

## 96岁腰椎管狭窄老人下地行走 高龄老人腰椎病别再惧怕手术



听说了吗? 郑州有位96岁的老太太因为严重腰椎管狭窄症做了椎间孔镜手术……什么, 96岁? 还有冠心病、骨质疏松症? 要知道, 对很多医院来说, 高龄本身就是手术“禁区”, 更何况还有多种基础疾病, 手术风险可想而知。这么说来, 给老人做手术的河南省直第三人民医院椎间盘诊疗中心这个团队胆子可真够大的。那么, 他们依仗的是什么呢? 蒋晓蕾

### 高龄老人 腰椎管狭窄手术成功

96岁的张奶奶到河南省直第三人民医院椎间盘诊疗中心时, 根本不能下地走路, 是家人抬着去的, 而且不能平卧, 表情十分痛苦。

椎间盘诊疗中心周红刚主任询问后得知, 张奶奶竟是位老患者。原来, 20年前, 他曾给患腰椎间盘突出的张奶奶做过微创手术。手术疗效非常满意, 老人除了可以自理日常生活外, 还可以外出短途旅游。但是一个多月前, 张奶奶在一次劳累后又出现了严重的腰腿疼痛、麻木症状, 经卧床休息、口服消炎镇痛药物等保守治疗后, 疼痛不但无明显缓解, 老人还被病痛折磨得消瘦了一圈。

张奶奶的子女很孝顺, 拿着她的病史资料和片子咨询了多家医院, 得到的回复

几乎口径一致: “患者高龄, 虽然病情有手术指征, 但手术风险巨大。”

绝望之际, 张奶奶的子女想到了20年前曾经为老人做过手术的周红刚。

经过仔细检查, 周红刚综合评判了老人目前的身体状况, 诊断为腰椎管狭窄症。有着30多年椎间盘诊疗经验的周红刚立即组织全科专家认真讨论, 最后决定用超微创椎间孔镜技术进行治疗。“我疼得受不了, 怎样治效果好就怎么治。”张奶奶给予周红刚完全的信任。

经过周密的术前准备, 张奶奶被送上手术台。手术进行得非常顺利, 一个小时后张奶奶被安全地推回病房。“我现在腿不疼了, 不但能走路了, 夜里也能睡着觉了。”张奶奶高兴地说。

### 椎间孔技术 让高龄不再是“禁区”

随着社会渐渐进入老龄化, 腰椎退变、椎管狭窄的老年人越来越多。不少上了年纪的老人口头都会说: “唉, 人老了, 腿脚不灵便了, 只能这样凑合着过吧。”当出现疼痛加重、卧床不起后, 反而对治疗更加缺乏勇气。“这个观念恰恰让很多老年人陷入误区, 不仅耽误治疗, 也影响了生活质量。”周红刚主任说, 这些人往往活动不便、比较痛苦, 各个医院来回看病, 长期保守治疗效果不好, 开放手术往往身体不能耐受, 病人和家人皆不能接受。所以如何治疗腰椎疾病成为困扰许多患者的问题。

近年来, 颈腰椎疾病的微创手术治疗已广泛应用于临床。微创手术对年龄、身体状况没有太大限制, 很多患有高血压、心脏病的老年颈腰椎患者根本开不了刀, 却可以放心接受微创的椎间孔镜手术治疗。“这主要是因为椎间孔是脊柱本身的一个生理性通道, 椎间孔镜借助这一生理通道进行椎管扩大减压, 去除肥厚的黄韧带, 对脊柱结构的损伤极小。”周红刚称, 保守治疗无效或病情严重的腰椎疾病患者应选择手术治疗, 但应以微创技术为主。过去椎间孔镜技术用于单纯性腰椎间盘突出的治疗, 目前, 河南省直第三人民医院通过7000多椎间孔镜病例积累的经验, 对颈椎病、胸椎病、复

杂性腰椎病都有重大突破, 而且随着椎间孔镜器械的研发更新, 对腰椎疾病的治疗远期疗效和安全性高于开放性手术治疗。

据周红刚介绍, 河南省直第三人民医院椎间盘病诊疗中心运用各种最新的器械和精湛的技术, 治疗不同类型的腰椎疾病。比如椎间孔镜, 用于取单纯的椎间盘突出; 椎间孔镜下动力磨钻系统, 处理椎管周围的增生、钙化组织; 椎间孔镜Uless技术, 处理继发性椎管狭窄; Dalte宽通道, 可处理骨性椎管狭窄(原发性或先天性)。

周红刚说, 椎间孔镜手术可以在局麻下进行, 术中医患沟通方便, 极大地减小了神经损伤等并发症的发生, 对高龄、合并心肺等多脏器功能老化的患者尤为适合。同时, 椎间孔镜手术不需要固定融合脊柱节段, 与传统治疗老年脊柱疾患的融合手术相比, 对脊柱活动度没有影响, 治愈后脊柱活动度得到全部保留。

据悉, 周红刚及其团队采用椎间孔镜技术治疗腰椎疾病, 手术例数超过7000例, 其中就有上百位70岁以上的老人进行了此类手术, 老人们手术后的生活质量均得到了有效改善。如果你有颈肩胸腰腿等脊柱方面的困惑, 请拨打电话0371-68690000咨询。



## “三伏天”虽热, 但也是养生保健最佳时节 夏喝“三豆汤” 清凉又健康

人们常说“热在三伏”, 今年的三伏天共40天, 7月17日交“初伏”, 到8月25日“出伏”。“三伏”虽热, 但是也是养生保健的黄金时间, 除了适度流汗, 借助刮痧、拔罐等传统方法来排解三伏天暑湿之毒外, 在饮食调养上, 还可遵循清暑祛火、多酸多甘等原则, 以舒适度夏, 常喝“三豆汤”就是一个不错的选择。郑州晚报记者 蒋晓蕾

### 饮食宜清淡 补水是重中之重

夏天出汗多, 所以要特别注意补充水分。中医理论讲究“阴阳五行”“天人一体”, 冬为阴、夏为阳, 夏季为阳盛阴衰之季, 也正是人体阳气旺盛之时, 人体阳气在夏季有欲升欲旺的趋势, 体内凝寒之气处于易解的状态。因此, 补水养生便成为三伏天的重中之重。

“天气太热, 会减弱食欲及肠胃消化功能。所以, 当胃口不好时, 粥类是不错的选择。”郑州市中医院治未病科主任张宏表示, 粥类易于消化, 既能补充水分, 还能快速补充血糖和能量, 是消暑的最佳主食。此外, 夏季用茶代替冷饮也是很好的选择, 温茶能降低皮肤温度1℃~2℃, 而冷饮只能使口腔周围变冷; 喝茶者感觉清凉舒适, 渴感全消, 而喝冷饮者, 周身不畅, 渴感未消。

同时, 由于夏季热湿重, 不适合吃得过于荤腥油腻, 对于一般的人, 三分荤七分素比较合理。所以, 应尽量多吃青

菜, 如各种豆类、瓜类、小白菜、香菜等。既可以凉拌生吃, 也可放少许瘦肉丝炒熟吃。

### 起居莫贪凉 室内外温差8℃

预防中暑是大家首先想到的问题。很多人一到夏天喜欢开着空调裹着棉被睡一整夜, 但是, 室内外温差过大, 会使全身毛孔闭合, 体内热量难以散发, 还会因脑部血管迅速收缩而引起脑供血不足, 有高血压、心血管病史的人更容易发作“热中风”。而开空调关窗户, 会导致室内空气混浊, 这样的环境中若睡一整晚, 对人体不利。

因此, 睡眠期间, 千万不要因为一时的凉爽而把空调温度调得过低。空调温度应控制在26℃~28℃, 室内外温差不要超过8℃。空调运作时, 尽量避免送风口冷风直接吹着头部。同时应定时打开门窗, 通风换气。

### 运动防中暑 桑拿天宜静不宜动

“三伏”之所以难熬, 是因为这个季节的气温高、湿度大、风速小, 所以炎热异常。但有些热爱锻炼的人, 迷信“夏练三伏”的说法, 却非要抓紧这40天好好锻炼。一些女性还希望在三伏天疯狂运动一把, 出一身汗以利于减肥。其实, 炎热的伏天锻炼身体, 必须要控制好强度, 以免在运动过程中身体产生不适。

“伏天运动, 一旦出现大汗、无力、头晕、眼花、耳鸣、恶心、心悸等中暑的症状, 应立即停止运动, 迅速离开热环境, 在阴凉处休息、饮水、降温。若症状不见好转, 则应立即就诊。”郑州市第七人民医院心血管外科六病区主任张建卿指出, 更不要在密不透风的室内进行运动, 最好选择在户外运动, 但每次不宜超过一个小时。高温情况下, 每运动20分钟左右就应休息一下。如果恰逢连日的“桑拿天”, 最好暂停运动, 以免诱发疾病。

### 清凉饮食“三豆汤”

三豆汤中, 绿豆、赤小豆起清热解暑、利湿的功效, 黑豆则健脾补肾。绿豆和赤小豆都是寒凉之物, 黑豆的加入, 对它们的寒凉性有一定的抵消。因此, 三豆汤不仅能清热除暑, 还能健脾利湿。这样一来, 体质一般的人经常食用适量的三豆汤, 就不会给脾胃功能带来不利影响。对于消化功能特别弱的人, 可在三豆中加入适量大米, 熬成清粥食用, 也有清热健脾的效果。

材料: 绿豆、赤小豆、黑豆各20克, 冰糖适量。

做法: 1. 将豆子洗净, 清水浸泡1个小时; 2. 将三豆放入锅中, 加入适量清水, 用大火烧开后转小火慢煮1个小时。待豆子开花后, 放入冰糖继续煮5分钟即可。放凉后连汤带豆一起食用。

提示: 1. 老人、小孩、肠胃不好的, 可用红糖代替冰糖。2. 三豆汤一周可以喝两次, 三伏期间喝最好。

温馨提示