

腰间盘突出治疗步入超微创时代 河南公安医院,“小针孔”里解决大疾患

国庆假期,李阿姨跟老伴报旅游团,去了趟云南。虽然她一直有腰腿疼的毛病,但为了能欣赏美景,李阿姨还是下决心出去走一走,想着说不定一趟旅行下来,心情好了,身体也会变得更健康。然而长时间的舟车劳顿,常常要连续坐四五个小时的旅游大巴,再加上当地早上的湿凉空气,这种种“条件”,让李阿姨不仅没享受到旅游的乐趣,双腿疼痛麻木酸软也变本加厉,她不得已终止了旅行,直奔医院。最终检查结果是腰椎间盘突出。李鹏云

腰椎间盘突出症状“花样百出”

李阿姨很疑惑,为什么双腿麻木酸软会是腰椎间盘突出呢?北京专家孙进峰教授说,腰椎间盘突出症状“花样百出”。有的病人先腰疼再腿疼,而有的则相反;还有些患者会先出现小腿发凉酸胀、踝关节和脚拇趾无力的症状,而后才出现腰疼的症状。

“长时间劳累、受凉,退化的椎间盘加上腰部筋膜、肌肉、韧带的损伤或长期劳损,就可能患上腰椎间盘突出。”孙进峰说,由于腰部外伤、长期劳累、用力不协调、姿势不当等原因,会导致部分中老年人的椎间盘组织退变、损伤、纤维环破裂、髓核组织被挤出;而一些体育生,比如打篮球、踢足球的人,由于高强度的运动,也容易压迫神经,出现腿沉、无力、发凉、抽筋等症状。

一个小针孔巧治“腰突症”

生活中很多人患有腰椎间盘突出,常年疼痛难忍,严重影响工作和生活,一些需要干体力活的人甚至丧失劳动能力成为“废人”。“当疼痛症状严重,功能明显受限,或者合并有其他症状时,就需要及时到正规医院请专业医生检查确定病情,给予相应治疗。”孙进峰说。

确诊为腰椎间盘突出的患者,在早期可进行卧床休息、牵引、推拿、针灸等保守治疗。其优点是安全、简便、无创,缺点是见效较慢、治疗不彻底。

随着医学的发展,现在的颈腰椎病治疗已经走进微创时代,微创治疗的最大特点就是无需开刀,能有效避免并发症,恢复也很快,术后3~5天即可出院。“我们治疗时首先根据病人的片子,帮

他找到突出椎间盘的具体位置,然后通过大型CB机导航,在C型X光机的监测下,精确定位,用一根直径仅0.5mm的穿刺针头,在椎角弓安全三角区穿刺,对突出的部分髓核进行准确消融,缓解神经根压迫疼痛,从根本上对腰突进行治疗。”孙进峰说,目前医院运用的新一代从德国引进的椎间盘针镜微创疗法,是微创技术的突出代表,已帮助万余例患者实现康复。

■温馨提示

河南公安医院是省级公立医院,新农合、医保患者就诊请带上相关证件,可在医院直接报销。
医院地址:郑州市顺河路7号(紫荆山公园东南角)
骨科电话:0371-66387799

贝尔国际口腔入驻中原

美学矫正及美容贴面的口腔大腕来了



10月5日,全球化的贝尔国际口腔在绿城郑州正式开业。据悉,2012年6月,贝尔(中国)医疗集团在香港成立,相继在长沙、南京、西安、合肥等地开设“贝尔”品牌口腔医院。而此次贝尔(中国)医疗集团在郑州创立郑州贝尔口腔医院,开展以美学种植牙、牙齿美学修复、牙齿美学矫正为主的口腔医疗服务,开设有口腔内科、口腔外科、种植科、口腔美容科、正畸科、儿童牙科、口腔预防保健科等科室,并拥有多名国际、国内知名专家。

同时,10月5日~31日,贝尔开业3重礼送市民:一重礼,充值返现特别办理中,当天充值当天用,充10万元返2.6万元、充1万元送2000元、充3000元送500元。预订美学种植牙、贝尔自锁矫正牙、贝尔隐形矫正、全瓷贴面美容,全免韩国/港澳4日游。二重礼,高、中端及标准洗牙、美白两人同行1人免单。三重礼,开业7天内鸡蛋免费送,每天名额100名。

10月,管城区原益民口腔老客户进店可免费洗牙,还可免费领取牙线礼品。郑州晚报记者 李鹏云

“安利纽崔莱营养中国行”走进河南

研究表明:维生素D与癌症、II型糖尿病、心脑血管病、衰老等有惊人关联
保持身体里的营养素平衡,专家建议需控制钠、补足钾、适量补维生素C

9月25日,由中国健康教育中心指导,环球时报社、生命时报社主办,搜狐健康、卫计委百姓健康数字频道协办,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所、安利(中国)日用品有限公司支持的“2014安利纽崔莱营养中国行”第三站活动,在郑州举办,营养与健康教育专家一起,就营养素对慢性病预防的积极作用、老年慢病及营养进行了探讨。
郑州晚报记者 李丽君

2014安利纽崔莱营养中国行 河南站

指导单位:中国健康教育中心
主办单位:环球时报社、生命时报社
协办单位:搜狐健康、卫计委百姓健康数字频道
新媒体支持:新浪健康
学术支持:中国疾病预防控制中心营养与食品安全所
支持单位:安利(中国)日用品有限公司



精细饮食致营养素不足,易得慢性病

活动现场,安徽省卫生厅原厅长、中国疾控中心首届专家咨询委员会专家、中国健康教育协会常务理事、安徽省科普作家协会副会长戴光强作主题讲座。“饮食因素、营养素与慢性病之间关系密切。”戴光强说,研究发现,饮食加工方式、饮水习惯、是否饮用甜饮料等与癌症的关系密切,常吃大量红肉、经常饮酒、经常应酬、常吃夜宵、经常饮用咖啡和茶等与慢病有“不解之缘”,其中精白米面与糖尿病“缘分”不浅。与此同时,研究还发现,维生素D与癌症、II型糖尿病、心脑血管病、衰老等也有惊人的关联,B族维生素与慢性病关系密切。

这种饮食与疾病间的微妙关系,与现代化生活有关。蔬菜种植从原来上有机肥到现在撒化肥,肉禽类产品从天然放养到集约式圈养,造成食物的营养素含量明显减少;食物精细化加工,麸皮和稻糠被去掉的同时,微量元素和维生素等也随之流失;不良的环境因素、生活方式及行为等,也导致现代人普遍缺乏营养素。可以

说,现代人急需一场“营养健康革命”。

从饮食补充营养素,保证食物多样性

“要想不得病,一定要保持营养平衡。”中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员何丽说,健康的首要前提是维持营养平衡,各种营养素既不能缺乏,又不能过量。

人体怎样补充合理而又足够的营养素?专家们总结为“控制钠、补足钾、适量维生素C”。一是控制钠,指每天不要超过5克盐,减少钠的摄入不仅可以降低血压及与血压相关的慢性病风险,而且不会对血脂、肾功能产生副作用。二是补足钾,每天最好摄入3.5克以上的钾,可以帮助预防中风、协助肌肉正常收缩、辅助降低血压。三是成人每天摄入200毫克维生素C,因为身体中高水平的维生素C有助于预防冠心病、中风、癌症及不同原因的死亡。

合理膳食是营养平衡的根本途径。何丽建议首先从饮食着手补充营养素,保证食物的多样性。以谷类为主,尽量粗细搭配;多吃蔬菜水果和薯类;每天吃

奶类、大豆及其制品;常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉;减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食;食不过量,天天运动,保持健康体重;三餐分配要合理,零食要适当;每天足量饮水,合理选择饮料;如饮酒应限量;吃新鲜卫生的食物。

营养中国行,打造舌尖3.0时代

据了解,“安利纽崔莱营养中国行”活动自2012年成功举办至今,已经过两年的沉淀。“第二届中国营养传播大会暨2014安利纽崔莱营养中国行”活动于今年6月21日启动,先后走入北京、上海、广东、山东、江苏、浙江、辽宁、河南等10个省市,通过与当地营养专家及媒体、居民的互动,给市民带来一次次全媒体营养传播的盛宴。

与往年不同的是,今年的活动还借助微博、微信等新媒体平台,打造网络空间的舌尖3.0时代。截至目前,“2014营养好微博”已经与46.1万人亲密接触。本次活动还启动了“营养中国”微店。此外,去年吸引了众多网友参与的“营养好微博”大赛,今年仍将继续举办。

■医院快递

本周末,河南中医一附院有3场讲座和义诊

本周五到本日上午,河南中医学院一附院接连三天开展不同主题和内容的科普讲座和义诊活动。

三场讲座和义诊均在该院对面明珠酒店8楼举行,公众可免费前往参与。

10月10日(周五)是第23个世界精神卫生日,抑郁症被称为精神病学中的感冒,为了使公众能够正确认识抑郁症,该院心理科将举办大型科普宣传和义诊活动,主讲人为该科副主任医师谢正。

帕金森症是中老年人最常见的中枢神经系统变性疾病,10月11日(周六),全国名老中医、脑病二区主任马云枝教授就帕金森病开展“全国名老中医谈帕金森病的防治”讲座。

10月12日(周日)的讲座和义诊则是针对不孕不育的中西医防治,主讲人为该院生殖医学科主任卫爱武。

郑州晚报记者 邢进 通讯员 刘学 何世桢

9日~16日 郑州益圣哮喘医院有会诊

10月9日~16日,郑州益圣哮喘医院将特邀专家团对呼吸系统疾病患者进行大型会诊优惠活动。特邀专家团成员有:杜桂英、丁金海、涂兴文、慕越英、龚昌银、赵委委等,将根据患者病情量身定制诊疗方案,一人一方,辩证实施。

据了解,郑州益圣哮喘医院是河南省卫生局批准的唯一一家治疗气管炎、哮喘等呼吸系统疾病的专科医院,是河南省卫生局直属主体医疗机构,气管炎、哮喘诊疗基地,市医保定点单位、省(市)新农合医保定点单位。会诊期间:所有检查费半价;住院患者可享受500~1000元哮喘基金补助;就诊患者均赠中医特效咳喘贴20贴。李鹏云