

TOP 养生 | 健康人人问

八成腰椎间盘突出患者无需“开刀”

京豫骨科名医团预约咨询挂号请拨:0371-66387799

活动形象大使 倪宝铎



案例:腿抬不起来,走路要靠手帮忙

67岁的刘婆婆年轻时就患上腰椎间盘突出,经常腰痛、左腿发麻。这几年,越来越厉害,走路时腿都抬不起来,而且腰痛起来晚上睡都睡不着,这让她备受折磨。

老伴陪着刘婆婆去了不少医院,很多医生结论都一样:迟早要瘫痪,做手术希望也不大。就在一家人绝望之时,一位病友建议她去找经验丰富的河南公安医院骨科主任孙进峰试试。没想到,事情出现了转机。详细了解病情后,孙进峰安排刘婆婆接受针镜微创治疗。出院时刘婆婆已经可以正常行走,腰痛腿麻

颈肩腰腿痛多发在中老年人身上,随着影像技术的发展,正确诊断并不困难,但在治疗上很多医院采用传统的开放性手术(开刀手术),伤口大、出血多、病人痛苦大、费用高,关节功能往往需要几个月才能恢复。随着高精手术器械、影像数码成像技术的应用,以激光、超氧、关节镜、椎间孔镜等为代表的微创技术发展迅速,广泛应用在骨病的微创治疗上。蒋晓蕾

的症状也消失了。

建议:先进技术设备是治疗保障

“其实这几年做过不少治疗,总是没多久就复发了。这次我也是半信半疑,没想到效果这么好。”刘婆婆说,半年多过去了,自己的症状一次也没复发。

“在重型腰椎病患者中,10%~15%最终会发展为脊髓压迫,严重的可引发截瘫等严重后果。与其拖延治疗承担瘫痪风险,不如早点排除隐患。”孙进峰表示,八成腰椎间盘突出患者无需“开刀”,微创治疗即可。

“对于微创,技术设备是第一重保障,因为小创口只是手段,目的还是要把病治好。”孙进峰说,为此我院引进美国TMC射频热凝靶点消融术、针镜微创技术、TES椎间孔镜微创摘除术等,这些技术针对颈腰椎病患者不同病种、病情、患病部位等,个性化选择技术,在专业性、有效性上,都给患者提供了有力保障。

据悉,首届颈肩腰腿痛防治活动暨骨病公益普查正在该院进行,原河南电视台《梨园春》著名主持人倪宝铎还担任了该活动的形象宣传大使。

■活动在线

颈肩腰腿痛 别错过公益普查“末班车”

天气忽冷忽热,对颈腰椎病患者来说,绝对是一场噩梦。脖子僵硬、头晕恶心、手臂麻木发凉、腰背酸痛、腿麻无力等症状加倍爆发。由中国医师联合会骨科分会、河南省老龄基金会等单位联合举办的“京豫骨科名医团骨病公益普查活动”即将结束,颈肩腰腿痛患者切莫错过“末班车”。蒋晓蕾

骨病公益普查 备受患者青睐

河南公安医院,看上去规模虽不像很多大医院那样高楼林立,但自该院成为“京豫骨科名医团骨病公益普查活动”定点普查医院以来,每天早上8点不到,一楼诊疗大厅就挤满了挂号的人群,公益普查活动受到不少颈腰椎病患者的推崇和青睐。

据悉,为给此次活动提供进一步保障,该院特别打造骨科“名医团”,中国医师联合会骨科委员、北京著名骨科专家、北京骨科学会专家组副组长孙进峰教授,河南公安医院骨科首席专家、著名骨科专家曹伟主任,骨科带头人、中华医学会骨科理事、河南微创骨科学会委员冀中勇教授,北京国医堂腰椎间盘研究院成员、微创骨科专家王瑞博、朱慧争等均在其中,他们的权威及经验在骨科领域内均口碑远播。

医疗惠民 让老百姓看病不再难

在如今医患关系不尽如人意的今天,河南公安医院深知医者的不易、患者的艰难,力求每一项服务都做到让患者安心、放心、舒心。为此,该院承诺:提供开放式诊疗,不看病也可以免费获取椎间盘疾病科普资料,并向权威专家了解最新的诊疗技术,为自己的疾病诊治提供全面的参考,很多对疗效半信半疑的患者也可以和住院的康复患者交流,更放心。

为帮助更多颈肩腰腿痛重新走上健康之路,由中国医师联合会骨科分会、河南省老龄基金会等单位联合举办的“京豫骨科名医团骨病公益普查活动”,除专家会诊、专家挂号、骨密度检测免费外,就突出微创治疗患者可携带以往检查磁共振片、CT片或其他病情资料,以便会诊比对。医保患者请带好医保卡等证件。

特别提醒

京豫骨科名医团公益会诊活动专家号每天仅限50名,按患者预约顺序安排。会诊范围:颈椎病、腰椎病、骨质增生、骨关节炎等。河南公安医院是省级公立医院,医保、新农合患者请带上医保卡等证件可在医院直接报销。医院地址:郑州市金水区顺河路7号。



孩子零花钱,给多少合适?



冀未来:国家心理咨询师、郑州未来心理工作室首席心理咨询师、全国心理咨询师技能鉴定河南面试专家组成员、郑州市健康管理学会秘书长、好人生国际健康产业集团咨询师。从事心理咨询十几年,有2000个小时以上个案、3000个小时以上团体咨询经验。对婚姻情感、亲子教育、职场各种工作境遇、人际关系、压力化解等心理问题有着深刻的把握,被称为“最接地气的心理专家”。

未来心理工作室微信公众号:Weilaiji2014

欢迎大家把您所关心的话题发送邮箱:526323900@qq.com

读者来信:如何对待孩子零花钱?多少适度?孩子常说下课要买水喝?

冀未来回答:从您的字里行间看不出孩子的年龄有多大。不同年龄的孩子在零花钱问题上需要不同对待,比如小学阶段的孩子,如果没有零花钱,可能会眼巴巴地看着其他的小朋友买东西,没有满足的需求可能会成为孩子的未完成事件。小学生特别在意和同伴的关系,假如经常和他一起玩的小朋友买东西和他分享,而孩子没有零花钱不能回报小伙伴,有的孩子甚至会采用其他方式,比如拿父母的钱去满足自己的欲望。中学阶段的孩子自主意识开始萌发,这时他们需要大人给他们更多的自由,需要父母给他们更多的信任,让他们能够去决定自己的事情。如何对待零花钱,可以和孩子一起来协商解决。

多少适度?这确实是个问题。不少家长担心,多了怕孩子养成大手大脚的习惯,况且孩子要多少就给多少,等他长大了父母无法满足他的欲望时,他

会受不了。少了,又怕委屈了孩子。对于小学生,父母可以和孩子在一起讨论,每周需要在外边买什么、买多少。有些东西如果不需要在外边买,可以和孩子事先说好。比如喝水的事,妈妈可以给孩子准备一个保温杯,每天上学给孩子带上,这样对孩子的身体也好。如果孩子平时常会感觉饿,可以给孩子准备些水果、蛋糕之类的食品,条件是孩子同意这样做。

对于中学生的零花钱给多少适度,要看孩子用钱干什么了。中学生的交往范围扩大,同学过生日和过年过节的时候会互相送一些小礼物。可以让孩子自己说,他需要多少、用来干什么,大人大概知道就行了。也可以和孩子一起商量一个数目,每个月根据孩子的需要给个固定的数,孩子干什么大人就不要再过问了,让孩子自己支配自己的零花钱,节约了也归孩子,甚至给以奖励。鼓励孩子节俭,给孩子机会让他学会理财,教孩子记账。春节长辈们给的

压岁钱也可以鼓励孩子自己把它存起来,自己来交自己的学费。

至于最后,“孩子常说下课去买水喝?”,似乎感觉到您对孩子买水喝这个事有疑问。是不是不太相信孩子真的会去买水喝?您和孩子之间似乎没有建立起起码的信任关系。为什么不能信任孩子可能是您需要考虑的一个问题。如果孩子无论做什么事都得不到信任,特别是父母的信任,他会慢慢地不信任自己,他会想:反正你不信任我,我就不让你信任了。父母的不信任会使孩子开始撒谎,甚至放弃自己。

家长可以借助任何事情培养孩子的能力。比如零花钱的问题,孩子学习管理自己的钱,认识到储蓄对于满足未来需求的作用。还可以让孩子养成思考的习惯:多少钱,可以用来做什么,怎么花保证月底还有钱。对孩子进行财商教育,让孩子学会挣钱的能力、赚钱的能力,积累财富知识。

■爱在母亲节

河南爱馨养老集团 举办国民健康百岁工程论坛

5月9日,2015年母亲节感恩系列活动暨“国民健康百岁工程高层论坛”在郑州爱馨养老集团银龄剧场举行。全国老龄办、省市民政系统、河南省爱心助老基金会、郑州慈善总会、好想你枣业公司及河南爱馨养老集团等爱心企业领导参与此次活动。

河南省爱心助老基金会代表马学才对2015年基金会“救助流浪和贫困失能母亲项目”进展情况进行了介绍,宣布将继续救助10位流浪和贫困失能母亲。活动仪式上,爱馨养老集团董事长豆雨霞董事长带头为自己的母亲洗脚。豆雨霞介绍,为保障老人生活质量,爱馨养老打造了中原首家“医养结合”综合养老机构,特邀国内外各界医学专家到爱馨医院现场为500位母亲诊治疑难杂症。李鹏云

白云山联合张仲景大药房 温馨五月“让爱回家”

5月10日,为了让更多人深入了解和感受妈妈的爱,在母亲节来临之际,白云山复方丹参片爱心公益基金活动在河南张仲景大药房工人路店举行。

据广药白云山和黄中药河南负责人介绍,本次活动凡是60岁以上女性凭身份证登记后均可领取价值50元白云山复方丹参片健康大礼包一份,活动3天,送完为止。据悉,目前慈善公益已经成为白云山和黄中药的企业战略之一,除了10年坚持回收过期药之外,还包括“让爱回家”志愿者服务队等多个公益项目,希望有越来越多的中国企业像白云山和黄中药一样,以敢为人先的胸怀和视野来承担卓越企业的社会责任。韩新宝