

TOP 养生 | 健康最亮点

“告别”腰间盘突出 首选无痛微创

冬去春来,日夜温差加大,腰椎间盘突出患者饱受了一个冬天的折磨。痛麻酸胀僵,直不起腰来,单说这“痛”,就让人遭受百般折磨、坐卧难安,从腰到腿疼痛难忍,这种日子过得实在太痛苦了。蒋晓蕾

颈肩腰腿痛不能拖 发现应当赶紧治

河南公安医院骨科主任冀中勇介绍,腰椎间盘突出症是由于腰椎间盘变性、纤维环破裂、髓核突出刺激或压迫神经根、马尾神经所表现出来的一系列临床症状和体征,俗称“腰突症”,是临床的常见病和引起腰腿痛的主要原因,常给患者的生活和工作带来诸多痛苦,甚至造成残疾、丧失劳动能力。腰椎间盘突出症是腰腿

痛的主要原因,为骨科临床较多见的疾患之一。

很多腰椎间盘突出病人开始不重视,总觉得腰疼腿疼、腰肌劳损不是大病,等到发展到坐骨神经痛、骨质增生、椎管狭窄了,才开始想办法治疗,这样对于患者的健康与治疗是非常不利的。治疗腰椎间盘突出,要做到“早发现、早诊断、早治疗”。

河南公安医院 全新微创技术治“腰突”

“一旦确诊为椎间盘疾病,针对性的治疗很关键。”冀中勇提醒。如果保守治疗3个月后部分症状如腰腿疼痛、麻木发凉、酸困不适等无法得到缓解,就要考虑微创治疗了。近年来,微创脊柱外科手术取得了巨大进步,超微创针镜技术的出现,更是填补了中重度腰椎间盘突出治疗史上的空白。“德国针镜下椎间盘摘除术,适用于各种类型的椎间盘突出,尤其对于青少年、高龄、肥胖、多节段突出、手术后复发及合并其他病症的椎间盘突出,相较开放式手术更有优势。”冀中勇称,河南公安医院骨科德国针镜技术的成功引

进,大大丰富了省会郑州椎间盘疾病微创治疗的方法。这项被称为“微创中的微创”的技术,创伤小、效果好,治疗还彻底。

他提醒,腰椎间盘突出患者应当保持良好的生活习惯,防止腰腿受凉及过度劳累。同一姿势不应保持太久,适当进行原地活动或腰背部活动,可以解除腰背肌肉疲劳。锻炼时压腿弯腰的幅度不要太大,否则不但达不到预期目的,还会造成椎间盘突出。提重物时不要弯腰,应该先蹲下拿到重物,然后慢慢起身,尽量做到不弯腰。如疼痛症状难以缓解,要及时到医院就诊。

“青色入肝经” 肝脏也“好色”

春季,来点绿色食物给肝脏“加加油”吧

“春应在肝”,肝脏在春季时功能也更活跃。一些肝病患者在春季有不适感,致使肝病加重或复发,这都是季节对机体影响的一种反应。因此,初春养生以养肝护肝为先,中医专家认为,春季养肝,可以根据自身体质的特点选择食物。养肝药膳应“减酸增甘、以养脾气”,相“食”而动。郑州晚报记者 蒋晓蕾



【养肝妙方】

牢记4点 电脑族养肝有良方

经常用电脑的人,常常会有眼睛干涩,视物不清,浑身疲倦,情绪不稳定,月经不调等症状,这都与肝密切相关。

养肝要从以下几个方面进行:首先,绿色植物有养肝护肝的作用,所以多吃绿色植物。其次,保证睡眠,使血液回肝解毒。再次,调整情绪,保持心情愉快。最后,要注意“肝开窍于目”,眼睛过分疲劳也会影响到肝,所以应多给眼睛按摩并让眼睛多休息。

【养肝食谱】

猪肝枸杞汤

准备猪肝100克,枸杞30克。将猪肝与枸杞子一起滚烫,调味即可。具有补肝、养血、明目的作用。

红枣花生汤

准备红枣50克,花生80克,冰糖50克。将红枣、花生洗净,同放砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲至花生熟烂,加入冰糖再煲片刻,即可食用。具有补脾和胃、养血止血的功效。

肝脏“口渴” 偏爱绿色食物

春季干燥易缺水,多喝水可补充体液,增强血液循环,促进新陈代谢,多喝水还有利于消化吸收和排除废物,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

绿色、白色、浅蓝色有利于减轻肝病患者的心理紧张和对疾病的恐惧感。户外绿色的树荫草坪、风平浪静的湖水及幽雅的绿色环境,都能促进肝病患者的康复。在办公桌上摆放一盆绿色植物,装修时选择淡雅的墙面颜色,甚至多穿淡绿色的衣服,都有助于养肝。中医说:“青色入肝经”,绿色食物能有益肝气循环、代谢,还能消除疲劳、舒缓肝郁,多吃些深色或绿色的食物能起到养肝护肝的作用,比如西兰花、菠菜、青苹果等。

肝脏“最爱” 高蛋白低热量

肝病患者普遍免疫功能低下,其最明显的表现就是体内的病毒难于完全清除,病情容易反复发作。硒是强有力的免疫调节剂,可刺激体液免疫和细胞免疫系统,免疫系统功能的增强,有利于改善肝病患者多种症状,如甲型、乙型肝炎患者补硒能够在相对较短的时间内,大大改善食欲缺乏、乏力、面容晦暗等症状。硒麦芽粉、五味

子为主要原料的养肝片,调节免疫,对养肝、护肝和增加肝病患者的食欲有良好的作用。

另外,鸡蛋、豆腐、牛奶、鱼、鸡肉、芝麻、松子等“高蛋白、低热量”的食物,是肝脏的最爱。正常人每天摄取的优质蛋白应该多于90克,患有急性肝炎的人每天摄入的蛋白质不能少于80克;患有肝硬化的病人则不能少于100克。

肝脏“两难” 脂肪又爱又恨

看着身边得脂肪肝的人越来越多,不少人都以为脂肪是肝脏的大敌。实际上,不管有没有脂肪肝,脂肪都是肝脏必不可缺的营养,少了它,肝脏就没法正常工作。

“有些患者查出脂肪肝后就开始只吃蔬菜和水果,这是很大的误区。”郑州

中大肝病医院专家金义生指出,即使得了脂肪肝,也不用彻底与肉类告别。要养肝护肝,每天吃的食物中,脂肪和蛋白质的比例最好分别占20%,剩下的60%为碳水化合物,也就是主食等。肝脏需要脂肪,但不代表需要过多的脂肪,所以瘦肉、低脂牛奶、虾等低脂食物是首选。

颈椎病
肩周炎

腰椎痛
胯疼

腿麻
膝关节痛

腰间盘突出 颈肩腰腿痛

河南公安医院 骨科

咨询专线: 0371-66387799

地址:金水区顺河路7号(紫荆山公园东南角) ●省级公立医院 ●医保报销定点医院