

你还在为腿疼麻、酸胀、无力,走不远路烦心吗? “一个钥匙孔”解除烦恼

70岁的张女士近半年来感觉自己的“脚力”明显下降,走半个小时的路腿就开始酸困、乏力、走不动,非要坐下来休息一会儿,才能再走。去医院检查后,被告知患了腰椎管狭窄症。张女士感到害怕,她担心椎管会不会越来越窄?会不会有一天突然无法走路,甚至瘫痪了,那岂不是早早做了手术才好?但更惧怕“开大刀”的损伤会更大,万一失败了岂不是瘫得更早了吗?怎么办呢?河南省南省直第三人民医院椎间盘中心周红刚主任有话说。 蒋晓蕾

常见“老年病”,不必过于担心

“张阿姨的症状是由退变的腰椎管狭窄症引起的。”河南省直第三人民医院椎间盘中心周红刚主任说,腰椎管狭窄症多见于中老年人,是许多人腰腿痛和下肢行走无力的常见原因。

人进入中老年后,各个组织出现老化、退变、增生,腰椎管也不例外。腰椎管附近的软组织会增生、增厚,椎间盘突出甚至突出,骨质增生等,而导致神经周围空间变小而受压。

“如果你细心地保留了年轻时的椎管影像资料,和年老时的

椎管影像资料一对比,年老时的椎管大部分都会比年轻时的要窄。”周红刚主任说,换句话说,每个老人可能都有不同程度的椎管狭窄问题。可以说,这是种常见的“老年病”,不用过于担心。

据介绍,张女士所表现的“间歇性跛行”是腰椎管狭窄的典型症状,即表现为行走后(通常为数百米,严重时可为数十米),出现一侧或双侧腰酸、腰痛、臀部疼、下肢疼痛、酸胀、麻木、无力,如同灌铅一样,以至难

以继续行走(有患者常常会说一走路腿就困得不行);但蹲下或坐下休息片刻,症状即可缓解或消失,患者继续行走,上述症状又会出现。如此情况反复出现,即为间歇性跛行。间歇性跛行的表现可逐渐加重,即能坚持行走的距离越来越短,需要休息的时间越来越长,常仅表现在步行过程中,骑车一般不受影响。

“其次是腰痛,向后弯腰时腰腿痛加重是椎管狭窄的重要表现,而且通常伴有长期反复发作的腰痛,在天气变化、久坐劳

累后加重,休息后缓解,而且腰部受凉,如吹空调、风扇后通常感觉不舒服。”周红刚主任说,最后,部分严重患者可能会有下肢走路乏力、大腿或小腿的肌肉萎缩,以及会阴区麻木、大小便异常或尿急或排尿困难等症状。

不过,周红刚主任提醒,腰椎管狭窄症与许多下肢关节的病变、下肢血管病变症状有相似之处,要注意避免相混淆而造成误诊。在确诊椎管狭窄症前,一定要先排除是否有下肢关节和血管的病变。

治疗,微创技术好处多

得了腰椎管狭窄症怎么治疗?这不仅是张女士的困惑,也是众多患者最关心的问题。

“由于疾病的严重程度因人而异,治疗方案也不尽相同。”周红刚主任说,目前有许多保守治疗的方法对症治疗,可以缓解患者的不适。但是当椎管狭窄问题严重影响生活时,比如,有的人连续走十几分钟都走不了,就要考虑下一步治疗了。

随着近几年脊柱外科手术技

术的发展,腰椎管狭窄症的治疗也愈发成熟,愈发微创。而全世界的脊柱专家的共识是:创伤越小越好,对脊柱稳定性影响越小越好。既要扩大椎管,彻底减压,又要尽量不切除或者少切除患者的骨骼。要如何做才能达到这样的效果呢?

河南省直第三人民医院椎间盘中心在微创治疗老年性腰椎管狭窄方面经验丰富,在计算机导航下椎间孔镜技术、Uless技术、Delta技术都是很好的解

决老年性腰椎管狭窄的方法,根据患者具体的病情采用不同的方法进行个性化处理。

据了解,这些微创方法具有共同的优点就是治疗时间短、创伤小(仅有钥匙孔大小)、恢复快第二天就可以下床活动,不仅有效的缓解了患者的疼痛,同时由于恢复快能更早地进入正常生活,提高了中老年患者的生活质量。

河南省直第三人民医院椎间盘中心在治疗脊柱微创方面

积累了大量经验,每月都吸引了将近20家医院的医生前来学习,甚至有国外专家前来交流经验,经常被邀请到全国各地进行学术会议交流和手术直播。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。

■ 前沿医讯

《女神来啦》 “万人慈善盛典”举行

10月16日下午,《女神来啦》“万人慈善盛典”在郑举行。此次慈善活动旨在集聚众人之力,助力慈善,助贫困山区的孩子健康成长。

发布会伊始,《女神来啦》真人秀参演者美妙绝伦的走秀,给现场观众带来一场唯美的视觉盛宴。随后《女神来啦》参演队长、亚洲首席励志演说家王国峰和微财创始人潘彪携众女神献唱励志的原创歌曲《来吧来吧》,美妙的音乐让现场掌声不断。

发布会上,亚洲首席潜能激励大师艾玉介绍,此次活动希望能够帮助更多贫困山区的孩子,“艾”的力量——名师、名企、明星慈善盛典将于11月10日在黄河科技学院万人体育馆举行,现场将捐助1000万现金及物资。 蒋晓蕾

圣玛妇产医院音乐会 让生命之光更美绽放

10月22日下午3点,由郑州圣玛妇产医院主办的第15届2017“孕美时光·秋之韵”胎教音乐会,在河南艺术中心大剧院盛大开幕,近2000名准妈妈到场聆听了由著名指挥家张新珉与河南保利爱乐团演奏的纯原声胎教乐曲,感受音乐胎教的神奇魅力。

郑州圣玛妇产医院产科主任李小姝教授在接受现场媒体采访时表示,胎教音乐能让母亲与胎儿同时受益,一方面是可让准妈妈保持良好的情绪及愉悦的心情,对宝宝的健康发育有利。另一方面,优美的胎教音乐不仅能促进胎儿大脑和感觉的发育,还可以使胎儿各感觉器官在众多的良性信号刺激下,功能发育得更加完善。

据介绍,2010年至今,郑州圣玛妇产医院已连续举办了15届大型胎教音乐会,给数万孕产群体提供了无微不至的关爱和科学专业的孕产指导。 蒋晓蕾

“航空港区2017年工伤预防宣传培训”举办

为了稳步有序推进工伤预防培训,近日,由郑州市社会保险局主办,郑州市社会保险局航空港区分局承办,郑州中医骨伤病医院协办的“2017年工伤预防宣传培训会议”在航空港区鑫港假日酒店举行,400余人参加培训,培训会邀请到郑州市社会保险局相关领导出席。

据悉,工伤保险已经成为普通劳务人员的保护伞,越来越受到全社会的关注,此次培训活动主要对航空港区机关事业单位、工矿企业及个体工商户负责人进行工伤预防专业知识培训,为促进郑州市企业的良好发展保驾护航。 蒋晓蕾

分阶段控制,让宝宝少吃糖

自从孩子尝到第一口糖后,便打开了新世界的大门,但吃糖太多对身体有诸多危害,如何才能让孩子健康吃糖呢?

0~6个月 这个年龄阶段的宝宝只能代谢乳糖、蔗糖等简单的糖,所以只需喂哺宝宝母乳或配方奶粉就可以了,不必再添加糖。

6~12个月 这个时期的宝宝开始分泌淀粉酶,初步具备消化多糖淀粉的能力,因而在这个阶段父母要及时为宝宝添加辅

食。可选择低糖或无糖食品。

1~3岁 幼儿胃肠消化功能进一步加强,能吃的食物种类慢慢接近成人,只要让宝宝均衡摄入谷物类、蔬果类、畜禽肉类和鱼虾、蛋类、奶豆类等,就能保证宝宝对糖、淀粉、膳食纤维,以及其他营养素的需求。

吃糖也有时间点 父母要注意掌控宝宝糖的摄入量。不要把糖作为特殊礼物奖励,选择合适的吃糖时间,饱餐后、吃饭前

两小时内、睡觉前,不应给孩子吃糖或吃甜食。为防止长蛀牙,可以吃完糖立即刷牙,降低患蛀牙的概率。

此外,在某些特殊情况或疾病状态时,适量吃些甜食有利于宝宝健康。比如,在运动前不宜饱餐,适量吃些甜食可满足人体所需的能量供应。或者在过于疲劳与饥饿时,机体内热能失去过多,吃些甜食,有助于迅速补充体能。在孩子呕吐或腹泻时,喝



一些盐糖水,有利于肠胃功能的恢复。空腹时间太长出现低血糖反应时,喝些糖水或饮料,可使患儿度过危机。 蒋晓蕾 整理

集美整形召集18名超模共鉴“点脂成金”

10月22日,集美整形召集河南演艺圈18名超模,这18名超模个个面容姣好、五官精致、肤白如雪、身材婀娜、窈窕动人,可谓是一场美颜盛宴。到底她们为何汇聚集美?

郑州集美(整形)美容医院总经理翁建山现场解释了这18名超模集合的真相,原来她们是集美整形新品——“黄金自体细

胞活肤艺术雕术”的真人案例。9月初,她们都在集美做了新品“黄金自体细胞活肤艺术雕术”面部精雕、自体活肤丰胸、自体活肤丰臀,经过1个月的恢复,今日惊艳亮相,亲证“点脂成金”的真实效果!

据了解,黄金自体细胞活肤艺术雕术,是集美整形IPG专家库成员潜心研究的自体脂肪移植

新技术,它从脂肪的活性筛选、活性提取、活化提纯、活性移植,全程组成“活化技术链”,有效保证自体脂肪的纯度与成活率,同时引进脂肪移植前端技术,术中提取特殊的SVF活化细胞群,富含PRP生长活化因子,不断催生毛细血管,能够让脂肪细胞快速活化,形成稳定供血,最终达到持久存活,从而实现面部填充、

瘦身丰胸、塑形丰臀等多种效果。集美整形新品首席医师王一星现场讲解了该技术的原理及优势。

与此同时,集美整形“脂美人”正在火热免费招募中!想要变美的人士,可直接来院在前台处报名,报名截至10月31日。 蒋晓蕾