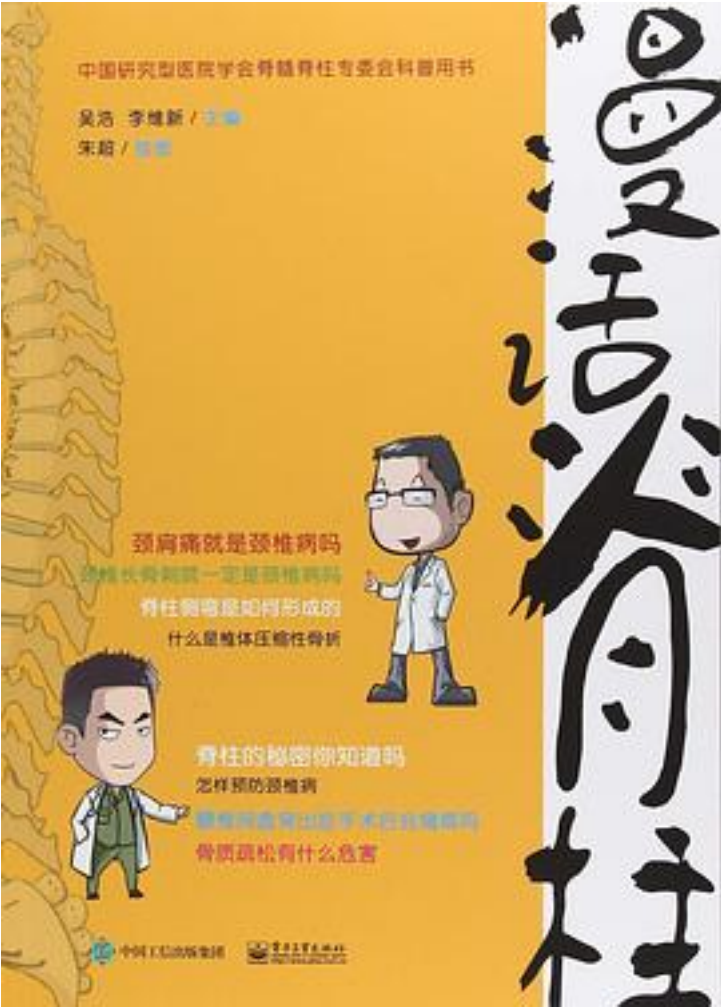


漫话脊柱



[漫话脊柱_下载链接1](#)

著者:吴浩

出版者:电子工业出版社

出版时间:2018-10

装帧:平装

isbn:9787121351112

当今脊柱疾病治疗方法之多，分类之细，众多学科之间交叉之紧密，即使是一般的医学

从业人员都很难了解清楚，更不要说广大百姓了。因此，急需一本浅显易懂、趣味生动、观点正确、紧扣前沿的科普读物来正确引导人民群众主动预防、合理诊治脊柱疾病。

健康科普是医生的重要责任，在互联网、自媒体时代，科普内容泥沙俱下，百姓无所适从，需要专业的医生站出来，传播科学知识，戳破伪科学谣言。

本书以图文并茂、严谨幽默的风格，系统描述脊柱疾病的常见症状、诊治和预防常识，把严肃枯燥的医学理论知识用通俗易懂的方式呈现给读者。这本书对于我们正确了解认识自己的身体、以科学的态度方法对待解决自己身体非常重要的部分——脊柱方方面面的问题，将会有非常重要的帮助。

作者介绍:

吴浩，男，博士，主任医师。在首都医科大学宣武医院神经外科工作。2010年至今已完成上千例脊柱脊髓手术，擅长颈椎病，颅颈交界区畸形，腰椎退变性疾病（间盘突出、椎管狭窄、脊柱侧弯），脊柱畸形，椎管内肿瘤，脊髓空洞，脊髓栓系等的治疗，尤其对于微侵袭脊柱手术MISS（微创融合）、侧方入路腰椎融合等新术式有极为丰富的经验。担任中华医学会神经外科分会脊柱脊髓学组委员、中国医师协会神经外科分会脊柱脊髓学组委员、中国神经脊柱学会**兼秘书长、北京医学会疼痛分会理事、北京神经内科学会全科专业委员会第一届委员会委员、中国残疾人康复协会脊髓损伤康复专业委员会（国际脊髓损伤学会中国脊髓损伤学会）青年委员、中华实验外科杂志编委、AO/ASIF国际内固定研究学会讲师、国际脊髓学会（ISCOs）终身会员、中国医疗保健国际交流促进会ERAS全国委员、老年医学学会骨质疏松分会各专业委员会委员、北京神经内科学会全科医学专业委员会委员、清华大学医院管理研究院医疗服务治理专家委员会委员、研究型医院脊髓脊柱外科专家委员会副主委兼秘书长等，担任多家医院客座专家。

目录: 基础知识篇

1. 脊柱的秘密你知道吗·····	2
2. 什么是脊柱·····	3
3. 脊柱是由什么构成的·····	4
4. 脊柱有什么作用（一）·····	5
5. 脊柱有什么作用（二）·····	6
6. 脊柱有什么作用（三）·····	7
7. 正常脊柱长什么样子·····	8
8. 每个年龄段的脊柱有什么不同呢·····	9
9. 什么是椎间盘·····	10
10. 椎间盘有什么作用·····	11
11. 什么是椎间孔·····	12
12. 什么是脊髓·····	13
13. 脊髓有什么功能·····	14
14. 脊髓的功能（一）·····	15
15. 脊髓的功能（二）·····	16
16. 脊髓和神经有什么关系·····	17
17. 什么是马尾神经·····	18
18. 什么是脑脊液·····	19
19. 脑脊液有什么作用·····	20
20. X线检查是什么·····	21
21. CT检查是什么·····	22
22. CTA检查是什么·····	23
23. MRI检查是什么·····	24
24. 神经电生理检查·····	25

25.	影像报告如何处理.....	26
26.	网络求医有哪些问题需要注意.....	27
27.	神秘的神经外科手术室.....	28
颈肩痛篇		
28.	颈肩痛是一种疾病吗.....	30
29.	颈肩痛就是颈椎病吗.....	31
30.	引起颈肩痛的病因都有哪些.....	32
31.	颈肩痛最爱缠上哪些人.....	33
32.	为啥颈肩痛的发生与长时间保持一个姿势关系密切呢.....	34
33.	颈肩痛患者应该做什么检查好.....	35
34.	什么是颈椎病（一）.....	36
35.	什么是颈椎病（二）.....	37
36.	颈椎长骨刺就一定 是颈椎病吗.....	38
37.	哪些人容易得颈椎病.....	39
38.	办公室人员如何有效放松颈部.....	40
39.	如何进行颈椎病自检（一）.....	41
40.	如何进行颈椎病自检（二）.....	42
41.	得了颈椎病会有什么表现（一）.....	43
42.	得了颈椎病会有什么表现（二）.....	44
43.	得了颈椎病会有什么表现（三）.....	45
44.	颈椎病的诊断标准是什么.....	46
45.	颈椎病有哪些类型.....	47
46.	各种类型颈椎病分别有什么症状（一）.....	48
47.	各种类型颈椎病分别有什么症状（二）.....	49
48.	各种类型颈椎病分别有什么症状（三）.....	50
49.	出现颈部酸痛、头晕、耳鸣、手麻就一定 是颈椎病吗.....	51
50.	颈椎病引起的手麻与其他疾病引起的有什么区别.....	52
51.	颈部活动时响是不是得了颈椎病.....	53
52.	颈椎生理曲度变直就一定 是颈椎病吗.....	54
53.	颈椎病的非手术治疗有哪些（一）.....	55
54.	颈椎病的非手术治疗有哪些（二）.....	56
55.	颈椎病的非手术治疗有哪些（三）.....	57
56.	颈椎病患者如何进行自我按摩（一）.....	58
57.	颈椎病患者如何进行自我按摩（二）.....	59
58.	颈椎病的理疗有什么作用.....	60
59.	颈椎病的理疗方式有哪些（一）.....	61
60.	颈椎病的理疗方式有哪些（二）.....	62
61.	有没有化骨刺的中药.....	63
62.	按摩能去掉骨刺吗.....	64
63.	封闭疗法有害吗.....	65
64.	颈托在颈椎病的治疗中有什么作用.....	66
65.	颈托外固定适用于哪些患者呢.....	67
66.	颈椎病非手术治疗的适应证有哪些（一）.....	68
67.	颈椎病非手术治疗的适应证有哪些（二）.....	69
68.	如何判断非手术治疗无效（一）.....	70
69.	如何判断非手术治疗无效（二）.....	71
70.	什么样的颈椎病需要手术治疗（一）.....	72
71.	什么样的颈椎病需要手术治疗（二）.....	73
72.	颈椎病的手术适应证有哪些.....	74
73.	颈椎病的手术有哪些种类.....	75
74.	什么是颈椎前路手术.....	76
75.	什么是射频消融和激光消融.....	77
76.	射频消融和激光消融疗效可靠吗.....	78
77.	颈椎微创手术后应如何护理.....	79

78.	颈椎间孔镜下减压能治疗颈椎病吗.....	80
79.	颈椎微创手术对颈椎的稳定性有影响吗.....	81
80.	手术切除椎间盘或椎体，脊柱会塌陷吗.....	82
81.	没有症状的颈椎病就不需要手术吗.....	83
82.	颈椎病不手术会截瘫吗.....	84
83.	颈椎病最常用的手术方式是什么.....	85
84.	最经典、最常用的手术方式有哪些优势（一）.....	86
85.	最经典、最常用的手术方式有哪些优势（二）.....	87
86.	颈椎人工间盘置换术有哪些好处.....	88
87.	颈椎人工间盘置换术有哪些并发症.....	89
88.	哪些人适合做人工间盘置换术？哪些人不适合做呢.....	90
89.	颈椎后路手术适应证有哪些.....	91
90.	颈椎前路手术好，还是后路手术好.....	92
91.	颈椎手术有哪些风险（一）.....	93
92.	颈椎手术有哪些风险（二）.....	94
93.	颈椎手术有哪些风险（三）.....	95
94.	颈椎手术有哪些风险（四）.....	96
95.	颈椎手术有哪些风险（五）.....	97
96.	如何评价手术疗效.....	98
97.	颈椎手术后有哪些注意事项（一）.....	99
98.	颈椎手术后有哪些注意事项（二）.....	100
99.	颈椎手术后有哪些注意事项（三）.....	101
100.	颈椎病患者出院后有哪些注意事项.....	102
101.	颈椎病术后会复发吗.....	103
102.	什么是颈椎后纵韧带骨化症.....	104
103.	颈椎后纵韧带骨化症如何治疗呢.....	105
104.	什么是颈椎椎管狭窄症.....	106
105.	颈椎后纵韧带骨化症应行前路手术还是后路手术.....	107
106.	怎样预防颈椎病（一）.....	108
107.	怎样预防颈椎病（二）.....	109
108.	怎样预防颈椎病（三）.....	110
109.	怎样预防颈椎病（四）.....	111
110.	患颈椎病应该注意什么（一）.....	112
111.	患颈椎病应该注意什么（二）.....	113
112.	颈椎病的不良伙伴（一）.....	114
113.	颈椎病的不良伙伴（二）.....	115
114.	颈椎病的不良伙伴（三）.....	116
115.	颈椎病的不良伙伴（四）.....	117
腰腿痛篇		
116.	腰痛是否就是肾脏有问题.....	120
117.	什么是下腰痛.....	121
118.	什么是腰肌劳损（一）.....	122
119.	什么是腰肌劳损（二）.....	123
120.	睡觉后突然出现腰背部剧烈疼痛是怎么回事.....	124
121.	什么是腰椎间盘突出症（一）.....	125
122.	什么是腰椎间盘突出症（二）.....	126
123.	腰椎间盘突出与腰椎间盘脱出有什么区别.....	127
124.	腰椎间盘突出症的疼痛特点.....	128
125.	腰椎间盘突出症的好发部位是哪里.....	129
126.	腰椎间盘突出症有哪些症状.....	130
127.	哪些人容易患腰椎间盘突出症（一）.....	131
128.	哪些人容易患腰椎间盘突出症（二）.....	132
129.	哪些人容易患腰椎间盘突出症（三）.....	133
130.	腰椎间盘突出症如何治疗.....	134

131.	怎样预防腰椎间盘突出·····	135
132.	为什么长期从事弯腰工作的人易患腰椎间盘突出症·····	136
133.	腰椎间盘突出症会遗传吗·····	137
134.	腰椎间盘突出症有什么症状（一）·····	138
135.	腰椎间盘突出症有什么症状（二）·····	139
136.	哪些疾病与腰椎间盘突出症有相似的症状·····	140
137.	患者自己如何判断腰痛是腰椎间盘突出症所致的（一）·····	141
138.	患者自己如何判断腰痛是腰椎间盘突出症所致的（二）·····	142
139.	我腰骶部老疼，不会是长瘤子了吧·····	143
140.	腰椎峡部裂与腰椎滑脱有何关系·····	144
141.	医生说我的腰椎滑脱Ⅱ度了，严重吗·····	145
142.	什么是真性滑脱，如何治疗·····	146
143.	腰椎滑脱如何治疗·····	147
144.	腰椎滑脱手术中必须复位吗·····	148
145.	什么是腰椎管狭窄（一）·····	149
146.	什么是腰椎管狭窄（二）·····	150
147.	腰椎管狭窄有哪些表现（一）·····	151
148.	腰椎管狭窄有哪些表现（二）·····	152
149.	腰椎管狭窄如何治疗·····	153
150.	腰椎管狭窄预防方法·····	154
151.	什么是腰椎退行性变·····	155
152.	腰椎退行性变与腰椎间盘突出有关系吗·····	156
153.	什么是腰椎不稳·····	157
154.	什么是腰椎滑脱·····	158
155.	什么是腰椎峡部裂·····	159
156.	腰背部肌筋膜炎有什么表现·····	160
157.	腰背部肌筋膜炎需要拍片子吗·····	161
158.	什么是梨状肌综合征·····	162
159.	腰椎间盘突出症会导致瘫痪吗·····	163
160.	腰扭伤会导致腰椎间盘突出症吗·····	164
161.	长期突出的腰椎间盘会有什么变化（一）·····	165
162.	长期突出的腰椎间盘会有什么变化（二）·····	166
163.	有颈椎间盘突出症的患者易患腰椎间盘突出症吗·····	167
164.	突出的腰椎间盘能复位吗·····	168
165.	什么是椎间盘源性腰痛·····	169
166.	椎间盘源性腰痛是怎样引起的·····	170
167.	怎样诊断椎间盘源性腰痛·····	171
168.	什么是骶管囊肿，有什么表现·····	172
169.	骶管囊肿需要手术吗（一）·····	173
170.	骶管囊肿需要手术吗（二）·····	174
171.	骶管囊肿术后有哪些注意事项·····	175
172.	骶管囊肿“微创疗法”有效吗·····	176
173.	什么是脊柱裂和脊膜膨出·····	177
174.	什么是脊髓栓系综合征·····	178
175.	脊髓栓系综合征有什么表现（一）·····	179
176.	脊髓栓系综合征有什么表现（二）·····	180
177.	脊髓栓系综合征如何治疗·····	181
178.	哪些腰椎间盘突出症适合非手术治疗·····	182
179.	非手术治疗的方法有哪些·····	183
180.	哪些腰椎间盘突出症需要手术治疗·····	184
181.	腰椎间盘突出症有哪些手术方法·····	185
182.	什么是微创介入治疗，疗效可靠吗·····	186
183.	腰椎间盘突出症的治疗药物有哪些·····	187
184.	什么是椎间孔镜手术·····	188

185.	腰椎间盘突出症手术后瘫痪吗	189
186.	腰椎推拿治疗有用吗	190
187.	牵引治疗有什么作用 (一)	191
188.	牵引治疗有什么作用 (二)	192
189.	哪些腰痛不适合牵引呢	193
190.	腰椎间盘突出症的封闭治疗有哪些注意事项 (一)	194
191.	腰椎间盘突出症的封闭治疗有哪些注意事项 (二)	195
192.	哪些腰椎间盘突出症适合微创治疗	196
193.	哪些腰椎间盘突出症不适合微创治疗	197
194.	什么是椎间盘镜、椎板间入路内镜手术	198
195.	什么是腰椎融合手术	199
196.	腰椎融合的方法有哪些 (一)	200
197.	腰椎融合的方法有哪些 (二)	201
198.	融合与非融合技术有什么优劣势	202
199.	腰椎非融合固定手术有哪些	203
200.	融合手术后腰部的活动度如何	204
201.	什么是腰椎动态固定	205
202.	什么是腰椎间盘置换术	206
203.	腰椎间盘置换术有哪些适应证和禁忌证	207
204.	人工间盘置换术有哪些风险 (一)	208
205.	人工间盘置换术有哪些风险 (二)	209
206.	固定钉棒在体内会断吗	210
207.	国产钉棒与进口钉棒有什么差异	211
208.	钉棒断裂之后必须马上取出吗	212
209.	术后内固定是否需要取出	213
210.	做了内固定手术为什么还要佩戴腰围 (一)	214
211.	做了内固定手术为什么还要佩戴腰围 (二)	215
212.	哪些腰椎管狭窄需要手术治疗 (一)	216
213.	哪些腰椎管狭窄需要手术治疗 (二)	217
214.	腰椎管狭窄的手术方法有哪些 (一)	218
215.	腰椎管狭窄的手术方法有哪些 (二)	219
216.	腰椎管狭窄术后有哪些注意事项 (一)	220
217.	腰椎管狭窄术后有哪些注意事项 (二)	221
218.	腰椎不稳者如何治疗	222
219.	什么是脊柱结核	223
220.	脊柱结核如何治疗	224
221.	强直性脊柱炎需要手术治疗吗	225
222.	腰椎转移癌需要手术治疗吗	226
223.	腰椎间盘突出症患者日常生活中如何保护腰椎	227
224.	腰椎间盘突出症患者适宜做哪些运动 (一)	228
225.	腰椎间盘突出症患者适宜做哪些运动 (二)	229
226.	办公室职员如何有效预防腰椎病 (一)	230
227.	办公室职员如何有效预防腰椎病 (二)	231
228.	办公室职员如何有效预防腰椎病 (三)	232
229.	老年人如何预防腰椎间盘突出症 (一)	233
230.	老年人如何预防腰椎间盘突出症 (二)	234
231.	汽车司机如何预防腰椎间盘突出症 (一)	235
232.	汽车司机如何预防腰椎间盘突出症 (二)	236
脊柱脊髓损伤篇		
233.	脊柱脊髓损伤离我们有多远 (一)	238
234.	脊柱脊髓损伤离我们有多远 (二)	239
235.	如何判断出现了脊柱骨折 (一)	240
236.	如何判断出现了脊柱骨折 (二)	241
237.	怎样进行脊髓损伤的自我判断 (一)	242

238.	怎样进行脊髓损伤的自我判断 (二)	243
239.	怎样进行脊髓损伤的自我判断 (三)	244
240.	脊髓损伤有哪些类型 (一)	245
241.	脊髓损伤有哪些类型 (二)	246
242.	脊髓损伤后有什么表现	247
243.	颈椎骨折危害大吗?	248
244.	什么是颈椎的挥鞭样损伤	249
245.	什么是颈椎过伸性损伤	250
246.	什么是颈椎无骨折脱位性损伤?	251
247.	脊柱骨折患者的常见并发症有哪些 (一)	252
248.	脊柱骨折患者的常见并发症有哪些 (二)	253
249.	颈椎急、慢性损伤有什么区别与联系 (一)	254
250.	颈椎急、慢性损伤有什么区别与联系 (二)	255
251.	长期穿高跟鞋有什么危害?	256
252.	脊柱脊髓损伤的治疗原则是什么	257
253.	如何进行颅骨牵引复位颈椎骨折脱位	258
254.	什么是椎体爆裂性骨折	259
255.	哪些脊柱骨折需要手术治疗	260
256.	胸腰椎骨折进行前路手术好还是后路手术好	261
257.	什么是椎体压缩性骨折	262
258.	坐车发生险情时如何保护自己	263
259.	飞机发生颠簸时如何保护自己	264
260.	乘轮船遇险时如何保护自己 (一)	265
261.	乘轮船遇险时如何保护自己 (二)	266
262.	乘轮船遇险时如何保护自己 (三)	267
263.	交通事故时如何现场救护	268
264.	地震的现场救护应该注意什么 (一)	269
265.	地震的现场救护应该注意什么 (二)	270
266.	脊柱脊髓损伤患者早期手术有什么意义	271
267.	脊柱脊髓损伤患者康复的意义	272
268.	瘫痪患者应该如何护理 (一)	273
269.	瘫痪患者应该如何护理 (二)	274
270.	瘫痪患者应该如何护理 (三)	275
271.	如何对脊柱脊髓损伤患者进行早期康复 (一)	276
272.	如何对脊柱脊髓损伤患者进行早期康复 (二)	277
273.	如何对脊柱脊髓损伤患者进行早期康复 (三)	278
274.	骨折患者应该如何安排饮食	279
275.	引起脊柱脊髓损伤的主要原因有哪些	280
276.	脊柱脊髓损伤应该如何预防 (一)	281
277.	脊柱脊髓损伤应该如何预防 (二)	282
278.	什么是急性腰扭伤	283
279.	什么情况下容易出现腰扭伤 (一)	284
280.	什么情况下容易出现腰扭伤 (二)	285
281.	腰扭伤都有什么表现	286
282.	急性腰扭伤如何自我治疗	287
283.	运动扭应伤该冷敷还是热敷	288
骨质疏松与脊柱畸形篇		
284.	什么是骨质疏松	290
285.	骨质疏松都有哪些类型	291
286.	骨质疏松有什么危害 (一)	292
287.	骨质疏松有什么危害 (二)	293
288.	引起骨质疏松的因素有哪些 (一)	294
289.	引起骨质疏松的因素有哪些 (二)	295
290.	引起骨质疏松的因素有哪些 (三)	296

291.	引起骨质疏松的因素有哪些 (四)	297
292.	引起骨质疏松的因素有哪些 (五)	298
293.	怎么知道得了骨质疏松呢 (一)	299
294.	怎么知道得了骨质疏松呢 (二)	300
295.	诊断骨质疏松要做什么检查	301
296.	骨质疏松治疗的目的	302
297.	治疗老年性骨质疏松的主要方法有哪些 (一)	303
298.	治疗老年性骨质疏松的主要方法有哪些 (二)	304
299.	治疗老年性骨质疏松的主要方法有哪些 (三)	305
300.	什么是经皮微创椎体成形术	306
301.	什么是经皮椎体后凸成形术	307
302.	哪些患者适于做椎体后凸成形术	308
303.	怎样预防骨质疏松 (一)	309
304.	怎样预防骨质疏松 (二)	310
305.	防治骨质疏松需要补充维生素吗	311
306.	常晒太阳可以防治骨质疏松吗	312
307.	更年期女性如何补钙预防骨质疏松 (一)	313
308.	更年期女性如何补钙预防骨质疏松 (二)	314
309.	脊柱侧弯是如何形成的 (一)	315
310.	脊柱侧弯是如何形成的 (二)	316
311.	什么是先天性脊柱侧弯	317
312.	什么是特发性脊柱侧弯	318
313.	脊柱侧弯影响患儿发育吗	319
314.	脊柱侧弯需要做哪些检查	320
315.	哪些脊柱侧弯可能会发展	321
316.	脊柱侧弯会遗传吗	322
317.	成人脊柱侧弯的治疗方式有哪些	323
318.	轻度脊柱侧弯如何治疗	324
319.	重度脊柱侧弯如何治疗	325
320.	支具治疗脊柱侧弯效果如何	326
321.	脊柱侧弯可以手术治疗吗	327
322.	脊柱侧弯手术有风险吗	328
323.	脊柱侧弯手术治疗方案有哪些	329
324.	手术矫正脊柱侧弯有哪些好处	330
325.	脊柱侧弯什么时候需要做融合手术或非融合手术	331
326.	脊柱侧弯手术后应注意哪些事项	332
脊柱康复篇		
327.	为什么要选用合适的枕头	334
328.	如何选择一张合适的床 (一)	335
329.	如何选择一张合适的床 (二)	336
330.	如何预防落枕 (一)	337
331.	如何预防落枕 (二)	338
332.	睡硬板床不是睡床板	339
333.	睡硬板床可以防治腰椎间盘突出症? 也许你被骗了很多年	340
334.	太硬的床不能支撑腰部, 反而会加重病情 (一)	341
335.	太硬的床不能支撑腰部, 反而会加重病情 (二)	342
336.	正确的睡姿是什么	343
337.	健康睡眠= 合理选床+ 正确睡姿	344
338.	正确和错误的睡姿	345
339.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术术后康复方案 (一)	346
340.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术术后康复方案 (二)	347
341.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术术后康复方案 (三)	348
342.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术术后康复方案 (四)	349
343.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术术后康复方案 (五)	350

344.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术后康复方案 (六)	351
345.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术后康复方案 (七)	352
346.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术后康复方案 (八)	353
347.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术后康复方案 (九)	354
348.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术后康复方案 (十)	355
349.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术后康复方案 (十一)	356
350.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术后康复方案 (十二)	357
351.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术后康复方案 (十三)	358
352.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术后康复方案 (十四)	359
353.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术后康复方案 (十五)	360
354.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术后康复方案 (十六)	361
355.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术后康复方案 (十七)	362
356.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术后康复方案 (十八)	363
357.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术后康复方案 (十九)	364
358.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术后康复方案 (二十)	365
359.	腰椎后路内固定、椎间植骨融合术后康复方案 (二十一)	366
360.	正确与错误姿势 (一)	367
361.	正确与错误姿势 (二)	368
362.	正确与错误姿势 (三)	369
363.	正确与错误姿势 (四)	370
364.	正确与错误姿势 (五)	371
365.	正确与错误姿势 (六)	372
. . .	(收起)	

[漫话脊柱_下载链接1](#)

标签

颈椎病

腰椎健康

脊柱

健康

2019读过

评论

可以给小朋友看啦，大框可以就是太笼统了。图文有时不符有时感觉太幼稚。但是对科普颈椎病还是蛮好的

[漫话脊柱_下载链接1](#)

书评

[漫话脊柱_下载链接1](#)