

# 冬季腰突、腰腿痛 中老年要注意

一到冬季,不少老年人腰椎间盘突出老毛病就会准时“报到”,河南公安医院专家表示,这是因为冬季天气寒冷,气温较低,腰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,从而导致腰椎间盘突出症的发生,提醒患者需要在冬季做好保暖,特别要做好颈部、腰、背部的保暖,防止“腰突症”的发生。蒋晓蕾

## 腰椎间盘突出爱在冬季“报到”

专家解释,主要是腰部竖脊肌若遭受风、寒的侵袭,会出现温度的改变。一方面是浅层血管收缩,血流量减少,防止散热过快;另一方面竖脊肌的肌肉收缩,增加体内产热,此种变化本是人体的一种自然防御反应,但若反复发生,就导致病理

变化,竖脊肌收缩和血液循环量减少的结果,是肌肉供氧量减少,大量乳酸、肌酸等有害代谢产物蓄积,就发生竖脊肌水肿、痉挛,出现无菌性炎症,促使椎间盘内压增高,机体抵抗力下降,久而久之,椎间盘退变加速,进而导致椎间盘突出。

## 做好防寒保暖可预防

河南公安医院专家表示,最重要的是要做好防寒保暖措施,尤其是颈部、腰、背部的保暖,避免感冒。在临床上,很多患者都是在感冒时腰突出现,主要是因为,感冒后打喷嚏、咳嗽时,腹压增加容易加大椎间盘内的压力,拉伤背部肌肉,进而发生腰椎间盘突出症。

其次要保证睡眠避免过度锻炼,河南公安医院专家表示,在冬天若不能保持充足的睡眠,或者经常进行过度的体育运动并导致出汗,会使人体内的阳气耗散,不但容易导致腰椎间盘突出症的发生,也将对身体健康产生一定的危害。

## 腰椎间盘突出 中老年人需注意

随着我国中老年人的增多,腰椎间盘突出症的中老年患者也越来越多。腰腿痛是腰椎间盘突出常见的症状,可是很多人出现腰腿痛时都会认为是劳累所致,往往不被重视,结果导致病情越发展越严重。

河南公安医院根据要求,承办了这次权威会诊活动,引起了广泛的关

注。冀中勇主任表示,骨科疾病往往病情复杂且患者行动不便,患者遇上骨科疑难疾病更是不知所措,举办骨科权威专家郑州会诊,就是为了搭建名医资源共享的平台,降低患者的就医成本,扎扎实实为河南老百姓的健康做实事。

### ■ 活动在线

## 河南公安医院开展 第二届骨病普查及专家会诊活动

腰椎间盘突出、颈椎病患者看病有优惠

2015年即将过去,天气也进入一年中最寒冷的“三九”季节,寒冬对于骨病患者来说是个煎熬。为关爱广大骨病患者,河南公安医院特开展骨病普查及专家大会诊活动,全省中老年人群均可报名参加。蒋晓蕾

### 免挂号费、会诊费 周末专家正常接诊

腰椎间盘突出、颈椎病等难以治愈、反复发作,让很多中老年骨病患者长期忍受病痛困扰,找不到康复的希望。为切实解决中老年人颈肩腰腿痛的问题,提高他们的生活质量,让广大腰椎间盘突出患者走向康复,由河南省老龄发展基金会、河南公安医院联合举办的第二届骨病普查及权威专家会诊活动近日拉开序幕。来自北京、上海及省内的著名专家包括孙进峰主任、冀中勇主任、曹伟主任、宋立坚主任、王瑞博主任、周国良主任等数十位专家齐聚,对腰椎间盘突出治疗与临床经验及新技术进行广泛交流和探讨。

活动期间,现场每天安排50名患者,由知名专家亲自会诊治疗。患者可拨打咨询电话提前预约挂号,免专家挂号费及会诊费,周末专家正常接诊,骨病拍片优惠50%,微创治疗援助500~1000元。

### 针镜微创技术 根源上治疗腰椎病

河南公安医院作为我省一家专业诊疗椎间盘突出有20多年历史的省级公立医院,在省率先引进了多项领先的微创疗法。治疗过程在针孔内能通过显微镜放大几百倍显示视频,在可视清晰下准确祛除病灶,术后贴敷创可贴即可,治疗时间只需15~30分钟。

此次骨科专家大型会诊活动,是腰腿痛患者难得的机会,医保或新农合病人携带相关证件到顺河路7号河南公安医院可直接报销。

### ■ 医疗快递

## 出优质、创品牌 郑州市膏药协会成立

为更好地发挥我市中医药资源优势,扩大中医药文化的影响力,国内首家膏药协会——郑州市膏药协会昨日成立。

据悉,膏药是适于冬季调补的重要手段,近年来越来越受到市民欢迎。但由于膏药外用多年不被重视、理论体系不够完善,近年出现许多乱象。成立郑州市膏药协会,旨在“挖掘、整理、推广膏药产业”。省非物质文化遗产李氏膏药项目代表性传承人、郑州市膏药协会首任会长李现杰表示,膏药协会成立后,将为中医药膏药行业提供一个互相交流、相互学习的平台,帮助企业产品上档次、出优质,创品牌。蒋晓蕾

## 莲花清瘟胶囊 引领传统中药走向国际

近日,以岭药业生产的治感冒、抗流感药物——莲花清瘟胶囊获得美国食品药品监督管理局(FDA)批复,同意在美国进行二期临床研究,这也是我国第一个进入美国FDA临床研究的治疗流行性感冒的中药。美国FDA是国际公认的药品审批与监管的权威,中药在美国FDA的注册是中医药进入国际主流医药市场的重要关口。

莲花清瘟胶囊是我国治疗感冒、流感的代表性中成药,被列入国家基本药物目录、国家医保品种、国家级重点新产品,上市10余年来,已经覆盖全国12万家医院、药店,深受广大临床医生和患者的认可,远销匈牙利、加拿大、印度尼西亚等国外市场,深得国际医学界的好评。蒋晓蕾



未来心理工作室微信公众号: Weilaiji2014  
未来心理工作室电话: 13673367280  
欢迎大家把您所关心的话题发送邮箱:  
598679543@qq.com

# 任性孩子咋管教 冀老师告诉你

**读者来信:**冀老师好!当孩子固执任性、不听劝告,不懂得尊重父母时,父母应该如何去做才能改变这种不和谐的家庭氛围?

### 冀未来老师回答

您好!

在养育孩子的过程中每一位父母都付出了很多,希望自己的孩子能够在逐渐长大的过程中懂得尊重父母、尊重身边人,希望孩子是一个身心健康的人。

有时候父母抱怨孩子“固执任性、不听劝告”,其实是父母的主观意识太强,不管孩子的年龄有多大,一味让孩子听自己的,完全不去顾及孩子的感受。

另外,孩子的行为很多时候是模仿

父母的,如果孩子“固执任性、不听劝告”的话,父母需要反思自己是一个容易能够接受他人意见的人吗?通常是不是在很多时候也是“固执任性、不听劝告”?如果是这样的话,你可能需要从自身做起,给孩子做出榜样。特别是在对待孩子自己的问题上,允许孩子能够自由地做出选择,并承担选择的结果。

如果不少事情孩子都是固执任性,你说“东”孩子偏向“西”,你感受到的是孩子和你对着干,并且孩子的年龄在10岁~19岁,这种行为我们把它叫做“逆反”。“逆反”是青春期孩子的一个心理特点,也是每一个人心理发展的必经阶段。父母和孩子相处的过程中要尊重孩子,协商而不是命令,尊重而不是打压,不去和孩子对着干,鼓励孩子积极地去

探索他感兴趣的外部世界。

假如孩子的年龄是在19岁左右,依然是“固执任性、不听劝告,不懂得尊重父母”的话,孩子可能在性格方面有一些缺陷。在心理咨询中,有一种咨询叫做重建性心理咨询,指的就是通过心理咨询慢慢改变一个人可能影响关系、影响发展的性格。重建性心理咨询往往需要花费很长的时间,甚至是在几年之内,保持一周一次或两次的心理咨询。

父母应该如何去做才能改变这种不和谐的家庭氛围?如果父母恩爱,如果孩子能够感受到父母的爱,不和谐的家庭氛围就能够改变。

相信您一定会用爱来慢慢和孩子建立关系,从父母开始做起,营造和谐的家庭氛围!

【豫】医广【2015】第10-29-527号

## 看不孕到天伦

郑州天伦医院 送子医院

# 0371-65621111

郑州市城东路136号(与商城路交叉口)

【豫】医广【2015】第03-31-1219号

## 河南公安医院

### 腰椎间盘突出,腰腿痛

咨询专线: 0371-66387799

地址:郑州市顺河路7号(紫荆山公园东南角)

【豫】医广【2015】第04-24-188号

## 郑州名仕男科医院

Zhengzhou Mingshi Andrology Hospital

24小时男科专线: 0371-89976666

医院地址:郑州市郑东新区黄河南路与商都路交叉口东北角  
郑州名仕男科官方网站www.zzmsnkyy.com