

为何骑车能行百里,步行却百步艰难?

# 间歇性跛行 当心腰椎管狭窄

50岁的江女士平时身体很好,可近3个月来出现了一个奇怪的症状,她感觉自己的“脚力”明显下降,走不了200米,就开始腿部疼痛、麻木、乏力,需蹲下或坐下休息一会儿,症状才能缓解或消失;再行走,又出现症状。可骑自行车几里、甚至几十里也没有任何问题。这是怎么回事? 郑州晚报记者 李鹏云 通讯员 费芳

## 腰椎管狭窄,间歇性跛行“头号嫌犯”

身体出现这种奇怪的症状,江女士很担心,她赶紧来到河南省直第三人民医院。该院疼痛科主任周红刚听了江女士的叙述后,结合体征及影像学检查,告诉江女士,她之所以出现这些看似奇怪的症状,是因为她患了椎间盘突出继发椎管狭窄。由于江女士的病情已发展至中重度,因此,周红刚建议她施行椎间孔镜下椎间盘摘除术。

“很多人一提到腰腿痛,就自然而然联想是腰椎间盘出了问题。殊不知,神经性间歇性跛行大多是因椎间盘突出引起的继发性腰椎管狭窄所致。”周红刚说,除了先天发育原因外,椎间盘突出、椎体增生以及后纵韧带、黄韧带增生肥厚,也可刺激脊髓、神经及周围血管造成神经血管发生炎症粘连,充血水肿“胀大”,从而造成椎管狭窄症的发生。

“如果将椎管比作房子,造成神经间歇性跛行的原因不外乎两个,要么是椎管这个房间变小了,要不就是房间内的东西多了。”周红刚说,如果不及时治疗,可出现大小便功能异常,严重者甚至会出现截瘫。

对轻度的腰椎管狭窄,可以采用短期卧床休息、理疗、针灸、注射等保守治疗,“同时,可通过锻炼腰背肌和腹肌的力量使脊柱获得稳定,以减轻椎体间和关节之间的压力”。

## “镜下”摘除术,一招制服椎管狭窄

“对中重度椎间盘突出引起的继发性椎管狭窄,就需要把房间内多的东西取出来,以使脊髓和马尾神经获得足够的空间。”周红刚说,要想治愈,就得将导致椎管狭窄的病因消除,否则房间里的东西还不断的增加。

椎间盘突出、椎体增生,是后天造成腰椎管狭窄症的根源,治疗最好的方法是椎间孔镜下椎间盘摘除术。椎间孔镜最大的好处,就是比肉眼看得清晰,就像在一个黑屋子里开了一盏灯,又装了一个高清摄像头,把屋子每个角落包括很小的细节都清晰地呈现在电视屏幕中放映出来,“就像把医生的‘眼睛’放到了椎管内手术部位,直视下取出突出椎间盘,而且不伤及神经,不破坏椎旁肌肉和韧带,恢复快,术后即可下床行走,基本相当于门诊手术”。

## 坚持适当锻炼,可缓解症状

腰是身体的顶梁柱,不要一查出椎管狭窄问题,就不敢锻炼了。其实,正确的锻炼对避免病情加重还是有好处的。

比如说,经常进行腰背各方向的活动,使腰椎始终保持生理应力状态,加强腹肌及腹肌练习,可增加腰椎的稳定性,防止腰

椎发生退行性改变。

另外,锻炼时要注意不要做突然弯腰或转腰的动作,不要选择太过剧烈的运动方式,睡觉前可做“床上起”的锻炼。“床上起”即平卧床上,双手抱膝,然后坐起,每天锻炼50~100下,长期坚持,也会使症状减轻。

椎发生退行性改变。

另外,锻炼时要注意不要做突然弯腰或转腰的动作,不要选择太过剧烈的运动方式,睡觉前可做“床上起”的锻炼。“床上起”即平卧床上,双手抱膝,然后坐起,每天锻炼50~100下,长期坚持,也会使症状减轻。

椎发生退行性改变。

另外,锻炼时要注意不要做突然弯腰或转腰的动作,不要选择太过剧烈的运动方式,睡觉前可做“床上起”的锻炼。“床上起”即平卧床上,双手抱膝,然后坐起,每天锻炼50~100下,长期坚持,也会使症状减轻。

椎发生退行性改变。

另外,锻炼时要注意不要做突然弯腰或转腰的动作,不要选择太过剧烈的运动方式,睡觉前可做“床上起”的锻炼。“床上起”即平卧床上,双手抱膝,然后坐起,每天锻炼50~100下,长期坚持,也会使症状减轻。

椎发生退行性改变。

另外,锻炼时要注意不要做突然弯腰或转腰的动作,不要选择太过剧烈的运动方式,睡觉前可做“床上起”的锻炼。“床上起”即平卧床上,双手抱膝,然后坐起,每天锻炼50~100下,长期坚持,也会使症状减轻。

椎发生退行性改变。

另外,锻炼时要注意不要做突然弯腰或转腰的动作,不要选择太过剧烈的运动方式,睡觉前可做“床上起”的锻炼。“床上起”即平卧床上,双手抱膝,然后坐起,每天锻炼50~100下,长期坚持,也会使症状减轻。

## 换副眼镜 近视没了

晚上戴,白天摘,一夜恢复正常视力

去年10月,12岁的王洋看电视老眯着眼睛,有时候干脆就坐到电视机跟前,父母发现了异常,就带着他到河南省近视防治基地进行视力检查,一检查吓一跳,孩子都近视300多度了,赶紧给孩子配了副框架眼镜,可半年之后,孩子又说看不清了,再一检查,度数都上升到400度了,这下父母可急坏了,照这速度,再过几年,孩子不成上千度的近视啊!

河南省近视防治基地眼视光专家徐主任说,戴框架眼镜视力每年会以100度左右的速度加深,一般不建议孩子佩戴,目前矫治近视,控制近视度数加深最好的办法是佩戴角膜塑形镜。

角膜塑形镜是根据近视患者的角膜几何形态和屈光度数进行量身设计的特殊隐形眼镜,只需晚上睡觉时戴上,由镜片与泪液产生的流体力学效应改变角膜的几何形态,使近视的角膜快速变成不近视的角膜,白天取下,近视患者不戴眼镜也能看得清了。一般一夜之间300度以下近视就能达到正常视力,600度以下近视在一周之内能达到1.0的视力。而且可以有效控制近视度数的发展。

父母听了医生的建议,就给王洋配了一副角膜塑形镜,没想到只戴了一晚,第二天看什么都清晰了,完全不需要戴任何眼镜,就像正常人一样。

徐主任特别指出,角膜塑形镜虽然提升视力的效果突出,但验配却是需要很强的专业性,如果选择不好,检查不准确,不但效果不理想,反而会引起眼红、流泪、重影等。角膜塑形镜同时也是升学体检、公务员体检,参军、警校报考等近视患者的最佳选择,河南省近视防治基地——河南省煤炭总医院眼科目前正推出角膜塑形镜免费试戴活动,近视患者可现场体验神奇效果。

咨询电话:0371—56788983

## 弱视治疗 只需三个月

权威专家问诊,30岁以下患者可治愈

“孩子的弱视治疗好几年了,一直没什么进展。”

“医生让回家穿珠子,还买了个治疗仪,都没啥效果。”

“孩子过了12岁,医院都不给治了。”

大多弱视孩子的家长都有着同样的感触,有的盲目从医,有的拖延治疗,最后因错过最佳治疗时间,使孩子的弱视治疗起来更加困难。

河南省近视防治基地近年来在弱视的治疗上取得了显著的成果,已为我市2000多名弱视患者带来了光明,现已被世界眼科协会中国分会、河南省煤炭总医院共同确立为我市弱视儿童专业治疗中心,以对我市弱视儿童进行规范化治疗。

据著名眼视光专家、全国弱视治疗组技术专家、河南省近视防治基地李主任介绍,我治疗中心特别引进了美国最先进的“视神经立体修复法”和“视网影像综合干预法”,这是一种非接触性视力综合治疗法,通过训练大脑对图像的调节能力来优化视路传递网络,提升裸眼视力。相对于传统方法,此方法能最大限度地调动孩子的兴趣和治疗中的主动性,见效快,治疗彻底,一般通过一到两个月的治疗,矫正视力就能达到1.0。此方法对30岁以内弱视患者都能起到非常好的效果。

李主任说,其实,只要进行正确的干预和治疗,大多数弱视是可以治愈的,关键是在儿童眼部尚在发育阶段坚持治疗。治疗弱视一般最佳年龄为3至12岁,年龄越小,效果越好。

李主任于每周六周日在河南省煤炭总医院眼科坐诊,弱视孩子家长应该尽快带孩子进行检查和治疗。预约电话:0371—56788985

网址: <http://www.hnsmtzyy.com.cn>

### 相关链接

河南省直第三人民医院在国内率先开展椎间孔镜技术,诊治患者数量最多,是国内首批椎间孔镜技术培训基地,椎间孔镜技术治疗腰椎间盘突出就像腹腔镜用于胆囊摘除一样最终会全面普及,是脊柱微创发展的重要方向。

健康咨询电话:

0371-68626620 68613591

西区院址:郑州市陇海西路与伏牛路交叉口

乘车路线:郑州市火车站乘102路公交车到伏牛路陇海路站;58、59、83、9、900、909、52路公交车亦可到达。

东区院址:郑州市金水东路与民生路交叉口向北200米(郑东新区省政府西隔壁)

乘车路线:郑州市紫荆山站乘919路公交车到公交总公司下车即到,或转B18到正光路民生路交叉口亦可到达。

## 寻200名“腰椎病人”免费治疗

免费治疗10天,不手术不吃药,报名电话:0371-53776995

由郑州晚报健康俱乐部发起,上海生理研究所、河南腰突康复站推出的“告别腰突大行动”全面启动。广大腰椎病患者,不仅可以进行10天的免费保守治疗,还有机会获得价值216元的曲度护腰和400~900元的康复救助。

“自从得了腰椎病,吃药、打针、微创、做手术、贴膏药、推拿按摩……方法用遍了,弯路走了不少,仍然没有摆脱病痛,这回有了免费保守治疗,再也不用担心上当受骗了。”

解放军第四军医大学陈至善教授指出:正常人的腰椎呈S型前凸26度,由于长期不合理姿势,导致腰椎生理曲度变形,使上身重量到腰部得不到缓冲,进而出现腰肌劳损、椎间盘突出、椎管狭窄、侧弯、滑脱等,引发坐骨神经痛、腰腿酸麻,行动不便。传统方法治腰痛,只解决无菌性炎症,不能恢复生理曲度和修复纤维环,导致病情反复。本次免费治疗,采用的是国家专利产品、上海生理研究所的

腰推治疗仪。首先,帮助病人复位腰椎生理曲度,其次通过热灸消肿消炎,然后依靠26味中药修复破裂纤维环和受损组织,最后借助6枚康复芯片,进行康复治疗。

不手术、不吃药,不收患者任何费用,受助者需带病历参与。春季万物复苏,治疗会事半功倍,请抓住春季治疗腰腿疼痛的最佳时机。

报名电话:0371-53776995

### 情系雅安,风雨同舟

郑州中大肝病医院为灾区募捐

日前,郑州中大肝病医院“情系雅安,风雨同舟”募捐活动举行。大到院长,小到普通保洁员共55人,均一一献出自己的一份爱心。募捐共筹得善款1万余元,在媒体监督下交往慈善总会。

据了解,郑州中大肝病医院是中原首家集医疗、科研、预防、保健为一体,以治疗肝病大三阳、小三阳、病毒携带者、肝硬化、肝腹水、酒精肝、脂肪肝、丙肝、肝癌为特色的专业医院。医院以著名的肝病学科带头人金义生教授为院长,汇集了50名国内权威专家,同时定期和北京佑安医院、北京302医院、上海传染病医院众多专家联合会诊,特邀诊疗。医院花巨资引进当前世界先进的德国抗HBV三氧自体血回输设备、腹水回输系统、低频透入药物治疗、生物免疫DC细胞治疗系统等先进的肝病专业诊疗设备,致力于打造中原最权威的肝病医院。张玉韩

### 郑州大学第二附属医院 为贫困脑瘫儿童免费康复

#### 医院在线

郑州大学第二附属医院小儿内科承担贫困脑瘫儿童免费康复项目,对全省贫困脑瘫儿童进行系统康复训练的治疗,提供资金援助,资金来源为河南省财政厅专项拨款,致力于提高儿童的运动功能、生活自理、社会适应和学习能力,同时培养孩子家长,帮助家长掌握康复的基本原则、目标、途径和方法。

此项目的救助对象主要为符合条件的城乡贫困脑瘫儿童,有康复需求,年龄不超过7岁,诊断明确,身体状况稳定、家庭成员配合。救助标准是为每名救助儿童提供免费康复项目,每康复周期减免1万~2万元的康复训练费用。

此外,5月31日前,郑州大学第二附属医院还免费进行婴幼儿神经系统评估,欢迎广大家长携幼儿前来检查。彭永强