

气温降低成“腰突症”导火索

专家提醒:保暖锻炼很重要,闲暇多做“小燕飞”、“鼓肚子”也有益

一到秋冬季,很多患“腰突症”的人就过得胆战心惊,因为他们时刻担心腰椎间盘突出复发,而44岁的沈女士就不幸再次“中招”。专家介绍,秋冬季由于天气寒冷,促使椎间盘内的压力增高,很容易导致腰椎间盘突出症的发生。怎样才能预防腰椎间盘突出症的复发?生活中什么样的方法能有效地保护自己的腰?

李鹏云

秋冬气温低 腰椎易“受伤”

今年44岁的沈女士患腰椎间盘突出已有3年,由于与医生良好的配合她的病始终没有复发。然而一个月前,她感觉到腰及双腿疼痛,慢慢地双脚出现麻

木。前几日她因腰弯不下去,走路也迈不开腿,被家人赶紧送到河南省直第三人民医院,经详细检查,原来是沈女士的腰椎间盘突出复发了。

该院疼痛科主任周红刚说:“气温骤降,腰椎最易受伤,门诊上像沈女士一样因腰椎间盘突出引起的腰痛患者

也很多,这类患者一旦腰部受凉受寒,很容易导致腰突症再次复发,因此,气温问题也是诱发腰椎间盘突出症的一大治病因素。”

“每年的秋冬季节是腰椎间盘突出症发病率较高的季节。”周红刚说,由于,秋冬季天气寒冷,气温较低,腰背部肌肉

会出现不同程度的紧张和痉挛,使椎间盘内的压力增高,导致腰椎间盘突出症的发生。除此以外,天一冷,很多人就减少了锻炼的时间,因而体质会下降;冬季气候变干燥,人体含水量下降,导致间盘弹性下降,退变突出,这些也会导致“腰突症”的发病。



腰椎病 选择超微创最靠谱

“得了腰椎间盘突出症其实并不可怕,大多数人只需要保守治疗。”保守治疗就是卧床休息、牵引、推拿、针灸等非手术治疗,这些方式各有特色,到底哪些方式适合自己,需要专家根据病情来综合考量。”周红刚说,病史短、临床症状和体征较轻的患者适合保守治疗,优点是安全、简便、无创,缺点是见效较慢、治疗不彻底,受凉、劳累、姿势不正确时容易复发

或加重等。

“对于保守治疗3个月后,症状仍无法得到缓解的或腰椎间盘突出反复发作的患者就要考虑下一步治疗了。椎间孔镜下椎间盘摘除术是在DSA或CT下定位,从患者腰部侧后方进入椎间孔,直视下摘除突出椎间盘、取出增生的骨质、增厚的黄韧带,以及双极射频电极修复破损的纤维环防止再次突出,彻底解除对

神经根的压迫。”患者术后即可下床行走,当天可复查CT或磁共振便可对照治疗前后效果。周红刚说,椎间孔镜下椎间盘摘除术适用于各种类型腰椎间盘突出,尤其是中、重度腰椎间盘突出以及椎间盘脱出、游离等。对于青少年、高龄、肥胖、多节段突出、手术后复发以及合并其他病史的腰椎间盘突出症患者较开放式手术更有明显优势。

腰部保暖锻炼很重要

秋冬季预防腰椎间盘突出症最重要的应先到做到保暖,早晚加穿衣服,最好穿长款能护腰的衣服,夜间要加盖被子,以免受凉。要避免劳累,可适当洗热水澡,或用热水烫脚。

平时要注意保持正确的站姿、坐姿、睡姿,以及劳动的合理性。坐在有靠背的椅子上时,应

尽量将腰背紧贴椅背,以减少腰骶部肌肉的疲劳感。电脑族,还要确保坐时整个脚掌着地,不要经常跷二郎腿,这样会增加背部肌肉和韧带的持续负荷。“对于久坐的人,应多进行体育运动,比如游泳、打球,增加背腹肌肉的力量。工作时也要尽量每隔一段时间站起来活动几分钟,这

样可以使疲劳的背腹肌肉和韧带得到松弛。”周红刚提醒说。

此外,患者腰部肌肉锻炼尤其重要,强健的腰背肌肉对腰椎有维持和保护作用。比如多做“小燕飞(腹部着地,四肢和头都要尽量抬高)”,“鼓肚子(平躺着,双腿弯曲45度,头顶地面,腰腹尽量抬高)”,倒着走

路、慢跑等,都是不错的方法。周红刚提到,对于已经患有腰椎间盘突出的患者,这些运动至少要坚持3个月到半年,每天早晚要坚持做,只要大家认真进行调摄养护,就可以有效防止腰椎间盘突出症的发生,健康度过冬天。

健康咨询:0371-68690000

超微创修正“腰突症”,镜下巧扭“乾坤”

对于许多人来说,只要一提起手术就感到害怕,除非到了危急生命的时候,否则谁也不愿意给自己身体划上一条大的伤口,因而微创技术以其高安全性、低痛苦性和最快速康复的优势,越来越受到患者的欢迎。当外科手术进入微创时代,腰椎微创也逐渐取代传统大切口手术而成为发展趋势。河南省直第三人民医院疼痛科的周红刚是河南开展脊柱微创手术经验最为丰富的专家之一,且开展了河南省第一例超微创“椎间孔镜下椎间盘摘除术”。开展椎间孔镜手术3年来,他带领该科团队每年的手术量都在1000台以上,为3000多名患者解除了病痛。 郑州晚报记者 李鹏云

刻苦钻研敢为人先

4年前第一次在北京看到超微创的“椎间孔镜下椎间盘摘除术”时,周红刚就被这种新科技震撼了。“原来治疗都是20厘米的大切口,传统的臭氧、射频等微创技术虽然切口较小,但仅适用于腰椎间盘突出,对腰椎间盘突出、脱出的治疗效果不佳。”当时,周红刚就认定脊柱超微创手术将是未来脊柱外科手术的发展趋势。

尽管当时在河南的腰椎间盘突出治疗领域已小有名气,但是,周红刚毅然决定到国内率先开展椎间孔镜技术的北京解放

带领团队更专更精

身为科室主任,不但要有精湛的医疗技术、过人的胆量,更要有出色的管理才能。科研是科室发展的真正动力,周红刚深知,不能局限于个人的发展,为使临床水平更上一层楼,必须带领全科医务人员,把握学科发展的新动向,开展临床及临床基础研究的工作。

军301总医院等进修学习。

2010年8月,周红刚开展了河南省第一例“椎间孔镜下椎间盘摘除术”,这一手术也被称为“钥匙孔”手术,切口只有6毫米,我省脊柱微创外科领域有了一个飞跃。“第一例手术的病人是典型的椎间盘突出症,下肢坐骨神经痛,在局部麻醉下,通过一个小切口造成一个通道,然后在内镜的帮助下,将钳子深入突出部位,病人手术很成功,第二天就出院。”周红刚说。

在不断超越自我、敢为人先的精神下,周红刚在医学的道路

上不断前行,针对颈、腰椎间盘突出症、强直性脊柱炎、三叉神经痛等疾病的诊治,周红刚进行了大量的非手术治疗研究工作,治疗国内外的颈、腰椎间盘突出症患者两万余例。他还成为中华医学会疼痛学会会员、河南省中西医结合疼痛学会委员,河南省医学会第三届疼痛学会委员,成为国内开展脊柱超微创手术经验最为丰富的专家之一,并当选郑州市中原区第七、第八届政协委员,得到了医院和社会各界的一致赞许。

单独开展“椎间孔镜下椎间盘摘除术”,科室的李芳也为国内椎间孔镜技术应用第一位女医生。

3年来,周红刚带领的河南省直第三人民医院疼痛科团队每年开展的“椎间孔镜下椎间盘摘除术”都在1000台以上,开展手术例数位居全国第一,拥有5套椎间孔镜器械的科室在国内也成为唯一。

让更多患者受益

“微创外科技术是集声、光、电学和医学于一体的高科技新技术。以电子镜代替肉眼直视,以配套的器械代替手术刀,以最小的切口和最小的组织损伤,完成对人体内病灶的观察诊断及手术治疗。周红刚说,椎间孔镜能将视野放大10倍、20倍,这将使手术更加安全。这种创伤小、出血少、痛苦轻、恢复快、治疗彻底又安全的手术方式受到广大患者的欢迎和认可。

周红刚不仅率先将椎间孔镜下椎间盘摘除术用于河南临床,还致力于将该技术在

全省推广,建立了省内最早的脊柱微创培训体系,是国内首批椎间孔镜技术培训实践基地。2011年3月,他主持召开了第一届河南省直第三人民医院脊柱超微创学习班,来自全国各地约200位医生参加了学习班。

“不担心其他大夫超过我,我希望他们能做得比我更好。”周红刚说,“椎间孔镜下椎间盘摘除术”将椎间盘突出症的微创治疗推向了全新的高度,是目前最微创、最安全、最经济的技术,让更多的患者既能治好病又少受诊疗痛苦是他最大的心愿。

仁心仁术无悔选择

整日忙于临床、科研、学术活动的周红刚,几乎把所有的时间都留给了工作,“我如果一天没有到病房看一看,心里总是觉得有个事放不下”。

在诊断病情时,周红刚认真检查,把可能会出现的情况都考虑周全;在救治病人时,他凭借高超医术,不放过任何一个救治的可能;在病人住院时,他仔细观察病情,帮助病人早日康复。

今年8月,一名腰椎间盘突出

突出患者在即将康复出院之际,想请周红刚以示谢意,被婉拒后又送上1000元的“红包”。周红刚多次婉拒不成后,在收到“红包”的当天如数交给护士长作为该患者的住院押金并予以全部退还。

正是凭着对患者的体贴和换位思考,越来越多的省内外患者慕名前来就诊。“周主任人好,医术也好,找他看病心里踏实。”每当说起周红刚,病人们都是赞不绝口。