



## 穿越1500多公里,就为“一钥匙孔”,这是为何? 原来都是颈椎病惹的祸

从祖国最北端的辽宁昌图来到河南郑州,全程1500多公里,路途遥远,千辛万苦就是为了“一个钥匙孔”!这是为何?我们来一探究竟。  
蒋晓蕾



### 颈部疼痛难忍,严重影响生活

30多岁的辽宁昌图县赵先生两个多月前出现颈部酸困、疼痛,同时左手麻木并放射到5个手指及手背部,颈部疼痛,向左肩部放射,放射至左前臂,生活工作

受到严重影响,随后就到当地医院就诊。辗转多家医院治疗两个月后,身体不见好转,医生建议开放手术,可是赵先生才30多岁,觉得开放手术风险太大,不敢尝试。

### 从昌图赴郑州求医,3天出院回家

颈椎问题成了一家人的大问题。一家人开始忙碌起来,通过朋友、亲戚介绍,先后咨询过许多医院,都被告知需要手术。就在他和家人几乎放弃寻找准备接受手术时,一位亲戚医生刚从河南省直第三人民医院椎间盘中心进修学习回来,于是向他推荐了周红刚主任带领的团队,在脊柱微创治疗方面经验颇深,并且应邀多次参加国内外高水平的脊柱外科学术大会交流。家人立即联系周主任,当得知河南省直第三人民医院可以治疗赵先生的病,而

且只需要一个小孔就可以解决问题,一家人当机立断,即刻出发,到河南“打一孔”。经过仔细询问和检查后,河南省直第三人民医院椎间盘中心周红刚主任确定赵先生患的就是神经根型颈椎病。当天,河南省直第三人民医院椎间盘中心的专家团队对赵先生做了颈椎后路椎间孔镜治疗。这种微创方法就是在颈椎后路打个小孔,建立一条通道,对被压迫的神经进行减压。治疗后第二天就下床活动,第三天就出院回家了。

### 颈椎病年轻化,看电脑、玩手机是主因

“说起颈椎病,大家都以为是老年病,但如今越来越多的年轻人患上了颈椎病。”周红刚主任说,长时间低头、长时间面对电脑、颈部受凉、颈部受伤等原因,都会引起颈椎间盘突出、颈椎管狭窄、颈椎退变、颈椎不稳、滑脱等各种类型的颈椎病,而不同类型的颈椎病表现也不同。有表现为颈肩部 and 手指疼痛、麻木;有表现为下肢麻木无力、双腿发紧(如缚绑腿)及抬步沉重、足踏棉花感、抬步打飘、跛行、易跌倒(或跌倒)、足尖不能离地等症状;也有表现为头晕头痛等。临床上,不少颈椎病患者都不是第一次就医,甚至不是第一次治疗。许多患者在出现症状后,开始就诊,明确诊断后逐步开展一系列保守治疗,治疗一段时间后,症状逐步缓解,但是稍不注意,症状就会再次出现,无奈只能再次就医。更有甚者,由于疾病的反复出现对治疗失去信心,产生某种心理疾病。

并心脑血管疾病、糖尿病、高血压,不能耐受大的开放式手术,而颈椎、腰椎病情却很严重。还有一部分长期低头、久坐的年轻人颈椎病、腰椎病的发病率逐渐高发,他们都很年轻,没有人愿意接受开放式手术。而河南省直第三人民医院椎间盘中心率先在国内开展了微创方法治疗颈、胸、腰椎疾病,并且在微创治疗脊柱疾病领域进行探索并积累了不少成功经验,总结出一套完善的治疗体系。开展的导航下脊柱内窥镜经椎间孔前路、Delta系统后路治疗颈椎病,为广大颈椎患者解除了病痛。这种微创方法是采用局部麻醉,伤口仅有几毫米,微创一结束即可下床,第二天复查完磁共振就可出院回家,快速回归到正常的生活工作中。另外,提醒广大病友: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。



## 远距离徒步“少儿不宜”

有目的的耐力锻炼14岁以后为宜

鼓励孩子运动、锻炼都是好事,但要适度。对于儿童的活动一定要遵循其生长和发育特点而进行。

据《中国妇女报》报道,首都医科大学附属北京儿童医院骨科主任张学军教授近日提醒,儿童不宜参加远距离徒步行走,比如超过20公里的行走。

首先,长走对儿童下肢的影响很大,可能导致骨骼早期钙化,影响身高。就儿童来而言,有些运动损伤是难以彻底恢复的,严重的会影响到儿童的正常生长发育。

其次,正处于生长发育的孩子,关节中的软骨还没有完全长成,长时间过度磨损,还会造成膝关节、髋关节损伤。

此外,孩子的心脏组织没有发育完

全:一是在呼吸、循环方面,儿童的肺活量相对较小。二是过度运动会使孩子心肌厚度增加,限制心腔扩张,影响心肺功能发育。

超极限运动或过度运动还会造成意想不到的危害:比如运动后身体脱水不仅会给心脑血管系统带来负担,还会直接损伤及肾脏,导致肾衰竭,缺血性酸中毒。

国外研究还表明,孩子如果进行超越正常体能的运动,还可能造成儿童心理上的伤害。美国儿童运动与健康顾问研究院McCambridge博士建议,真正有目的的耐力锻炼应该在14岁以后开始为宜。

张学军也建议,孩子更适宜参加比如舞蹈、游泳、短距离跑步、跳绳等运动以及一些益智游戏等。甘露

### 中原肺结节诊治论坛在郑医举办

## 肺癌高危人群可免费接受CT肺部检查

11月18日,由郑州人民医院主办的“2017中原肺结节诊治论坛”在郑举行。业内知名专家亲临授课,省内300多名同仁参会,共同探讨了如何推进肺结节的规范管理、早期诊断、外科手术及术后随访。

据了解,近年来,肺癌呈高发态势。年龄50~75岁,长期大量吸烟或被动吸烟,长期在高污染环境工作,或长期接触烹饪油烟,有癌症家族史,有慢性肺病的,即为肺癌高危人群。有调查数据显示,由于长期受到煤气、油烟、二手烟、汽车尾气等因素的影响,45岁以上的女性也成了肺癌高危人群。改变这种现状,除了戒烟、控制污染等预防措施之外,一个重要方法就是进行肺结节筛查。

全国著名医学影像诊断专家、有“东方神眼”美誉的上海复旦大学华东

医院张国桢教授表示,我国人口众多、癌症发病率高,是世界第一肿瘤大国。肺癌早诊、早治可显著降低肺癌患者的死亡率。所以肺结节筛查并不是一项简单的工作,对于肺结节最有效的是低剂量螺旋CT的筛查,辐射小,接近胸片,分辨率比胸片大得多。不过,患者在检查到肺结节后也不必恐慌,因为大部分肺结节都是良性的,不是所有肺结节都是肺癌。

据悉,郑州人民医院于去年3月成立了肺结节诊治中心,并在张国桢教授的指导下成立了微小肺结节诊断分中心,已为11000多例肺癌高危人员免费做了肺结节筛查。目前,该活动还在持续,符合条件的肺癌高危人群仍可在郑医免费接受CT肺部检查。  
郑报融媒记者 邢进 通讯员 潘黎黎

## 健康从心开始 周日胡大一教授教咱科学护心

心脑血管事件是全球首要死亡原因,随着心脑血管事件发生的日趋频繁和年轻化,防治理念也应不断提高。为了让公众对心血管疾病有所警觉,有效防控心血管疾病,11月26日,著名心血管病专家、医学教育家胡大一教授将做客郑州大学第一附属医院健康大讲堂,做题为《健康从心开始》的演讲,告诉大家如何科学护心。

胡大一,北京大学人民医院心血管病研究所所长、教授、博士生导师。国际欧亚科学院院士、世界心脏联盟理事、美国心脏病学院(ACC)国际理事,其主要研究领域为心血管疾

病临床诊治、预防及康复,长期引领我国心脏病的学科发展。

周日,胡大一教授将从社会热点、名人猝死等案例出发,从心血管疾病的广泛发病率及对健康的巨大危害讲起,阐述心血管疾病的相关知识及有效防控,为大众敲响警钟的同时,更带来实用、新颖、有效的防控措施,使大家有效远离心血管疾病。

时间:11月26日(周日)上午10~11时

地点:郑大一附院河医院区3号楼21楼会议室  
郑报融媒记者 邢进 通讯员 邢军辉

