



腰椎做过开放手术,再次出现腰腿疼麻怎么办? 微创来解决

腰椎手术后复发原因何在?

“20年前我的左臀部和左腿后外侧疼痛,左脚大拇指麻木。经磁共振检查L4-5椎间盘突出,很快进行了开放式减压手术治疗,手术后20年来恢复很好,跟正常人一样。其间,偶有腰部疼痛,休息后恢复。今年年初,腰骶部开始持续疼痛,越来越重,牵引、推拿、针灸后没有减轻反而加重。5月初开始左臀部疼痛,左大腿前外侧疼痛、沉重、酸胀、困乏,小腿前内侧有如牵拽、难受,有点发麻、发木,腿部不能受力。这到底是咋回事?”陈大爷把自己的疑惑告诉了周红刚。

周红刚听陈大爷描述完病情结合查体后,感觉应该是L3-4椎间盘突出,建议陈大爷做一个磁共振,结果显示果然是L3-4的突出导致现在的症状。

许多人认为,椎间盘突出后,手术治疗不就彻底解决了吗?其实不然!

“腰椎间盘突出手术有两种,一种是非固定融合手术,一种是固定融合手术。”周红刚介绍说,“一般情况下行髓核摘除固定融合手术后,由于手术时把该节段髓核全部摘除,放入融合器,然后用钉棒固定,所以基本不会复发,但是固定融合术使固定的运动单元失去了活动,导致相邻运动单元活动时应力增加,这样相邻节段就容易出现髓核突出,出现腰腿疼、麻、酸胀、无力等症状。像陈大爷就属于这种情况。”

年近九旬的陈大爷最近很闹心。原来陈大爷患腰椎间盘突出多年,20年前做过一次手术,如今腰椎病又犯了,医生建议他做第二次手术,他却担心再次挨刀而犹豫不决。

河南省直第三人民医院腰椎间盘突出病诊疗中心主任周红刚说,相比20年前,现在包括腰椎间盘突出在内的脊柱疾病多采取微创技术,尤其是计算机导航引导下微创椎间孔镜技术,创口小、恢复快,可以解决绝大多数的脊柱疾病。蒋晓蕾

不能因为怕复发而拒绝手术

周红刚称,另外一种情况就是粘连与瘢痕,手术部位的神经根与椎板切除后硬脊膜的暴露部分常发生粘连与瘢痕,会留有腰痛或神经根放射痛。

非固定融合术,手术时把椎板打开,单纯地把突出的髓核摘除,达到椎管减压的目的,正常的椎间盘还保留,因此只要有髓核存在就有再次突出的可能性,再次压迫神经,造成一侧或双侧腰酸、腿痛、

麻、无力、抽筋等症状。

“虽然有可能复发,但是不能因为惧怕复发而拒绝手术!”周红刚主任提醒,如果该做手术而不做,由于神经长期受压也会带来很大的麻烦,不一定哪一天可能突然加重就会导致大小便障碍,到时再做就太晚了。

周红刚坦言,复发的概率是很低的,仅占3%左右,即使复发也可以再次通过

手术解决。不要因噎废食。周主任建议:1.不要长期一个姿势,尤其是长时间坐对腰椎是最不好的,一个姿势最好不要超过半小时。2.在工作时腰部最好不要用力过度,在提起或拿起重物时最好不要以腰部的力量将其拿起或提起,而是先下蹲,然后以腿的力量将身体支撑起来。3.腰部肌肉锻炼、理疗、自我按摩等。

万一复发,椎间孔镜技术来解决

如今,脊柱微创技术的发展进入提速阶段,针对腰椎手术后复发同样可采用计算机导航下微创椎间孔镜技术来解决。

作为三级综合医院发展的重点专科,河南省直第三人民医院椎间盘突出病诊疗中心团队专注脊柱微创治疗,对不同类型的腰椎手术后复发病例采用导航下椎间孔

镜技术治疗,这种治疗方式从患者侧方入路,绕开了以前后路手术在后方形成的疤痕组织,可以直接摘除突出的椎间盘,大大降低患者的痛苦。

由于椎间孔镜有先进的成像系统,可以将操作视野放大,对于手术局部视野的观察更加清楚,从而术中能比直视

下更加准确地辨认和保护神经根及周围血管丛等,在处理手术部位出现增生疤痕、神经根黏连组织时比开放手术操作更精细、安全。

这种技术采用计算机导航引导,治疗起来更精准;局部麻醉,更安全;伤口仅6毫米,更微创,恢复更快。

吃小龙虾少喝啤酒,过敏体质的人尽量少吃 虾虽好,千万别“瞎”吃



夏季一到,小龙虾异常火爆。麻辣的、五香的、蒜泥的、红烧的……各种风味小龙虾迅速“占领”餐桌。小龙虾营养丰富,而且容易消化,颇受年轻人喜爱。但食用小龙虾也有禁忌,以下几点需要特别注意。

郑报融媒记者 蒋晓蕾/文
慎重/图

Q:啤酒+小龙虾可以一起吃吗?
A:如喝酒,最好配白酒

小龙虾和啤酒一直都是配对经典搭配,人们平时也经常这么吃,正常食量不会有问题,但是不可过量,否则会引起痛风性关节炎,特别是尿酸偏高的人更容易“中招”。

郑州市第七人民医院消化内科主任王万里指出,小龙虾属于中等嘌呤食物,每100克嘌呤含量约60毫克,嘌呤含量虽远不及海鲜和动物肝脏,但吃龙虾的人,动辄就是两三斤,这就会一次性摄入大量嘌呤。特别是夏季的小龙虾,虾黄较多,嘌呤含量更高。

另外,酒本身就是痛风发作的重要

诱因,酒精在体内代谢为乳酸,会抑制尿酸由肾脏排泄,特别是啤酒,含有较多的鸟苷酸,代谢后会产生嘌呤,导致尿酸增高。尿酸增高后,尿酸盐形成结晶,沉积到关节中,就会引起痛风。

所以,小龙虾一次吃半斤至一斤合适。如果一定要喝酒,最好喝白酒,从食物属性上看,白酒属于大热性食物,能中和小龙虾的寒凉之气,促进胃肠消化食物,并且白酒中酒精的含量较高,对小龙虾中的寄生虫也有灭杀作用,可预防寄生虫感染。

Q:孕妇可以吃小龙虾吗?
A:最好别吃

王万里说,过敏源中有白三烯、5-羟色胺、组织胺,它可以引起腹痛腹泻等相应的症状,过敏体质的人建议少吃小龙虾。

对于孕妇,现在没有确切的依据说不能吃,但是如果孕妇对海鲜或者虾类有过敏现象,最好不吃。

“值得注意的是,如果发生了过敏,一定要到医院就诊。有应急的药物,使用抗过敏药暂时缓解一下,千万不要自行抓痒,夏天皮肤溃烂容易感染。”王万里提醒。

Q:吃完虾能吃水果吗?
A:石榴、山楂、葡萄别吃

虾主要含有大量的蛋白质,同时它脂肪含量比较低。

另外,它含有大量的矿物质,跟鞣酸类水果结合易生成鞣酸钙,人体不宜吸收,易形成胃结石。

诸如像柿饼、石榴、山楂、葡萄此类水果,吃过小龙虾后至少要间隔两个小时以上再食用。

健康快讯

太极藿香“消暑节”在郑举行

6月13日,由太极集团主办,河南好药师大药房协办的第二届太极藿香“消暑节”河南站在郑举行。据主办方介绍,本次活动旨在提升社区门店服务专业性,提供消费者正确的夏季防暑解暑方案。通过夏日防暑健康公益行,引导广大消费者和零售一线从业人员正确认识传统中药藿香的解暑功效,重点宣传防暑解暑,治疗暑湿感冒、空调病等,携手将“消暑节”打造成关爱高温人群的专属公益活动。活动全程深植正确的产品理念,慰问、感谢、关爱每一位高温工作人员,提升市民正确的防暑解暑意识。韩新宝

修正药业携手优购国际实现电商共享

6月6日,优购国际互联实体电商共享平台新闻发布会在郑州举行,修正药业河南区总经理刘成、优购国际市场运营总监魏健共同开启了启动仪式。刘成表示,今后将与优购国际达成合作单位,全面入驻优购国际互联实体电商共享平台。另据了解,优购国际自创立以来,经过专业化市场品牌的运营,已拥有大批忠实度较高的品质客户和口碑实力俱佳的客户端。蒋晓蕾