

# 腿疼、麻、酸、困、胀、无力 这可不是“老毛病”，别不当回事儿

腿疼是老年人经常提到的“老毛病”。一些老年人走路时间一长就会腿疼，但往往认为这是正常的，因为自己“老了”。还有一些人，猜测自己是腰椎间盘突出出了问题，所以连累腿疼。事实上，导致腰腿疼痛的原因有很多种，腰椎间盘突出症只是其中之一，老年人更常见的病因是退行性腰椎管狭窄。蒋晓蕾

## 健康快讯

### 五一劳动节，拜博口腔义诊和佑养老院

5月1日，郑州拜博口腔医院医护人员放弃五一劳动节休假的时间，由郑州拜博口腔医院院长王咲予带队，一行10人来到荥阳市和佑养老院，开展了主题为“关爱老人，从‘齿’开始”的公益活动，为养老院的老人送去健康服务。

据悉，义诊现场共为近150名老人免费测量血压、检查口腔问题，发放健康资料百余份，医护人员还现场解答了老人们的口腔健康疑问。义诊发现，许多老人几乎没有关注过口腔健康问题，即使因为缺牙、佩戴假牙不适造成了身体健康问题，也并没有给予足够重视。

王咲予院长表示，在多年来为缺牙人提供种植牙服务中，拜博口腔发现，诸多老人都缺乏口腔保健意识，往往牙掉了一颗觉得无所谓，不进行种牙修复，结果导致牙齿掉掉越多。让老人们掌握更多的口腔健康保健知识，懂得如何保护牙齿、关爱自己，就是本次活动的主要目的。蒋晓蕾

### 德贝植牙 4月幸运大抽奖 轿车大奖“名花有主”

4月30日，德贝植牙推出“国民种牙节，全民抽轿车”大型惠民抽奖活动，郑大一附院种植科主任、河南省口腔医学会种植专业委员会主任委员、河南省口腔医院种植中心主任吴豪阳，河南省口腔医学会种植专业委员会副主任委员、河南省人民医院口腔种植科主任刘兴国，美国加州大学种植博士、美国加州大学口腔种植客座教授、北京大学口腔医学院客座教授时绍忠，英国爱丁堡皇家外科学院植牙博士、认证监考官、国际植牙专家资质认证的全球60位专家之一Zannar Ossi博士等10余位知名种植专家莅临现场。本次大抽奖活动共设一等奖1名(荣威轿车一辆)、二等奖3名(老年代步车各一辆)、三等奖5名、四等奖8名、五等奖10名等。

据悉，德贝植牙名医荟萃，采用目前与国际接轨的“即刻种·即刻用——All-on-4/6”无痛微创种植技术，通过人工智能计算机避开密集的牙神经，严格控制伤口面积，把握种植角度、深度、吻合度，精确定位、精准植入。植牙时，经验丰富的专家只需划开小小的伤口，就能选择较佳植入角度和深度，并根据顾客牙槽骨骨质密度、高度、宽度精确定位，用精湛的植入技巧，将种植体精准嵌入牙槽骨，一气呵成，创伤低，出血少，恢复快，种植过程几乎无疼痛。蒋晓蕾

## 退行性腰椎管狭窄很常见

大概两年前，67岁的张大爷得了一种“怪病：走不了200米，腿就开始疼痛、麻木，蹲下休息一会儿感觉好些，但继续行走时又开始疼痛，如此一再反复。可如果骑车，骑三四千米也没有任何问题。

最近一个月来，张大爷腿疼的老毛病越来越严重，贴了不少膏药也没有得到改善。在朋友的推荐下，他到河南省直第三人民医院椎间盘病诊疗中心做了检查，才知道原来这种症状叫做“间歇性跛行”，真正的病根是退行性腰椎管狭窄。

河南省直第三人民医院椎间盘病诊疗中心主任周红刚表示，退行性腰椎管狭窄是老年人常患的疾病，因腰椎骨性或纤维结构改变、容积减少而致管腔狭窄，压迫神经

根等导致神经损害。临床主要表现为腰腿痛，腰痛通常出现在畸形最严重的部位，久坐，长时间行走及劳累后腰痛加重。

“一般来说，早期患者可自觉足部、腿部发凉，怕冷，或有轻度的麻木感，走路等活动后容易感到腿部疲劳、沉重无力。”周主任说，如果继续发展，就会出现典型的症状——“间歇性跛行”，即行走一段距离后出现下肢乏力、麻木、疼痛等不适，需要休息几分钟，再次行走相同距离后下肢又会出现不适症状，“这种间歇性跛行的一个明显特征是当腰椎处于伸直位时症状加重，弯腰时缓解。因此，患者常常感觉弯腰、骑车或者爬坡时正常，但直立行走则困难。”

“引起间歇性跛行的疾病不单只是腰椎管狭窄，常见的血栓闭塞性脉管炎、下肢动脉硬化闭塞症也可引起。”周红刚说，“比如血栓闭塞性脉管炎常见于青壮年男性，长期大量吸烟或处于寒冷潮湿环境中，查体发现足背动脉搏动减弱或消失，通过患肢肢体血流图、血管超声多普勒、动脉造影CT或核磁共振等检查就可明确诊断；而下肢动脉硬化闭塞症多见于老年人，查体患肢皮温低、麻木、疼痛，足背动脉搏动减弱，在出现间歇性跛行的同时有静息痛，通过多普勒实时双功能超声，可直接观察动脉的狭窄程度、粥样斑块的位置和大小，动脉血管造影是诊断该疾病的金标准。

## 及时治疗扩大椎管，很有必要

退行性腰椎管狭窄是老年人常患疾病，导致老年人出现神经性间歇性跛行，减少老年人的活动量，加速了老年患者骨质疏松的进展，严重影响老年人生活质量。随着我国进入人口老龄化，腰椎管狭窄的发病率越来越高，带来的社会问题亟待解决。老年患者病史长、病情重，常常合并心脑血管疾病、骨质疏松等很多疾病，全身状态差。因此，外科治疗老年性腰椎管狭窄症具有很大难度，选择最佳的治疗方式是关键。

近年来，对老年人腰椎管狭窄症患者的治疗越来越受到重视，之前治疗的方法

需要开刀，患者要能够耐受全身麻醉，很多老年人有基础疾病，肝肾功能、心功能不全，或者伴有高血压和糖尿病，手术前要全面检查，指标都得通过评估才行，这就让很多人没法实施手术。

如今，脊柱微创外科技术得到了迅速的发展，各种器械设备的呈现，使之前只能开刀手术的疾病同样可以微创治疗。

据悉，河南省直第三人民医院椎间盘病诊疗中心团队在周红刚主任的带领下，针对各种类型的腰椎管狭窄采用微创治疗研究颇深，使广大患者既解除了病痛的折磨，又打消了保守治疗无效，但不想开刀手

术，只能继续忍受疼痛的疑虑。在针对老年退变性腰椎管狭窄方面，周红刚主任带领的团队采用椎间孔镜Uless入路的治疗方式来扩大椎管，解除压迫；在骨性(或先天性)椎管狭窄方面，有专门的通道骨性狭窄处理系统(Delta)处理椎管狭窄、韧带肥厚。

河南省直第三人民医院椎间盘病诊疗中心率先在国内开展计算机导航下椎间孔镜技术，使腰椎管狭窄、腰椎间盘突出、颈椎病、胸椎等相关脊柱疾病方面的治疗更加精准、微创和安全。该中心还拥有一整套微创治疗方案，可全方位解决患者各种常见脊柱病。

# 爱美不要停，美丽专场等你来

本报微整形团购历时一个多月以来，给省会求美者带来了实实在在的优惠，“加入团购群，省钱不止50%”的优惠幅度吸引了众多爱美人士，众多整形专家坐镇保障塑美安全，咨询“团购”情况的电话不断，爱美女性纷纷“组团”进行预约。郑报融媒记者 蒋晓蕾

## 微整形受青睐，白领女性求美首选

随着天气变热，越来越多的女性开始素颜淡妆，尽情展露女性的妩媚及青春活力。从微笑到微博，从微妙到微整形，“微”时代已经到来。以“微”著称的“微创整形”，越来越被爱美者推崇，不但是明星追捧的速美“宠儿”，更是寻常爱美人士求美的首选。

但很多人还是不太了解医疗美容，害怕“动刀子”，注射针。其实，“微创整形”，顾名思义，也就是以微切口、小创伤、安全度高、恢复快为主要特征的整形美容。它运用先进的微创技术，高端的先进仪器除皱、祛斑、嫩肤、做双眼皮、隆鼻、隆胸……让求美者在毫无痛苦的状态下完成手术和治疗，将手术切口缩小到几毫米或只留几个针眼，甚至没有切口，只用短短几十分钟就能“快美丽”。

## 加入微整团购群 医疗美容有保障

现在微整也能团购了！自本报TOP养生推出《微整形团购》以来，不少项目都只要市场的1/4价格。我们给大家开辟福利的同时，也为大家列出保障事项：

- 1.药品的选择：必须是国家批准正规生产。
- 2.医生的选择：可以一对一与医生对话，量身定制，并通过真实案例了解医生。
- 3.项目的选择：在群里，可以畅所欲言，发表你对微整的看法，有专业医生为你解答，无论术前术后，都可以做到贴心服务，甚至可以做到替你维权。
- 4.提前看好预告：群里每一次都会为团购秒杀福利做提前预热，计划好时间坐等抢购，同时，你也可以提出自己想做的的项目，由美丽小编为你跑腿。

本期团购项目 热拉提“买一次送一次”详情请加入微信群咨询  
如果您有什么喜欢的整形项目，或者有比较认可的整形美容机构，两种方式可联系我们：

- 1.拨打健康部热线0371-56568120或18603812707。
- 2.扫描二维码，关注“S腰”微信号zzwbsy留言。

