

一家三代,不是腰间盘突出就是椎管狭窄 难道腰椎病会遗传?

18岁的张超(化名)今年读高三,最近两天总是隐隐地感觉到腰疼,偶尔会出现屁股疼、腿麻的现象,总以为是最近学习压力大累的,没有引起足够的重视。这两天上体育课打篮球时一个转身就摔倒在地起不来,赶紧去医院,一检查,竟然是腰椎间盘突出,而且突出块还挺大。

张超的父亲很疑惑:这么小的孩子怎么就患了“老年病”呢?为什么我有腰椎间盘突出,我的父亲早在几年前也查出有椎管狭窄合并腰椎间盘突出症,现在我的儿子也出现腰椎间盘突出症?难道腰椎病真的会遗传吗? 蒋晓蕾



腰椎退变是主因

据河南省直第三人民医院椎间盘中心主任周红刚介绍,腰椎病的发病原因里面有遗传因素,但不是重要因素,腰椎间盘突出症和椎管狭窄症最主要的原因是腰椎退变。

“年龄增长是造成腰椎退变的一大原因。另外还有比如腰部过度负荷、司机开车时久坐且长期的震动、急性的腰部扭伤等因素也会加速腰椎退变。”周红刚说,近几年临床还发现,很多年轻人都出现了腰椎退变,腰椎退变后会产生椎管狭窄以腰椎退行性侧弯等病变,这些病变不仅会导致腰痛,还会出现腿痛和间歇性跛行,甚至瘫痪。

微创可解决病痛

周红刚介绍,腰痛及下肢的坐骨神经痛为青少年儿童腰椎间盘突出症的主要表现,是患者就诊的主要原因。而椎管狭窄多发生在50岁以上的人群,经常会出现走路走不远、腿疼腿麻、腿部力量下降、走路不稳等现象。

周红刚说,大多数诊断有腰椎病的患者在早期时是不需要手术治疗的,保守治疗就行,如理疗、佩戴支具等。但是当用这些办法都无法改善症状时,或有迹象显示已有神经功能损伤的患者就要考虑进一步治疗了。

随着社会渐渐进入老龄化,腰椎退变、椎管狭窄的老年人越来越多,但是这些人往往伴有高血压、糖尿病等基础疾病,传统的开放性手术往往身体不能耐受,患者和家人皆不能接受。

随着近几年脊柱外科手术技术的发展,腰椎疾病的治疗也愈发成熟,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。要如何做才能达到这样的效果呢?

据悉,在周红刚的带领下,河南省直第三人民医院椎间盘中心团队一直紧盯国际脊柱微创外科的前沿,熟练掌握多种脊柱微创技术,根据患者病情制订个体化

至瘫痪。

调查显示,我国椎间盘突出发病年龄提前10岁,最小患者仅10岁左右。周红刚说,不良的前屈及侧屈坐姿、久坐、缺乏锻炼、不良训练、身高体重超常、发育过快等,均是引起青少年儿童椎间盘退变的常见危险因素。

“生活中,我们可以有目的地加强腰背肌的锻炼来预防腰椎退变,其中比较有用的运动是游泳。”周红刚强调,无论是年轻人还是老年人,平时坚持有规律的锻炼、均衡的饮食、补充钙质和维生素D、定期骨密度常规检查等,都有助于避免腰椎退变的发生。

的微创治疗方案,竭力以最小的创伤化解脊柱疾病患者的病痛。不但在腰椎领域有了技术性的突破,从最初的椎间孔镜治疗单纯椎间盘突出到现在Delta技术、ULESS技术、椎间孔镜治疗腰椎管狭窄症,在颈椎治疗方面开展的导航下脊柱内窥镜系统前路、Delta系统后路治疗颈椎病,为广大颈椎患者解除了病痛,甚至在胸椎微创治疗方面填补了国内空白。

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。

每周三下午,在河南省直第三人民医院东院区13楼病房,汇聚了来自全国20余家医院40多位脊柱专家专门针对脊柱复杂疑难病历进行讨论会诊。若您有这方面需求不妨来看一看,这里有众多脊柱大咖为您排忧解难。

魅力绽放:2017MTI世界旅游小姐大赛河南赛区海选落幕

11月5日,“璞华杯”2017MTI世界旅游小姐大赛河南赛区海选活动,在郑州市惠济区万达广场举行,30名佳丽齐聚一堂,上演一场精彩绝伦的饕餮盛宴。

据悉,此次大赛由璞华集团冠名,世界旅游小姐组织机构主办,中国人脉集团、河南丽佳文化传播有限公司承办,担任此次海选活动的评委有河南仕旒美肤管理中心董事长张继月, CIP高级注册国际职业模特培训师、IN show 职业模特学院院长姚蓝,郑州中原大舞台艺术总监张中伟。

河南仕旒美肤管理中心董事长张继月在接受采访时表示,近年来由于选美赛事层出不穷,大众对选美标准不断提高,这要求赛事主办机构和选美行业从业者

需要不断地丰富自身的品牌内涵和专业知识,中国旅游小姐是一个充满爱与美的平台,肩负着美丽的诠释、文化的传承及爱心的传递。我们要始终不忘初心、身体力行地将爱与美传播到每一片留下中国旅游小姐足迹的土地。

据悉,河南仕旒美肤管理中心以缔造健康肌肤为标准,以“内外分自、清护固防”为护肤理念,将卓越的科研及精湛的技术融汇在一起,创制出优质有效的护肤方法。从国内外甄选引进顶尖的皮肤诊断治疗技术、产品和仪器,以皮肤管理+诊断为依托,通过检测、修复、治疗和养护的一体化服务,为顾客提供完善的皮肤医疗美容解决方案。郑报融媒记者 蒋晓蕾

静脉曲张、脉管炎 一涂一抹,简单方便

静脉曲张大多发生在腿内侧,在形成初期,几乎没什么感觉,先是腿部有酸胀感,晚上重,早上轻,同时腿上的皮肤颜色会暗,非常难看,夏天都不敢穿短裤外出。患肢常感酸、沉、胀痛,易疲劳、乏力等;现在好了,静脉曲张、脉管炎部位可以试试冷敷理疗的外用方法,就是用迈净堂牌下肢冷敷器具对下肢静脉部位软组织冷敷理疗,如静脉曲张、脉管炎部位的冷敷理疗,费用低、无异味,简单方便。

如果你还在为静脉曲张、脉管炎烦恼,告诉你一个好消息,赶紧到指定店来体验。现每天推出前20名患者,只需5元即可体验

3次,名额有限、预约从速。5元体验活动靠的是产品的疗效,凭的是企业的良心。迈净堂牌下肢冷敷器具请您作证,产品好不好,试试就知道。如果“迈净堂牌下肢冷敷器具”对您的静脉曲张、脉管炎有帮助,请告诉您身边的朋友。如果对您的静脉曲张、脉管炎没有帮助,请您告诉身边所有人。

预约专线:0371-55816392
迈净堂养护中心地址:京广路与政通路交叉口往北150米路西燕之居时尚酒店南隔壁
备案号:皖合械备20160111号。广告批准文号:皖医械广审(文)第2016110057号

11月7日,立冬 立冬养生从“睡懒觉”开始

11月7日,立冬。中医讲究立冬补冬、立冬养藏、滋阴补阳,立冬养生应该温补养阳、少吃生冷。随着立冬节气的到来,草木凋零、蛰虫伏藏、万物活动趋向休止,以冬眠状态、养精蓄锐为来春生机勃勃做准备。那么立冬来临我们该如何养生呢? 郑报融媒记者 蒋晓蕾

注意两方面,没事偷着乐

起居重防寒

养生保健方法的原则是早睡晚起、避寒保暖、空气新鲜。在冬季,保证充足睡眠时间尤为重要。从传统养生学的角度讲,冬季适当地增加睡眠时间有利于人体阳气的潜藏和阴精的积蓄,使人体达到阴平阳秘、精神乃治的健康状态。

运动易舒缓

冬季锻炼不可少,适量的运动可增强身体抵抗力来抵挡疾病的侵袭。冬天寒冷,人的四肢较为僵硬,锻炼前热身活动很重要。如伸展肢体、太极、八段锦、慢跑等,使身体微微出汗后,再进行高强度的健身运动。

立冬补冬,“早睡晚起、以待日光”

立冬之后,天气渐凉,这一时期,“早睡晚起,以待日光”是一种顺应天时、敛藏阳气的良好行为。“晚起”意指在清晨天边出现日光时才是适合起床的时机,而天未亮之时显然是过早了,因此喜欢晨练的老年人不宜过早。

对吃货来说,立冬之后是“大吃大喝”的时节,牛肉、羊肉、鸡肉等肉食热量相对较

高,御寒效果好,均适合摆上秋冬餐桌上。郑州市中医院消化内科白广欧提醒,根据中医五行理论,“肾主冬”,因而冬季养生要重视补肾,而“黑色入肾”,故以食“黑”为补。如黑米滋阴补肾、健脾养肝,黑豆补肝肾、强筋骨,黑芝麻滋肝养肾、明目黑发,黑枣平胃健脾、补肾填髓,黑木耳滋阴润肺、养胃补肾等。