

# 腰椎病、颈椎病 专家妙手回春一朝除

3月9日7点刚过,河南公安医院骨科特聘北京骨伤科专家孙进峰就来到病房,看望患者陈老先生。“不错不错,微创治疗第二天腰就不疼了,晚上也能睡个好觉了,感谢孙教授治好了我的病!”术后第二天,这位患腰椎间管狭窄多年的老人就摆脱了病痛折磨,重新挺直了腰杆。据悉,河南公安医院骨病普查及专家大会诊活动开展以来,每天到院就诊的颈腰椎、膝关节病患者络绎不绝,均获得北京、上海知名骨科专家的亲诊。 蒋晓蕾

## 多次治疗身心备受折磨 65岁老汉求援“公安医院”

65岁的陈老先生患椎间管狭窄多年,2008年和2009年还先后做过两次手术。一个月前,陈老先生突感右下肢疼痛,每次行走时间长后,两腿后侧都会酸胀不已。随着病情的发展,他的腿部疼痛发作越来越频繁,严重时难以久坐久卧,根本无法正常行走。

上个月底,他慕名找到了河南公安医院孙进峰教授,经过仔细问诊并进行相关检查后,MRI显示L4/5、L5/S1椎间管狭窄、腰椎退行性改变,需立即手术,以免病情进一步恶化。“鉴于患者有过两次腰部手术史,组织和神经会有严重黏连,

有的纤维组织韧性极强,清除过程中哪怕只有零点几毫米的误差,都有可能压伤神经,导致失禁、瘫痪的发生,手术风险很大,难度极高。”孙进峰将手术的每一个细节都和病人及家属进行了交代。“我的两个老战友以前都在孙主任这里看过,效果很好,我相信他的医术。”在获得患者及其家人的同意后,陈老先生被推进手术室。手术进行得十分顺利,目前陈老先生恢复良好,不日即可出院。

有的纤维组织韧性极强,清除过程中哪怕只有零点几毫米的误差,都有可能压伤神经,导致失禁、瘫痪的发生,手术风险很大,难度极高。”孙进峰将手术的每一个细节都和病人及家属进行了交代。“我的两个老战友以前都在孙主任这里看过,效果很好,我相信他的医术。”在获得患者及其家人的同意后,陈老先生被推进手术室。手术进行得十分顺利,目前陈老先生恢复良好,不日即可出院。

## 针镜微创技术 根源上治疗腰椎病、颈椎病

河南公安医院作为我省一家专业诊疗椎间盘突出20多年的省级公立医院,

在省率先引进了多项领先微创疗法。德国针镜超微创技术,治疗过程中在针孔内即能通过显微镜放大几百倍显示在视频上,手术在可视清晰的视野下准确祛除病灶,术后贴张创可贴即可,治疗时间只需15~30分钟。

会诊活动期间,医院每天现场安排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%,另外还有机会减免医疗费用。

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

## 油盐酱醋糖,宝宝吃对了吗?

日常生活中,我们经常用到调味料。它们不仅能为食物锦上添花,在养生保健方面也功不可没。可是对于宝爸宝妈们来说,宝宝什么时候吃、吃多少?却是一个易忽视的问题。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

### 【油】6个月内宝宝不要吃

“宝宝的成长需要脂肪,并且越小的宝宝对脂肪的需求量越大,因为他们需要足够的脂肪提供成长所需的热量。但宝宝6个月以前通过纯母乳或配方奶粉摄取的脂肪足够用,因此宝宝6个月内是不用额外加‘油’的。”国家二级营养师王旭峰建议,作为儿童用烹调油,应避免选用含有饱和脂肪酸较高而其他脂溶性维生素含量较低的动物混油,可以选择大豆油、玉米油、葵花籽油等,也可使用橄榄油。

根据中国居民膳食指南建议,幼儿每日摄入植物油的量为:0.5~1岁为5~10g;1~3岁为20~25g;3岁以上25~30g。

### 【盐】6岁以内吃盐有规定

“高盐饮食可使口腔唾液分泌减少,有利于各种细菌、病毒在上呼吸道留存。餐后由于盐的渗透作用,可杀死上呼吸道的正常寄生菌群,造成菌群失调。”郑州大学第一附属医院大儿科主任刘玉峰指出,宝宝的肾脏发育还不健全,不足以渗透过多的盐。如

果辅食中加盐过多,就会加重宝宝肾脏的负担,同时增加心脏负担,由此使肾脏和心脏功能受损。同时还会影响宝宝体内对微量元素的吸收,导致宝宝缺乏微量元素。

他建议,家长应根据宝宝年龄合理用盐:婴儿不用盐。6个月内的宝宝,辅食没有必要添加食盐。6~12个月的婴儿,天然食品中存在的盐已经能满足宝宝的需要。1~3岁的幼儿每天需要1.8g食盐,通常情况下完全可以从食物中获取,因此宝宝3岁以前应尽量少吃盐。3~6岁的孩子每天吃盐应不超过2g。孩子6岁以后可适当增加盐摄入量,但最好控制在3~5g。

### 【酱油】1岁前最好别碰它

在超市,记者看到了一些儿童酱油的配料标签,称富含钙、铁、锌这些微量元素,对此,王旭峰说,根据《中国居民膳食指南》,给婴幼儿“制作辅食时应尽量少糖、不放盐、不加调味品”。“一般来说,1岁以内的婴幼儿肝肾功能尚未完全发育,尽管儿童酱油的钠含量或许比一般酱油要低,但仍含有钠,这会肾脏造成负担,因此不建议孩子过早食用。”王旭峰表示,儿童刚开始添加时每次1~2滴酱油即可,尽量少用调味品或者不用调味品,饮食上以清淡为主。

### 【醋】过多食用宝宝味觉差

醋可以开胃,增加食欲。“但从儿童的生理情况来看,胃液的成分和成人基本相同,但胃酸却比成人少。为此,在给宝宝烹调食物时加些醋,有利于宝宝的身体健康。但要注意的是,6~18个月的宝宝,他们的食物中只需要几滴醋即可,过多使用会降低宝宝的味觉敏感度。”刘玉峰提醒。

### 【糖】每天进食量不超过0.5g

糖吃多了会损害宝宝的牙齿,还会降低宝宝对甜味的敏感,而忽略其他的味道,造成厌食、挑食等不良饮食习惯。因此要从小控制宝宝的糖摄入量,每天进食糖量不超过0.5g。

“很多家长认为果汁和乳饮料是健康饮品,事实上这两种饮品的含糖量也是极高的,比如市售纯葡萄汁的含糖量在16%~20%之间,即便按16%来算,一次性纸杯1杯(200克)就含有32克糖,已经超过了22.5克。”王旭峰建议,家长在给小孩做东西时要严格控制加糖的量,能不加就不加。



颈椎病  
肩周炎  
腰椎痛  
胯疼  
腿麻  
膝关节炎

## 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