

走路腿疼还麻木,没准儿是腰椎管狭窄

郑州的李大爷最近出现了一个症状:走一段时间的路腿就会疼痛,而且还有麻木、沉重感。停下来休息一会儿,疼痛症状缓解甚至消失,但继续行走症状还会出现。

儿子带他到河南省直第三人民医院椎间盘诊疗中心检查,确诊为退行性腰椎管狭窄症。

“这是什么病?我平常很注意锻炼身体啊!咋还会得这病呢?”李大爷很是疑惑。刘书芝



咋诊断? 间歇性跛行,老人易忽视

腰椎管狭窄症是一个慢性的退变过程,早期症状常不明显,患者常有不十分明确的慢性腰痛史及轻度活动受限。

这些症状往往在活动或工作后加重,休息后得到缓解,但腰部和臀部的疼痛通常不易立刻消失。由于症状较轻,许多患者没有放在心上,认为是人体老化的正常现象,易忽视。

据河南省直第三人民医院椎间盘诊疗中心主任周红刚介绍,腰椎管狭窄症的典型症状是神经性间歇跛行,即在行走一段距离后下肢后侧或后外侧出现麻木、疼痛,通常这种症状由下腰部向腿

部移行。神经性间歇跛行的一个明显特征是腰椎过伸时加重、腰椎稍屈时减轻,所以这种病人骑自行车时感觉不到疼痛,站立、行走时反而加重。

另外,血管病变也可引起间歇性跛行,那么血管狭窄引起的腿疼是什么症状呢?

周红刚介绍,血管性间歇性跛行往往是单侧肢体受累,患病肢体有发凉、麻木或足底有发紧感,活动后小腿或足部肌肉发生胀痛或抽搐,其腿疼症状在站立休息后即可缓解,而不必像椎管狭窄性腿疼,需要弯腰或下蹲等动作才能缓解症状。

血管狭窄患者骑自行车则会随着下

肢运动、对血液供应需求的增加而出现供血相对不足的疼痛症状。血管狭窄性腿疼病人可出现患肢皮温降低、皮肤粗糙、毛发稀疏等营养不良的表现,足背动脉、腘动脉或股动脉搏动减弱或消失,缺血严重者可出现下肢持续性疼痛,夜间疼痛明显即静息痛。

“所以,综合患者的症状、体征及影像学检查,尤其是CT及磁共振,诊断退行性腰椎管狭窄通常并不困难。”周红刚同时提醒,临床上医生对于腰椎管狭窄的诊断,除要详细地询问病史外,患者也要学会准确描述自己的不适。

咋治疗? 保守无效再选择手术

如何治疗腰椎管狭窄,是许多患者困惑但又十分关心的问题。

周红刚说,由于腰椎管狭窄多有骨性的因素,对于症状重的病人保守治疗通常无效。当腰椎管狭窄问题严重影响生活时,比如,有的人连续走十几分钟都走不了,可以考虑做手术。

然而,高龄腰椎管狭窄患者,大多往往合并有心脑血管等疾病,全麻下常

规减压融合手术创伤大、时间长、出血多,患者不能承受或易导致严重并发症发生。

近10年来,微创脊柱外科技术得到了迅速发展,显微镜技术的发展及一些特殊手术器械的出现,尤其是椎间孔镜和镜下动力磨钻的问世,使外科医生通过一个小切口就可以完成手术,让以上患者有了新的选择。

据周红刚介绍,椎间孔镜是从患者侧方入路,在局麻下通过正常的生理解剖通道椎间孔置入椎管内,不破坏脊柱结构,最大限度地保持脊柱的稳定性,并且是完全可视下操作,镜下动力磨钻用于切除软组织和增生的骨质,在处理椎管狭窄、韧带肥厚有优势,是高龄腰椎管狭窄患者理想的治疗手段。

咋预防? 正确锻炼,可防病情加重

“不要一查出有腰椎管狭窄问题,就不敢锻炼了。”周红刚同时提醒,正确的锻炼对避免病情加重还是有好处的。

比如,锻炼腰部肌肉,增加腰椎前韧带、后韧带及侧韧带的力量,可避免椎间盘突出而导致神经周围空间变小而受压。

不过锻炼时要注意,不要做突然弯腰或转腰的动作,不要选择太过剧烈的运动方式。

植得“中德战略合作”签约,德国植体 6999 元 仅限前 50 名,植得口腔医院种牙热线 0371-88882777

“返老还童”是很多人的梦想,可很多老人却因为缺牙、口角下垂、颌骨塌陷,看起来老了10多岁。最近78岁的陈老伯面部饱满,容光焕发,整个人看起来好像年轻了10多岁。怎么回事呢?原来陈老伯几乎满口缺失的牙齿,在一夜之间又“长”出来了。

见老伴重返年轻态,老伯下定决心要种牙

陈老伯的老伴赵阿姨,口中缺了5颗牙。今年7月,植得口腔来了德国专家,赵阿姨在植得种了5颗德国牙,原先整天病恹恹的赵阿姨重返年轻态。“老伴的身体原来远不如我,常常犯胃病,自从种了牙后,胃口变好了,犯胃病的次数明显减少。”陈老伯对老伴的转变很惊讶。

其实对于种植牙,陈老伯并不陌生。早在5年前,陈老伯就咨询过,但由于心疼钱、怕疼,不敢种,只得戴着假牙度日。5年来,在假牙钩子的摧残下,缺牙数量也从3颗上升到9颗。看见老伴在植得种牙后改变如此之大,陈老伯也想开了,有好身体才是真正省钱。趁着植得中德战略合作签约,德国专家会诊,种牙抄底价还能再减现金,能省一大笔钱,陈老伯决心种牙。

1小时种9颗牙没觉疼,老人称“返老还童”

德国CT拍片检查发现,陈老伯的牙槽骨骨质流失得很厉害,有的地方甚至被磨得只剩薄如刀刃的一层,给种牙带来了巨大挑战。德国种植牙博士马库斯·李

希特会诊后,为他设计了即拔即种及无痛舒适8分钟种牙术。

一切准备完毕,种牙开始。栗主任上种植导板,轻轻环切牙龈,迅速找准种植位置,制备牙槽骨,植入植体,添加骨粉,一个高难度的多颗种植手术,在栗主任手里竟变得轻松起来,仅仅一个小时,9颗牙全种上了。“这是我做过的最轻松的一次手术。”陈老伯说,他经历过大大小小数十次手术,这是唯一一次没有疼痛的。戴上临时牙冠,陈老伯非常满意,术后牙龈没有肿胀,也不觉得疼。种牙当晚,陈老伯正常进食。陈老伯笑称,缺牙“重生”,一口好牙让他身心无比舒畅,就像返老还童了。

刘书芝

庆祝植得“中德战略合作”成功签约,德国植体 6999 元

植得种植牙适合:1.单颗、多颗牙缺失;2.全口或半口牙缺失;3.牙齿松动;4.活动假牙不适者;5.活动牙修复失败者;6.烤瓷牙失败者。

来电预约享受以下优惠:

1.德国植体 6999 元/颗(仅限 50 颗);2.德国 CT 全景片,种牙免费送;3.种牙 5 项全免。

电话:0371-8888 2777

医疗快递

“男性健康日”三场义诊等您来

10月28日是男性健康日,为提高整个社会的男性健康意识,推动男性健康状况改善,届时,郑大一附院将联合河南中医药大学一附院、河南省中医院,分别在10月28日、31日开展义诊宣传活动。中国性学会还将联合我省3家省级医院,分别于世界男性健康日当天及10月31日,发起“男性健康万里行”义诊宣传活动。

3场义诊活动时间安排如下:10月28日上午9:00-11:00,郑州大学第一附属医院门诊楼广场,由该院张卫星、王瑞等男科专家坐诊;10月31日上午8:30-9:30,河南中医药大学一附院李俊涛博士在门诊二楼A区慢病宣教大厅进行“常见男科病防治”的健康讲座;9:00-12:00,由男科主任李郑生等专家在门诊4楼B区大厅进行义诊。邢进

第三届全国子宫腺肌病病友会在郑举行

10月21日-23日,由郑州华山医院、全国子宫腺肌病病友交流平台主办的“保留子宫 关爱健康”第三届全国子宫腺肌病病友交流大会在郑州举办。大会吸引了来自全国各地200余位子宫腺肌病病友参会,大会还启动了

“全国‘U放百合’保子宫健康公益推广工程,在全国范围内招募子宫腺肌病康复病友加入到‘U放百合’爱心志愿者之家”,在全国推广子宫腺肌病的保子宫疗法,呼吁子宫腺肌病病友姐妹“保留子宫 守卫幸福”,打响子宫健康保卫战。

据悉,以郑州华山医院院长王斌教授为学科带头人的专家医师团队研创出的“保子宫U形病灶挖除术”,已荣获国家知识产权局颁发的两项国家专利,该技术改变了治疗子宫腺肌病必须切子宫的历史。韩新宝

眼密码“公益万里行”到郑,近视青少年有福了

10月22日,眼密码“公益万里行”郑州站启动仪式在郑东新区举行。该活动由陕西科迪健康产业有限公司发起,旨在帮助家庭贫困青少年恢复视力的公益项目,目前活动已在全国20余个省份开展。现在报名,即可获得眼密码3D智能近视镜45天免费试

戴的机会。

据悉,眼密码3D智能近视镜是通过650纳米半导体激光照射眼眶鱼腰穴、攒竹穴、睛明穴等人体穴位,透过激光作用于眼球内部,改善眼球内生化因子TGF-β2的浓度,降低眼球内压,从而使得眼轴

得到有效控制的一种近视矫正方法。其产品配套的辅助治疗仪器,有3D裸眼视觉训练系统,可缓解青少年眼疲劳,防止近视度数加深,进而达到有效缓解近视问题、辅助近视恢复的作用。

凌少敏