

TOP 养生 | 健康大百科

治好腰椎病 还给老人俏夕阳

骨病公益普查及会诊活动, 报名电话:0371-66387799

上周,《TOP 养生》热线接到一个来自荥阳的咨询电话,今年68岁的王老伯打电话说,自己患有10多年的老腰椎病,现在经常腰膝酸痛,严重的时候门也出不了。看着街坊邻居老人身体硬朗,自己特别羡慕,希望本报能帮她找到一个有效但最好不用开刀的治疗方法,少受点罪。

腰间盘突出折磨,很多老人现状堪忧

记者联系到了河南公安医院骨科首席专家冀中勇主任,冀主任仔细询问了病史,对老人的腰椎活动度、压痛点等进行了详细检查,最终通过核磁共振确诊。综合考虑病情、年龄、病人意愿等因素后,冀主任决定为他采用从德国引进

的椎间盘针镜微创疗法。得知这种手术不用开刀,很多八九十岁的老人都做过,而且效果很好,老人终于松了一口气。

一个针孔技术,帮助老人享晚年幸福

“对颈腰椎病老人来说,需要积极乐观的治疗态度,如果病痛对生活已经造成影响,一定不要硬拖硬扛,及早就医才是对的。”冀中勇指出,其实90%以上的腰椎间盘突出病人是不需要开刀的,规范保守治疗无效的情况下,只需要一个小小的微创手术即可康复。

“至于有些老人怕治疗要花钱,又要家里人照顾自己,这个担心也是不必要的。”冀中勇说,“这种治疗方法是在影

学引导下进行的,我们首先会根据病人的片子,帮他找到突出椎间盘的准确位置;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,从根本上解决问题。目前德国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。”

中老年骨病公益普查免费会诊进行中

近日,由河南省老龄基金会发起并主办的“中老年人骨病健康公益普查活动”持续进行中,河南公安医院作为此次活动定点单位,为广大老年人进行公益

普查及治疗费援助。 蒋晓蕾

活动内容:免费专家会诊、拍片;腰椎间盘突出微创治疗,贫困患者可申请500~1000元老龄基金援助。

活动范围:腰椎间盘突出、颈椎病、骨关节炎等。

报名方式:致电河南省老龄基金会报名,或直接前往定点医院——河南公安医院骨科参加。

报名电话:0371-66387799

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)

寒冷冬季,警惕白斑病来袭

河南女性白斑患者可以免费看诊了

结婚半年,外阴瘙痒萎缩“性福”打折

今年25岁的吴女士,去年刚刚结婚。结婚半年后,她发觉外阴瘙痒,皮肤的颜色还越变越白,症状也越来越严重,常常痒得受不了。此外,由于每次“性福”的时候吴女士私处会痛,虽然丈夫并不为此给她脸色看,但这让吴女士很苦恼。起先,吴女士以为是白癜风,但治疗后并不见效。后来她辗转到河南省外阴白斑诊疗中心,才找到了症结:外阴白斑。

“外阴白斑是指女性外阴皮肤和黏膜组织发生变性,色素改变的一种慢性疾病,主要症状是外阴瘙痒,进一步发展

时皮肤和黏膜变白、变薄,失去弹性,干燥易皴裂,甚至外阴萎缩、阴道口狭窄致性交不适。”该中心尹教授介绍,目前接诊到的患者年龄在40岁左右的居多,这是因为该病有10多年的进展期,可发生在任何年龄段的女性身上,尤以北方女性偏多。该病发病原因多与内分泌、免疫系统、外阴刺激和缺乏微量元素相关,并有一定的遗传倾向。

早治可恢复弹性、颜色,避免发生癌变

外阴白斑的癌变率高达5%,如果发现自身有外阴白斑症状应及时进行诊疗。

尹教授指出,外阴白斑的治疗,传统方法多采用药物、激光、冷冻等,但只能暂

河南外阴白斑患者可以免费看诊了
免费咨询热线:0371-86003855

时缓解瘙痒,而且容易复发。目前,较为先进的方法是军k-103细胞组织激活再生技术。与传统治疗方法相比,它最大的优势在于无创治疗,患者没有痛苦;只除病变,不损伤周围组织;治疗后无流血,无副作用形成;恢复时间短,不影响日后生育。

尹教授使用“军k-103细胞组织激活再生技术”为吴女士进行了治疗,当天瘙痒基本停止;一个疗程后患病部位颜色基本恢复正常。为了巩固病情,吴女士又坚持治疗了一个疗程,现在吴女士的外阴白斑已经彻底康复。

河南省外阴白斑诊疗中心免费会诊进行中

为解决患者看病难的问题,河南省

外阴白斑诊疗中心正在开展专家免费会诊活动。即日起,凡来院治疗的患者均可申请援助基金2000元以及药费、检查费全免的优惠诊疗服务。

蒋晓蕾

■温馨提示

由于来院患者众多,为了节省您的宝贵时间,请电话提前预约

预约电话:0371-86003855

医院地址:郑州市二七区建设东路38号附8号

乘车路线:市内乘9、108、104、52路公交车医学院站下车,往西300米即到

立冬养生,抓紧立冬到冬至间的45天

多睡“懒觉”,多吃滋阴润燥的白色食物

11月7日“立冬”,意味着今年冬季正式来临,而立冬进补也被众人提上日程。对此专家建议,冬至养生应顺其自然,起居调养以“养藏”为主,健康畅销书里不少观点虽新颖、通俗,但市民还应因人而异,切忌盲目照搬。
郑州晚报记者 蒋晓蕾

冬季常见滋补药膳汤

- 当归生姜羊肉汤 (补气益肾)
- 乌骨鸡炖何首乌汤 (补益肝肾)
- 猪肝枸杞汤 (补血明目)

寒凉性食物
适宜体质:喜喝冷饮,经常面红耳赤,舌色偏红且有黄苔,口臭口苦,口干舌燥,便秘
体型强壮,脉象跳动有力,声音洪亮,舌苔厚腻,易心烦燥

温热性食物
适宜体质:怕冷,经常手脚冰凉,喜喝热饮,舌色淡红,舌上白苔,不常喝水

滋补性食物
适宜体质:身体久病虚弱,脉象细而无力,精神萎靡不振,声音有气无力,舌质嫩,舌苔少

起居 晨练推迟,多睡“懒觉”

“经常锻炼确实能提高抵御各种疾病入侵的能力,但在冬天还像春夏一样大运动量过度运动,并非明智选择。许多老人喜欢天不亮就起床出门晨练,这在冬季是不适宜的。还有不少年轻人在健身房猛练器械,剧烈运动后大汗淋漓,运动过量,流汗过多,冷风一吹,就埋下受凉、感冒的隐患。”
郑州市中医院治未病科主任张

宏告诉记者,在冬季,老年人晨练时间可以适当推迟,太阳出来以后气温升高,空气质量也会变好,户外活动应选择在上九点半以后到下午4点之前进行最为适宜。年轻人可以早睡晚起,日出而作,保证充足的睡眠,适当睡个懒觉也是可以的,有利于阳气潜藏、阴精蓄积。要避免夜生活丰富,睡觉过晚。

饮食 滋阴润燥白色食物为主

俗语说:“药补不如食补”。食补在冬季调养中尤为重要。国家二级营养师王旭峰建议,入冬后的饮食可以适当厚重,食材以滋阴为主。这是因为秋冬阳气潜藏、阴精蓄积,顺应这个趋势养阴,效果要比其他时候要好。

而在立冬至冬至这段时间,饮食要以清淡为主,少食煎炒,多进果蔬,

力戒温燥、辛辣刺激之物。清炖、清蒸之品常吃,旺火爆炒之物尽量疏远;冰糖、蜂蜜因人而异,西红柿、黄瓜、绿叶蔬菜最好餐餐佐食;葡萄、柿子、梨子等水果为清凉滋润佳品。不喝白酒,以免燥上加燥。多吃白色食物如:煮冬瓜汤、莲藕汤、白萝卜花生汤、大白菜汤、白梨银耳汤等,还可适当吃些醋等酸味食品。

情志 恬淡安静,畅快心情

从“立冬”开始一直到“冬至”,是养冬最关键的45天。张宏说,郑州虽然还不冷,但还是要顺应自然的变化,入冬以后起居调养都应该以“养藏”为主。

情志方面,中医讲究入冬后,情志要恬淡安静、寡欲少求,这样

可以使得神气内收,利于养藏。冬季万物凋零,常会使人触景生情、郁郁寡欢,改变这种不良情绪的最好的方法就是多参加娱乐活动,如跳舞、弈棋、画画、练书法、欣赏音乐等,这样可以消除冬季低落情绪,振奋精神。

冬日养生食谱



沙参玉竹猪肉煲

材料:沙参1两、玉竹半两、百合半两、无花果3个、猪肉1斤(3人份)

做法:猪肉洗净切块,和其他食材一起放入瓦煲,加水适量,煲1小时即可。

功效:有很好的滋阴效果,老少咸宜,适合一家人喝。特别是加入无花果会让汤水甜甜的,小孩也爱喝。建议喝汤后,除玉竹外,其他食材均可一并吃下。

西洋参猪肉煲

材料:西洋参25~30克,猪肉1斤(3人份)

做法:猪肉洗净切块后和其他食材一起放入瓦煲,加水适量,煲1.5小时即可。

功效:西洋参滋阴补气、宁神益智,不过由于西洋参偏凉,体质较寒的人不宜食用。

葛根鲫鱼汤

材料:葛根250克、鲫鱼一条约500克、生姜50克

做法:将鲫鱼放在锅中煎至两面微黄泛香,再加入洗净切块的葛根和生姜,加水8碗,煲1个小时左右。

功用:清热、生津、补中。

■专家支招