

清明小长假 警惕腰椎间盘突出

针对我省中老年人骨病高发现状,在清明节到来之际,河南公安医院、河南省老龄基金会联合开展中老年颈肩腰腿痛防治公益活动,由河南公安医院骨科独家引进的超微创针镜技术,目前已为数万名骨病患者圆了康复梦。 蒋晓蕾

公安医院·京豫骨科名医团 开展腰椎病、颈椎病大会诊

在河南公安医院骨科门诊室里,陈先生在妻子的搀扶下,艰难地迈着腿演示给孙进峰主任看。由于常年腰痛折磨,陈先生走不了几步,额头上已经开始冒汗,并且表情十分痛苦。

原来,10年前陈先生一次腰扭伤后,就开始感觉到腰痛,渐渐发展到腿脚也麻。其间他也曾到处求医,一听说手术开刀会有瘫痪风险,陈先生就显得尤为担心,还是选择了吃药、贴膏药、按摩、针灸

等保守治疗,但都不见效。最近更是发展到了半瘫痪状态,腰痛得夜不能寐,为缓解痛楚甚至每天喝一斤白酒,让自己麻木了才能小睡一会儿,但酒一醒疼痛就“上了身”。就在陈先生饱受折磨时,他从报纸上看到了河南公安医院正在举办专家会诊,决定过来看一看。

TES 椎间孔镜微创术

不开刀去除10年腰椎间盘突出

孙进峰在检查中发现,陈先生的大腿肌力无力,腿稍微抬起来就疼痛难耐,腰

部压痛严重,双腿难以开步,不能独立支撑站立。经CT检查显示,陈先生的腰4/5存在巨大椎间盘中央型突出,合并腰椎椎管狭窄,压迫周围组织神经,导致双腿疼痛和麻木。由于其患病时间长,神经粘连十分严重,如果不尽快治疗,可能引起终身瘫痪。

经过专家组的讨论,孙进峰为陈先生制订了个性化的治疗方案,建议陈先生接受德国 TES 椎间孔镜微创术治疗。据介绍,该技术只需在患者腰侧安全三角区、椎间盘纤维环之外开一个5毫米“钥匙孔”大小的手术切口,在放大10倍的可视状态下即可轻松摘除腰椎间盘突出髓核,身体剧痛也会立即消失,术后仅需缝一针,卧床休息时间不足一

天,就能自由行走。

“我从来没有这么舒服过,腰不痛、腿也不麻了,没想到手术不痛,做了之后效果还这么明显。”没有其他人搀扶,站在床边缓缓行走的陈先生高兴地说:“感谢医生让我重新站起来了,我终于能睡一个好觉了!”

■特别提醒

清明节期间,京豫骨科名医团公益会诊活动专家号每天仅限50个,按患者预约顺序安排。会诊范围包括:颈椎病、腰椎间盘突出、肩周炎、骨质增生、骨关节病等。

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。

“树上蔬菜”好吃你就多吃点儿

想要宝宝的,吃了“孕”气还会更好呢

春天是鸟语花香的季节,当然要吃一些带香味的食物啦。说到带香味的食物,大家可能首先想到的是花朵啊什么的,但其实我们生活中还有很多的菜也带有香味,比如香椿。“三月八,吃椿芽。”这个香椿芽其实也是药,它含有丰富的维生素C、胡萝卜素等物质,有助于增强机体免疫功能,还能祛风利湿呢。 郑州晚报记者 蒋晓蕾



■“十全蔬菜”食疗兼得

香椿是名副其实的“十全蔬菜”,含有人体所需的几乎全部营养素,蛋白质、糖类、脂肪、各种维生素、矿物质等。国家二级营养师王旭峰表示,每100克香椿芽含有维生素C40毫克,比西红柿的2倍还多,维生素C有抗氧化、增强免疫力的作用。而香椿中含有多种植物化学物质,对多种病菌病毒都有较强的抑制和杀灭作用,也可以有效清除体内自由基,抗衰老、抗氧化。

对于大多数人来说,春天吃香椿是很应时的,因为春天我们要养

身体的阳气,而香椿就是生发阳气的。它是一个温性的食物,对我们的脾、肾都有温暖的作用,吃完以后人会觉得舒服。

另外,想要宝宝的女性可以经常吃一点儿香椿,因为香椿能通肾阳,促进内分泌,有帮助怀孕的作用。而中老年人和有关节炎的患者,也可以经常吃一些。

香椿还是一种阳气很足的植物,它自身的生长能力特别强,只要有阳光,它就能长得飞快。看来春天吃香椿,还相当在吃“阳光”呢。

■“香椿+维C” 配伍最佳

“但要注意,香椿中的硝酸盐和亚硝酸盐含量比一般蔬菜都高,硝酸盐可在人体内经细菌的作用还原成亚硝酸盐,亚硝酸盐是致癌物亚硝胺的前体物质,而亚硝胺已经被现代医学证明了的强致癌物,所以吃香椿的时候,一定要注意硝酸盐和亚硝酸盐的问题。”王旭峰提醒。

2006年,南京林业大学森林资源与环境学院分别在全国6个地点采集了香椿芽,检测其中的硝酸盐含量,发现在香椿芽较幼嫩的时期,不同种源香椿的硝酸盐含量都

低于规定的限量标准,可安全食用。而随着嫩芽长大,硝酸盐和亚硝酸盐的含量也逐步上升。因此,营养学家建议,首先,香椿要吃新鲜的初芽,而且采摘下来立刻吃最好;其次,亚硝酸盐非常易溶于水,如果采摘了很多香椿芽,想冻起来以后慢慢吃,那就在冷冻之前焯烫一下,即可去除大部分亚硝酸盐;第三,宜和富含维生素C的食物一起吃,可以有效地阻断亚硝胺的形成,很多新鲜的蔬菜和水果都富含维生素C,比如青椒、苦瓜、枣、猕猴桃等。

■味道虽好 凉拌最妙

香椿的食用方法多样,最典型的的就是香椿炒鸡蛋。王旭峰说,要想保留香椿最原始的味道,还是凉拌着吃比较好。

而郑州市中医院消化内科白广欧则提醒:“对于有胃病的患者来说,香椿却不宜多吃。因为韭菜、香椿都属于高纤维的食物,进入胃肠后不易消化,而且会产生气体,导致胃胀气、肠道胀气。”

另外,阴虚病人也不适合吃。中医认为,香椿多走肝经,可以助阳,所以一般阳虚的人吃香椿是有好处的;而阴虚体质的人吃了香椿后容易加重肝火。同时体虚、带瘤生存的人、复发患者也应少食或禁食。据《食疗本草》记载,椿芽多食动风,熏十二经脉、五脏六腑,令人神昏血气微。有“宿疾”(患有慢性病)的人,以及体质虚弱、患病初愈的人,最好不要食用。

■新闻1+1

美味香椿这样吃

◆麻油拌香椿:选香椿250克,洗净入沸水焯透。沥水切碎,加入精盐、麻油,拌匀即可食用。

◆香椿拌豆腐:豆腐500克,香椿50克。将豆腐切块,放锅中加清水煮沸,沥水切小丁;将香椿洗净焯透,切末,放入碗内加盐、麻油,拌匀后浇在豆腐上,拌匀即可食用。

◆香椿鱼:选小棵香椿叶,洗净与面粉、盐、鸡蛋和水搅匀,放入油锅里炸出一尾尾“香椿鱼”,色泽金黄,外酥里嫩,香气扑鼻,别具风味。

颈肩腰腿痛 腰间盘突出



河南公安医院

全新微创疗法 专病专治

健康咨询专线:

0371-66387799

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