

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。



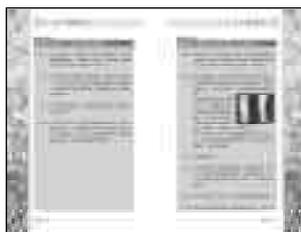
專家文摘

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