

骨科名医团来郑坐诊 受腰腿痛患者热捧

由中国医师联合会、河南公安医院举办的“骨科技术交流及专家会诊活动”启动以来,受到患者的普遍欢迎。为帮助广大颈腰椎病患者尽早得到有效诊治,北京、上海、郑州10多位骨科、疼痛科专家齐聚郑州,展开技术交流及会诊活动。会诊专家有北京医院孙进峰,北京国医堂椎间盘研究院王瑞博,河南公安医院骨科冀中勇、曹伟等数十位专家教授,望广大腰腿痛患者莫失良机。蒋晓蕾

腰椎间盘突出、颈椎病 80%的患者可微创治疗

“很多患者病情严重,但谈手术色变,其实这是不必要的。”孙进峰指出,在医学高速发展的今天,80%的患者经过保守治疗或微创治疗就可以很快康复,并不需要开刀治疗。

微创治疗一般术后只需几小时就能下床走路,对年龄和体质几乎没有限制,很多有心脏病、高血压的患者都

可以做。在CT或C型臂X光机精确定位下,5毫米穿刺针头在椎角弓安全三角区穿刺,对突出的部分髓核进行准确消融,缓解神经根压迫疼痛,从根本上对椎间盘突出进行治疗。手术创口仅针眼大小,不会有传统开刀手术的大创伤和瘫痪的风险,术后3~7天即可出院。

拨打河南公安医院预约电话 可享受“名医团”免费亲诊

据孙进峰介绍,“80%前来就诊的患者椎间盘问题长达两年以上,其中一半的人都尝试过保守治疗,但病情并未得到控制,颈肩腰腿痛、麻木症状时好时坏,不能断根,甚至更为严重,这种情况下,我们建议他们不妨尝试微创手术,创口小、痛苦小、恢复也快。”

据悉,大会诊活动期间,现场每天安排

50名患者,由知名专家亲自会诊治疗。患者可拨打咨询电话提前预约挂号,免专家挂号费及会诊费,周末专家正常接诊,骨科拍片优惠50%,另外还有机会减免医疗费用。

此次骨科名医大型会诊活动是“颈肩腰腿痛”患者难得的机会,医保或新农合病人携带相关证件到河南公安医院可直接报销。

春季养生系列
②

健康寻食 在春天捕捉野菜의芳香



蒲公英



荠菜



马齿苋



小根蒜



每年三四月份,是野菜盛产的时候,对爱吃的人来说,约上三五好友到野外挖采野菜,便成了大家户外踏青的首选。专家称,适当地多吃一点野菜,对身体有很好的保健作用。但不同野菜的禁忌大不一样,所以一定要挑选适合自己的品种。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

春季吃野菜 药用价值高

许多野菜,比方马齿苋、蒲公英、野荠菜、鱼腥草等都归于“药食同源”食物,不只富含丰厚的营养,又兼具防病功效,在春季食用对身体大有裨益。

中国养分学家曾对近百种食用野菜进行了剖析,发现野菜的养分价值很高,能提供优异蛋白,富含丰厚的维生素及人体所需的钾、钙、磷、镁、铁、锰、锌等多种无机盐类和许多微量元素。同通常蔬菜比较,有的天然野菜的蛋白质还高出20%。

营养学家表明,经常吃野菜还能防止和医治许多疾病。例如荠菜具有和脾健胃、明目止血、利尿解毒等成效,薇菜具有清热和降压的效果,马齿苋具有防止痢疾的效果。

品种不同 功效大不同

但营养学家同时提醒,不同的野菜有不同的功效。记者咨询了一些医生,了解如下几种常见野菜的药用价值,希望对您有所帮助。

马齿苋有益糖尿病 马齿苋,又叫马齿苋、长寿菜。它含有蛋白质、脂肪、硫氨酸、核黄素、抗坏血酸等营养物质,可清热解毒、凉血止血。因为它含有丰富的去甲肾上腺素,能促进胰岛分泌胰岛素、调节人体糖代谢过程、降低血糖浓度、保持血糖恒定,所以对糖尿病有一定的治疗作用。

焯过之后炒食、凉拌、做馅都可以。

蒲公英对肝有好处 蒲公英,又叫黄花地丁、婆婆丁、黄花三七,很多人都在野外见过。它的花粉里含有维生素、亚油酸,枝叶中则含有胆碱、氨基酸和微量元素。

主要功能是清热解毒、消肿和利尿。它能激发机体的免疫功能,达到利胆和保肝的作用。

焯过后生吃、炒食或做汤都可以。

补虚健脾吃荠菜 荠菜的主要食疗作用是凉血止血、补虚健脾、清热利水。春天摘些荠菜的嫩茎叶或越冬芽,焯过后凉拌、蘸酱、做汤、做馅、炒食都可以,还可以熬成鲜美的荠菜粥。

小根蒜防动脉硬化 小根蒜的茎叶长得很像蒜,也有葱、蒜的味道。其作用是通阳化气、开胸散结、行气导滞,治疗痢疾及抑制高血脂病人血液中过氧化酯的升高,防止动脉粥样硬化。小根蒜主要吃法有小根蒜拌豆腐,或熬点小根蒜白木耳粥。

在线提醒

吃野菜 一洗二泡三焯

专家提醒,吃野菜要知道野菜有毒无毒,不认识的野菜千万别吃。路旁边的野菜经常遭到汽车尾气等污染,不利于身体健康;郊外化工厂等处邻近所生野菜也易受化学污染;废水边的野菜也常富含毒素,均不宜食用。

另外,为了安全和好的口感,食用野菜要遵从以下过程:

首先,对野菜进行完全清洁,洗净后将野菜在清水中浸泡,时间不能少于两个小时。烹饪或凉拌之前,有必要用热水焯一下。

同时,需求注意的是,野菜最好现采现吃,久放的野菜不新鲜,并且无机盐、维生素等养分会流失,口感也大不如前。所以一次采摘不宜过多,也不宜放在冰箱里储存。



腰间盘突出 颈肩腰腿痛



河南公安医院 骨科

咨询专线: 0371-66387799

地址: 金水区顺河路7号(紫荆山公园东南角) • 省级公立医院 • 医保报销定点医院