

TOP 养生 | 健康大百科

第三届椎间盘突出治疗技术全国专家经验交流大会在郑举办

治疗腰椎间盘突出、颈椎病 机会难得

7月1日~5日,北京、上海知名专家来郑会诊,报名电话:0371-66387799

由中国名家协会主办第三届腰椎间盘突出治疗技术全国专家交流盛会,今日在河南公安医院开幕,北京国医堂腰椎间盘突出研究院王瑞博教授,中国医师联合会骨科委员、北京著名骨科专家孙进峰教授等全国4位骨科名医齐聚河南省公安医院,为我省腰椎间盘突出、颈椎病患者会诊。会诊期间,免专家挂号费、专家会诊费,赠送护腰宝。骨病拍片检查半价优惠。每天限制接诊50名患者,就诊需提前预约。 蒋晓蕾

会诊主题项目一 腰椎间盘突出患者的自我保护

腰椎间盘突出主要是因为腰椎间盘髓核、纤维环有不同程度退行性改变后,在日常生活中遇到不同程度的外伤或多次反复不明显损伤和腰椎负过重等,造成纤维环破裂或髓核组织从破裂之处突出,导致相邻的组织如脊神经根、脊髓等遭受刺激或压迫,从而产生腰

部疼痛、一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等临床症状。此病患者若能做到正确自我保护得当,可防止病情发展或逐渐康复。

患有腰椎间盘突出和颈椎病,日常生活中如何自我保护?应该注意些什么?会诊期间,专家将为患者亲自诊断,并指导注意事项和自我保护、自我康复方案。

会诊主题项目二 腰椎间盘突出对症有效治疗方案

针对腰椎间盘突出和颈椎病的治疗技术,各地专家将进行经验交流和学术研讨。在来自北京的孙进峰教授看来,有效治疗腰椎间盘突出症,选择一种对症、合适的治疗方案很重要。比如,对腰椎间盘突出、膨出无明显黏连钙化的患者,可选择适合的微创疗法进行治疗。

德国针镜超微创技术就是一种很好的疗法,不开刀、不需住院、无风险,治疗只需几分钟。几年来临床治疗万余例患者,疗效可靠。孙教授说,颈椎病、腰椎间盘突出症首先应选择以无创治疗为主,降低风险,避免后遗症。活动期间,专家将亲自为患者做复位治疗。

温馨提示:

- 1.会诊期间,专家进行经验交流总结会,每天上午10:00至11:30按预约号接诊患者。
 - 2.河南公安医院是省级公立医院,医保、新农合报销请带好相关证件。
 - 3.颈椎病、腰椎间盘突出微创治疗患者,可携带以往检查磁共振片、CT片或其他病情资料,以便会诊对比。
- 医院地址:郑州市金水区顺河路7号(紫荆山公园东南角)

专家在线

专家技术交流盛会,全国骨科泰斗齐聚河南公安医院 腰椎间盘突出 专家大会诊



孙进峰 骨科专家

中国医师联合会骨科委员,北京著名骨科专家,从医30余年,曾在北京三甲医院担任骨科主任,北京骨科学会专家组副组长。
擅长:脊柱外科疾病的诊断和治疗,如颈椎病、腰椎间盘突出、腰肌劳损、强直性脊柱炎、膝关节病、骨质增生等疑难杂症。



曹伟 骨科主任

河南公安医院骨科主任,河南省著名骨科专家,从事脊柱外科工作20余年,曾多次到北京进行学术交流。
擅长:应用保守治疗、先进微创疗法治疗腰椎间盘突出、坐骨神经痛、颈椎病、骨关节炎等颈肩腰腿痛疾病。



王瑞博 微创骨科主任

北京国医堂腰椎间盘突出研究院成员,白求恩医科大学毕业,微创骨科手术专家,河南电视台民生频道健康讲座特邀专家。
擅长:利用德国针镜微创技术、射频消融技术不开刀治疗腰椎间盘突出。



冀中勇 脊柱外科专家

河南公安医院骨科带头人,中华医学会骨科理事,河南微创骨科学会委员,河南电视台民生频道电视门诊主讲,从事骨科临床30余年。
擅长:利用保守疗法、微创疗法至今已治愈数万例腰椎间盘突出症患者。



最近,老天爷好像是装了水龙头开关,只要轻轻一拧,晴天立即就变成雨天。下雨,带来好空气的同时,也给出门的人带来很多不便。而雨天穿什么鞋出门,更让不少人感到困惑。 郑州晚报记者 李鹏云

脚部沾雨水当心引发皮肤病 及时冲洗并擦干可预防

温馨提示

3种情况下不能“趟浑水”

首先,糖尿病的患者如果脚上有小伤口,在趟水时很容易感染丹毒,引发足背红肿等症状。其实丹毒不是毒,它是外科常见的感染。其次,处于经期的女性也是不能趟浑雨水的。因为经期趟水特别容易引发急性附件炎,下腹痛、月经失调、淋漓不断,严重的还会导致崩漏。最后,脏水不要趟。雨天有些街道由于地势低洼,排水不利形成大面积积水。这些积水从四面八方汇聚而来,里面有很多细菌和污垢,如果为图便利趟水而过,再加之脚上有伤,细菌很容易引起脚部感染,令伤口溃烂发炎。

烦恼

下雨天该穿什么鞋出门

“下雨天我最喜欢穿的就是短裤配拖鞋,既不担心把衣服弄脏,鞋子也不会湿,但就是容易着凉。”对于夏天,小李就是一双拖鞋走天下,她觉得很方便。

而年纪大一些的马女士,平时很注意养生,特别是下雨天,她很不理解小年轻们穿着人字拖“趟水”的现象。“中医讲寒从脚起,穿人字拖跟赤脚踩在水里有啥区别?”

女士们发愁,男士们也很苦恼。面对大雨,不少男士也是凉鞋上场,遇到的问题和女士们并没有差别。“就算穿皮鞋也没用,这么深的水,鞋子袜子很容易全湿。”

提醒

脚部沾雨水需及时冲洗

“脚背上、小腿上都长满红斑,好痒。”小敏坐在板凳上,忍不住用手去挠。为了图凉快,小敏最近每逢下雨就喜欢穿拖鞋出门,到单位或回家后,也没有第一时间清洗。两天前,她脚背上的红斑竟红肿起来。经诊断,小敏患上了皮炎。“这与她喜欢在雨天穿拖鞋行走,脚部沾雨水后没有及时清洗有关。”郑大四附院皮肤科副主任医师高永军说。

雨水对人的皮肤有一定的刺激性,长期在雨水中浸泡,脚上很容易长红色丘疹、水泡等。“如遇酸雨对皮肤的刺激更大。”高永军说,因接触雨水、穿湿鞋等引发的夏季皮炎、脚癣等足部皮肤病在夏季占很大一部分。

建议

雨天穿休闲鞋最合适

什么样的鞋子适合雨天穿?专家建议,一般旅游鞋和休闲鞋都可以。女性选择凉鞋时要尽量选择后跟面积较宽的鞋子,因为这样可以保护脚踝不容易扭伤。

至于有些市民担心的“寒从脚起”,高永军表示,双脚受寒容易损阳气,但是夏天天气温比较高,所以市民并不需要太过担心趟水受寒。

不过如果双脚潮湿,办公室空调气温又比较低,这种情况下寒气就容易入侵人体。因此,建议大家可以在办公室备一双布鞋替换,淌水后及时换上。

医疗速递

“全民运动健康骑行活动”启动

6月26日上午,全民运动健康骑行活动在郑东新区如意湖畔广场正式启动。本次活动是由一代宗师品牌中心主办,旨在推广运动医疗和健身养生,特别赞助郑州论坛单车联盟40人骑行团通过举办骑行活动,倡导“运动让生活更美好”这一主题。

持续进行的骑行活动中,很多年过花甲的骑行者们精神饱满、心态年轻,他们中间也有人曾经一身慢性病,但几年骑行下来,不光各种慢性病不见了,每一天心情也都非常开心,对生活的热情更高了。骑行团平均年龄65岁,这次骑行将健康的生活方式带到城市的每一个角落,向着朝阳出发。 蒋晓蕾

全国首款无痛玻尿酸入驻集美

6月27日,“集美首发全国首款无痛玻尿酸‘爱芙莱’暨新品品鉴新闻发布会”在郑州集美整形美容医院举行。活动现场,郑州集美整形运营总监冯峰接受了“爱芙莱”研发厂家北京爱美客授予的“爱芙莱河南首家指定注射机构”的牌匾,这标志着郑州集美整形率先引领中原地区进入玻尿酸无痛注射时代。此次郑州集美整形引进的玻尿酸“爱芙莱”,添加有利多卡因麻醉成分,能够让更多人享受无痛注射的过程,同时达到变美的效果。“爱芙莱”是一款为年轻人设计的玻尿酸,不仅无痛,且价格相对便宜,非常适合年轻爱美群体的需求。 李鹏云

“迎七一”普瑞眼科走访慰问老党员

6月30日,花园路街道社区联合河南大学眼科中心普瑞眼科医院一起深入省卫计委社区家属院慰问老党员,为老党员们检查视力、验配老花镜,并送上最诚挚的祝福。

河南大学眼科中心普瑞眼科医院医生和护士携带专业的检查设备,给社区老党员仔细检查了视力,并送上老花镜、食用油,还邀请视力有问题的老党员到医院进行免费检查与救治。医院表示,到社区看望老党员特别有意义,希望老人家保重身体,安享晚年。 蒋晓蕾