变窄的腰椎管,将影响老年人行走

微创“利剑”,一天时间就可以让老人“行走自如”

很多老人会出现腰痛腰酸,行走一段距离劳累、下肢疼痛、麻木和无力或行走数百米甚至几十步就需要休息一会儿才能再走的情况,到医院就医后,医生往往说是腰椎管狭窄,需要手术治疗。那么,腰椎管为什么会变狭窄呢?狭窄后会有哪些表现呢?是不是一定要手术呢?郑报融媒记者 刘书芝

间歇性跛行,为特有症状

近几年来,年近六旬的王阿姨经常出现腰部疼痛、双腿麻木,特别是走路时间一长,两条腿就像灌铅一样又沉又酸,甚至无法继续行走,而好好休息几分钟,又会缓解不少,能够继续走路了。

起初,王阿姨以为老年人腰腿痛是正常现象,包括她的子女也觉得这是年龄大了,腿脚没劲了,所以并不当回事,就这么一直拖着。没想到最近王阿姨的腰腿痛情况越来越严重,现在几乎不能直立行走。这到底是什么疾病呢,又是什么原因引起的呢?

“其实,这种情况在医学上还是很常见的,多半是由‘腰椎管狭窄症’引起的。”面对王阿姨及其家人的疑虑,河南省直第三人民医院椎间盘诊疗中心主任周红刚解释说,控制下肢活动的神经组织就藏在人的椎管脊髓里面,随着年龄的增加,椎间盘发生退变,脊柱韧带的增生肥厚、椎体与小关节的增生肥大,都会引起腰椎管管腔的狭窄。腰椎管管腔一旦狭窄,不但会压迫神经,还会压迫供应神经营养的血管。缺血以后的神经就无法自如支配双下肢运动,老人就会感到两条腿没有力气,走路困难。休息以后,神经供血得到恢复,就又能走一段时间了。

“在医学上,这种现象叫做‘间歇性跛行’,是腰椎管狭窄症特有的,具有诊断价值的一种表现。”周红刚说,一旦出现这种情况,不能仅考虑腿上的原因,往往要做个腰椎的核磁共振,就能很清楚地看到椎管狭窄了。

经核磁共振检查发现,王阿姨的腰椎管比正常人狭窄得多,几乎已经将通过椎管的马尾神经压迫到了中间极细两头粗大的“哑铃”状。

“不过,部分患者常与椎间盘突出症合并发生,往往认为自己是椎间盘突出症而忽视了椎管狭窄症的存在。”周红刚就此提醒,当出现明显下肢麻木、乏力、弯腰不舒服等症状时,只有将症状、体征、影像学三者相结合才能确诊。

腰椎管狭窄,可微创解决

人体作为一台极端精密复杂的“仪器”,为协调各器官、组织与细胞的活动,需要发达的“交通系统”作为保障。脊柱作为“交通干道”,其重要性可想而知。

然而,随着年龄的增长,再加上久坐、长时间驾车、外伤等因素,脊柱这条“干道”也会遭遇交通拥堵——椎管狭窄,其中尤以腰椎为甚。

如何疏通腰椎这条“交通干道”?

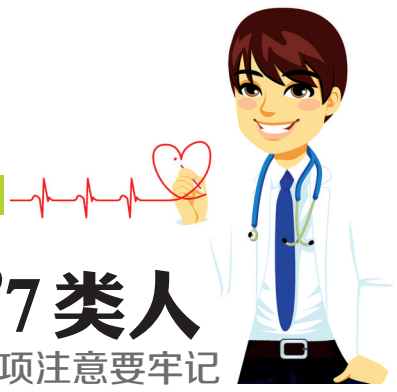
周红刚说,这种情况最好早点去医院治疗,很多保守治疗的方法只能暂时缓解部分症状,不能解决根本问题,有很大部分患者是需要手术治疗的。

近10年来,微创脊柱外科技术得到了迅猛发展,脊柱内窥镜技术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解决这种复杂的问题。

王阿姨及时通过微创治疗扩大了狭窄的腰椎椎管,很快就恢复了往日的健康生活。

“随着现在微创脊柱外科的进展,腰椎管狭窄的治疗已经是一种常规的微创治疗,微创是在局麻下进行,相当安全,以前手术后需要卧床半个月左右,现在只需要一天就可以下床。”周红刚说,对于腰椎管狭窄症这种常见病,不要太恐惧,尽量早些治疗,有微创手术这把“利剑”,一定能“手”到病除。

■健康提醒



糖尿病“偏爱”7类人

关注糖尿病,从预防做起,4项注意要牢记

11月14日是第26个世界糖尿病日,今年的主题是“共同关注糖尿病”。现在糖尿病早已不再是昔日的“富贵病”,随着生活方式的改变以及人口老龄化问题,它悄然来到每个人的身边,并且发病明显年轻化。截至2015年,全球糖尿病患者已超过4亿;我国糖尿病和糖尿病前期的患病率分别达到11.6%和50.1%,由此推算目前我国糖尿病人群已逾1亿,但中国成人2型糖尿病的知晓率只有36.1%。 郑报融媒记者 刘书芝 通讯员 秦贵军 孟栋栋

糖尿病偏爱7类人:查空腹血糖一半会漏诊

糖尿病偏爱哪些人群呢?年龄≥40岁、有糖调节受损史、肥胖、有糖尿病家族史、有巨大胎儿(≥4kg)生育史、有高血压、高血脂病史的人群都是高危人群,定期进行筛查非常重要。

糖尿病筛查只查空腹血糖可以吗?答案也是否定的。我国2型糖尿病患者中大部分病人早期仅出现餐后血糖高,如果仅查空腹血糖,将近一半患者漏诊,所以一定要注意加强餐后血糖的检测,必要时需要进一步完善葡萄糖耐量试验来判定有无糖代谢异常。

糖尿病可预防:4项注意要牢记心中

糖尿病虽然可怕却不是不能预防的。中国大庆研究发现增加患者蔬菜摄入量、减少酒精和单糖的摄入量,鼓励超重或肥胖患者减轻体重,增加日常活动量,可使2型糖尿病累计发生风险下降43%。同样美国预防糖尿病计划研究也发现:低脂饮食、加强运动、控制体重可使糖耐量减低进展为2型糖尿病的风险下降58%。

预防糖尿病我们日常需要做到以下几点:1.控制肥胖,把自己的身体调整到理想体重,是预防糖尿病的关键。2.避免高脂肪、高热量饮食,少吃甜食。3.养成良好生活习惯,按时作息,戒酒戒烟,改掉暴饮暴食、熬夜等不良习惯。4.增加体力活动,参加体育锻炼,减轻体重,改善脂代谢,有利于预防糖尿病及并发症。所以,在专业医务人员的指导下,制订科学合理的饮食、运动计划,并持之以恒地坚持健康生活方式,防患于未然。

■健康快讯

“见义勇为好少年”之母找寻“再生”希望

还记得被追评为“见义勇为好少年”的朱申奥吗?朱申奥走了,其父母终日以泪洗面。2016年,在众多亲友的相劝之下,朱申奥的母亲王桂芹终于听从了亲友劝解,尝试再生育,以弥补心爱之子过世的缺憾。11月1日,在省内外十几家热心媒体的关注和支持下,郑州天伦不孕不育医院为英雄少年之母发起了爱心募捐,并在院方的决定下先予以治疗,募捐之后还缺失的医疗费用将由河南红十字会郑州天伦孕育基金全额补足。

据悉,本次公益募捐一是为了延续朱申奥小英雄的梦想,二是为了圆小英雄全村人的梦,三是为了圆全社会的梦,因为社会各界都希望少年安心、英雄之母能够继续向前走下去。目前,王女士的治疗正有条不紊地进行。 **刘书芝**

圣玛妇产医院胎教音乐会惊艳上演

11月6日,郑州第十三届胎教专场音乐会——爱之欢乐颂·郑州圣玛妇产医院六周年庆胎教音乐会在河南艺术中心大剧院开幕。近2000位准爸妈欢聚艺术殿堂,在醉人的乐曲中共享亲子胎教音乐之旅。现场最吸引准爸妈的仍然是郑州圣玛妇产医院的“分娩疼痛体验”!而订月子可以免费生宝宝,则让准爸爸长舒了一口气,完美解决月子难题。

据悉,郑州圣玛妇产医院是经河南省卫生厅批准,集妇产科医疗、科研、保健为一体,以国际力量为支持的现代化新型妇产科医院。音乐胎教不仅有利于胎儿神经元及大脑的发育、训练胎儿的记忆力,而且对促进胎儿在宫内的健康成长也有很大帮助。本届胎教音乐会是郑州圣玛妇产医院举办的第十三届高规格胎教音乐盛典,已让越来越多的孕妇掌握了音乐胎教的方法,用科学的胎教度过了健康有益的孕产期。**刘郡芳**

郑州中医骨伤病医院献礼记者节

11月7日下午,由河南省记者协会和郑州中医骨伤病医院携手举办的“关爱记者健康”公益活动举行。活动现场,郑州中医骨伤病医院通过赠送关爱记者健康诊疗卡(每张价值500元)、进行《新闻人的骨病防治与保健》健康讲座,以及名医专家义诊,解答骨病疑问等形式向记者传递健康关爱。

郑州中医骨伤病医院院长郭永昌表示,这是该院第二次向记者们赠送健康卡,之所以这样做是因为,长期工作中他们发现患颈椎病等骨科疾病的记者、编辑特别多,出于对记者的尊重和爱护,他们决定在记者节前夕向记者们赠送免费诊疗卡。“记者持卡不仅可以免专家挂号费,还可免费体验中医体质检测、中医特色治疗等”。 **韩新宝**