



腰椎间盘突出和椎管狭窄同时来袭 造成腰腿疼、麻木、无力、走不远,咋办?



俗话说“祸不单行”，其实，有些疾病也会合并发生，比如常见脊柱疾病——腰椎间盘突出症和腰椎管狭窄症，而郑州的陈女士就“中招”了。那么，腰椎间盘突出和椎管狭窄同时来袭，该怎么办？听听脊柱专家、河南省直第三人民医院椎间盘中心主任周红刚的建议吧。

这两种脊柱病常合并发生

60岁的陈女士两年前开始腰腿疼，走路走不远，起初疼痛还能忍受，但是随着年纪增长，腰腿疼痛越来越重，甚至寸步难行。

最近半年来，陈女士腰腿疼的老毛病越来越严重，贴了不少膏药也没有得到改善。到医院检查，CT结果显示：腰3-4、腰4-5椎间盘突出，合并腰4-5椎管狭窄。

竟然有两个病——退行性腰椎管狭窄和腰椎间盘突出症？

“的确如此。腰痛不一定是腰椎间盘突出症，很可能是椎管狭窄症，甚至这两种病都有。”周红刚主任说，腰椎管狭窄症高发人群是50岁以上的中老年人，典型症状就是行走后（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，以至于难以继续行走（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，如此症状反复出现。不过，间歇性跛行的表现会逐渐加重，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。

“需要提醒的是，腰椎管狭窄症常与椎间盘突出症合并发生，患者往往认为自己患有腰椎间盘突出症而忽视了腰椎管狭窄症的存在。”周红刚主任说，在腰椎管狭窄症患者中，多数还伴有腰椎侧凸、后凸和腰椎不稳、椎间盘突出、腰椎的旋转畸形或侧方移位，因此治疗上更加复杂，应该全面考虑。

微创治疗弥补大手术不足

“像这种状况，保守治疗半年多没有效果，是不是就应该做手术了？”

“既有椎管狭窄症，还合并有腰椎间盘突出症，能做微创吗？”

“一次微创可以既解决腰椎管狭窄症，又解决椎间盘突出症吗？”

听说病情后，陈女士及家人一连串问了很多问题。

周红刚主任有条不紊地解答道：“首先，CT显示腰4-5的椎管狭窄，出现了臀部和两腿外侧麻木的症状，而且休息之后反而症状加重，说明病情比较严重了；其次，已经做了大半年的保守治疗，仍然没有效果，这就表

明应该进一步治疗不必再保守了。”

周红刚主任说，腰椎间盘突出症和腰椎管狭窄症的患者大多数是中老年人，而高龄患者往往合并有心脑血管等疾病，全麻下常规减压融合手术创伤大、时间长、出血多，不能承受或易导致严重并发症发生。

近年来，微创脊柱外科技术得到迅速发展，脊柱内镜技术的发展，使外科医生通过6mm小切口可视下就可以一次解决腰椎管狭窄症和椎间盘突出症。不但治疗时间很短，而且治疗后患者卧床时间也短，一天之后就可以离床活动，第二天就可以出院。

每周四下午郑东院区有会诊

在周红刚主任的带领下，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性化的微创治疗方案，竭力以更小的创伤化解脊柱疾病患者的病痛。在国内更早开展了内窥镜下颈椎、胸椎、腰椎的微创治疗技术，多项技术弥补了微创脊柱技术领域的空缺。目前已完成院内及院外会诊近两

万例椎间孔镜病例，成为国内骨科界的一张金质名片。

为更好地服务患者，在该院郑东院区H座14楼椎间盘中心B病区脊柱疑难病会诊中心，每周四14时30分都会汇聚来自全国数十家医院的几十名脊柱专家，专门针对颈椎、腰椎、胸椎等脊柱复杂疑难病例进行会诊，由数十位专家讨论为患者制订更佳的治疗方案。

新学期,近视的孩子坐哪儿好?

专家称:不宜靠前坐,距离黑板5米左右为最佳

面对孩子的教育问题,如何让孩子坐在前排“C”位学霸区(中间前三排),是令很多家长伤透脑筋的问题。看过春晚小品《占位子》,家长们都深有感触:小品中一位父亲表示自家孩子眼睛近视,应该坐前排C位;而另一位父亲称自家孩子近视400度,也应该坐前排C位……近视的孩子坐前排C位真的好吗?来听听专家怎么说。 记者 蒋晓蕾

近视孩子不宜坐前排

小明(化名)近视后,妈妈担心他看不清或者度数加深,特意关照班主任老师,要把小明的座位调到前排,好让孩子上课时看得清楚一些。

对此,郑州爱尔眼科医院视光科主治医师白鹏称,一般来说,在看不同距离、不同亮度的事物时,人的眼睛有一定的调节能力,以使得照在视网膜上的图像尽量清楚。眼睛看到的物体越近、收缩的程度越高,眼睛也就越疲劳。所以,近视学生不宜靠前坐,距离黑板5米左右处才是最佳位置。

近视不戴镜度数增长快

白鹏称,孩子视力不好的原因有很多,远视、近视、散光等均可对孩子造成影响。所以初次配镜,建议应到专业眼

科医院进行医学验光配镜,医生或验光师会给孩子开具合适的配镜处方。

生活中很多家长因为害怕孩子近视度数增长而拒绝戴镜,其实这完全没有根据,临床病例表明,不戴眼镜会比戴眼镜度数增长得更快。

近视眼镜选择?

近视率越来越高,怎样才能让孩子配的眼镜更舒适、更清晰,并能够达到良好的视力矫正效果呢?白鹏说,目前眼镜市场较常用的有框架眼镜、角膜塑形镜等。框架眼镜矫正视力简单安全,不过每年需做一次复查,及时调整眼镜度数。儿童近视患者,至少每半年进行一次复查。角膜塑形镜利用流体学动力原理改变角膜屈光状态,逐步降低近视和散光度数,夜间配戴,白天不戴。

眯眼、抖腿、咬指甲…… 这些“小动作”都伤身

在日常生活中,人们会自然而然地形成一些习惯性的小动作,比如咬指甲、皱眉头、眯眼睛、抖腿……在专家看来,这些小动作有些无关痛痒,有些则有损健康,最好及早修正。 记者 雷群芳

眯眼——加深眼周皱纹

很多近视的人看东西不自觉地眯眼,这个动作很容易加深眼周皱纹。

患有散光的孩子,常常有看东西眯眼的习惯。由于视力下降,无论是看远处还是看近处,均感到模糊不清。如果孩子喜欢眯着眼、侧着或歪头看东西,低垂着眼睑,眼睛往上看时,家长就要提高警惕了。

此外,眯眼笑或太阳光太强的时候也容易眯眼,可以试着笑的时候睁开眼睛,遇到阳光时戴上太阳镜。

我们每次眯眼睛的时候,眼周的皮肤就会被挤出一道道皱纹,眯眼的次数越多,皮肤就越容易“记住”它们的位置,时间长了,就形成了细纹。

咬指甲——导致甲沟炎

咬指甲会伤到手指表皮,会使指甲边缘出血、指甲畸形,还易招致咬指甲癖和甲沟炎等,并与口腔感染相互传染,影响口腔健康,如引起牙龈的吸收、门牙缘出现裂痕等。

发表在《美国正畸和颌面整形外科杂志》上的一项研究成果显示:咬

指甲可能是情绪不平衡的迹象。它还会刺激与口腔相关的应激行为,如嚼笔头等。

很多家长为了制止孩子咬指甲,就在指甲上涂苦、辛、辣的东西,这些只能暂时有用,过不了几天又犯了。处罚、嘲笑、责骂和恐吓无助于行为的矫正。

咬指甲癖的防治关键应是心理治疗。要弄清孩子咬指甲的原因,对症下药,比如消除让他紧张、忧虑的因素。另外,还可通过玩游戏来分散其注意力。

抖腿——加重焦虑

很多人在焦虑、紧张的状态下,会做出各种各样的小动作来缓解自己的情绪,比如抖腿、转笔、打响指等。

有种抖腿其实是病,医学上叫“不宁腿综合征”,抖腿同时伴有强烈的疼痛、灼烧等不适感,还常有腿部痉挛现象,而且这种状况常在夜间发生。

不过,抖腿在多数情况下并非疾病,也没有特别大的不良影响。但在社会文化中,抖腿是一种很不雅的行为,会引起旁边人的不满。可以用运动、娱乐等积极健康的方式替代。