解期的患者？ | 78 |
| 腰腿痛應首選傳統療法 | 81 |
| 有哪些輔助綜合治療方法？ | 84 |
| 接受治療的時間要多久？ | 87 |
| 按摩不當易傷腰椎 | 90 |
| 手法治療和手術治療有沒有明顯的差異呢？ | 92 |
| 該手術時就手術 | 93 |
| 正規醫院和坊間中醫按摩的分別如何？ | 94 |
| 患者治療後要做些什麼？ | 95 |
| 老人最宜“伸懶腰” | 98 |

第2節 腰痛治療解難 99

| | |
|-------------------------------------|-----|
| 有沒有自我按摩來治療腰痛的手法？ | 99 |
| 患者在生活起居方面還應該注意哪些問題？ | 102 |
| 按摩一次收費多少？ | 104 |
| 個案研究 ¹⁸ 手術治療後病情反復能否按摩治療？ | 105 |

目 錄

| | |
|-------------------------|-----|
| 個案研究19 做手法後為何腰痛癱狀加重？ | 105 |
| 按摩治療以後怎樣預防復發？ | 106 |
| 個案研究20 患有腰椎間盤突出越躺越疼怎麼辦？ | 107 |
| 是否可以到附近的保健按摩中心去治療呢？ | 108 |
| 個案研究21 經常上下樓會影響病情嗎？ | 109 |
| “倒行”緩解腰腿痛 | 110 |
| 個案研究22 針灸、牽引都不見效該怎麼辦呢？ | 111 |
| 不要忍著腰痛過日子 | 112 |

第三部分 老年人腿疼莫輕視 115

第1節 腿疼與骨性關節炎 117

| | |
|---------------------|-----|
| 年紀大腿疼是正常的嗎？ | 118 |
| 腿痛——骨關節病變的信號 | 120 |
| 骨性關節炎是不是跟其他因素也有關係呢？ | 122 |
| 腰腿痛也要做化驗檢查？ | 123 |
| 老年性關節炎會導致哪些內部結構改變？ | 125 |
| “鋼筋鐵骨”不可缺鈣 | 129 |
| 骨質疏鬆與補鈣六誤區 | 134 |
| 還有什麼其他臨床癥狀呢？ | 137 |
| 個案研究23 患者對自己病情的描述 | 139 |
| 腰腿痛的藥物治療 | 141 |
| 關節炎患者要“動起來” | 143 |

目 錄

第2節 鏡下清理術與人工關節置換術 144

| | |
|--------------------------------|-----|
| 關節鏡的鏡下清理術 | 144 |
| 人工關節置換術 | 147 |
| 可否只吃藥和做理療來緩解病情呢？ | 148 |
| 關節清理術的治療效果如何？ | 149 |
| 練太極拳需防膝關節損傷 | 150 |
| 個案研究24 關節鏡清理手術後的恢復情況 | 152 |
| 個案研究25 雙膝疼痛17年怎麼治療？ | 154 |
| 個案研究26 雙膝內側出現疼痛是什麼病？ | 155 |
| 個案研究27 下蹲的時候膝關節疼痛是怎麼回事？ | 157 |
| 個案研究28 上下樓的時候膝關節很疼怎麼辦？ | 159 |
| 個案研究29 關節鏡手術後膝關節仍不靈活怎麼辦？ | 160 |
| 幾種常見的訓練方法 | 161 |
| 個案研究30 雙膝踝關節腫痛可以不換人工關節嗎？ | 163 |
| 個案研究31 得骨性關節炎在生活中應該注意些什麼？ | 164 |
| 個案研究32 每天晚上膝關節都發涼該怎麼辦？ | 165 |
| 天寒慎防“老寒腿” | 166 |
| 個案研究33 膝關節每天早上起來都有酸脹的疼痛感是怎麼回事？ | 167 |
| 個案研究34 膝蓋骨有骨質增生，該怎麼治療？ | 168 |
| 個案研究35 右腿膝關節經常疼，該怎麼治療？ | 169 |
| 對骨性關節炎患者生活上的建議 | 170 |
| 健康生活習慣勝過藥物治療 | 171 |