



腰腿疼、麻木、无力、走不远 揭秘中老年腰椎管狭窄症的“元凶”

腰椎管狭窄 许多中老年人腰腿痛的“祸首”

“医生,这一年来我腰腿疼得越来越严重,走一两百米就疼得受不了,必须原地休息后才能接着走。”近日,88岁的张女士来到河南省直第三人民医院椎间盘中心周红刚主任门诊求诊。

张女士告诉周主任,10年前她就出现腰部疼痛,还伴随着左边臀部和左下肢酸胀麻痛,有时候连脚趾都是麻木的。要走

长距离的路,就必须得走一段歇一段,否则根本走不了,不过只要坐着休息一会儿,又可以继续走。期间断断续续地进行过各种治疗,针灸、理疗、贴膏药、吃药等,时而有效时而无效,总是反反复复。

“这种情况多半是由腰椎管狭窄症引起的,该病多见于中老年人,是腰腿疼、麻木和下肢行走无力的常见原因。”周红刚主

任说,腰椎管狭窄症是骨科的常见病,其发病原因十分复杂,有先天性的也有继发性的,在临床中我们见到最多的就是继发性椎管狭窄,主要原因是组成腰椎管壁的结构发生退变、增生,如腰椎间盘突出、黄韧带肥厚增生、小关节增生内聚、腰椎滑脱、椎体后方骨赘形成等,造成椎管变得狭小,神经受压而产生腰腿痛症状。

保守治疗无效 尽快微创治疗

“那我这个病要咋个治呢?之前我吃过药、贴过膏药和理疗,但效果不怎么好,后来越来越重了。”张女士急切地问。

其实,像张女士这样的患者,周主任已经接诊过很多。通常椎管狭窄比较厉害,年龄偏大,身体条件较差,往往伴有高血

压、糖尿病、冠心病、脑梗等,经常因为腰腿疼痛辗转于多家医院,然而,很多医院考虑到患者的年龄及身体条件不能耐受手术而建议保守治疗,但是保守治疗效果却不好,导致患者长期被病痛折磨,有的甚至出现神经麻痹或神经损害,表现为足下垂和大

小便失禁等。

“因此,我们建议,保守治疗无效后,应尽快微创。”周红刚主任说,对椎管狭窄症患者治疗的主要目的是:解除神经组织和血管在椎管内、神经根管内或椎间孔内所受的压迫。

脊柱内镜 步入全新时代

对于椎管狭窄,尤其是中老年性椎管狭窄患者大多采取保守治疗或进行传统的全麻开刀手术。作为一直跟进前沿技术的河南省直第三人民医院椎间盘中心团队来说,脊柱微创是他们一直坚持的路线,他们始终坚持用微创技术造福更多患者,在多年的椎间孔镜器械及椎间孔镜技术基础上,重新合作研发新设备及拓展新技术——

Endo-Surgi 全可视脊柱内镜技术,对中老年性腰椎管狭窄是一个很好的治疗选择。

局麻下全可视内镜技术是椎间孔镜技术的再次升级,整个治疗过程都是在可视内镜下操作,相比之前的椎间孔镜技术更安全,并且治疗时间明显缩短,很多患有高血压、糖尿病、冠心病、脑梗的老年人身体完全能够耐受。

在河南省直第三人民医院郑东院区H座14楼椎间盘中心B病区脊柱疑难病会诊中心,每周四下午2时30分都有来自全国数十家医院的几十名脊柱专家,专门针对颈椎、腰椎、胸椎等脊柱复杂疑难病例进行会诊,共同讨论为患者制订更佳治疗方案,实现精准诊疗。

温馨提示:会诊时间有限,需提前电话预约。

俗话说,老从腰腿起,腰部酸胀痛、下肢麻痛、无力等腰腿痛疾病给老年人的生活带来了很大困扰。其中,腰椎管狭窄在中老年人中发病率较高,是中老年人群腰腿痛很常见的原因。

记者 蒋晓蕾 通讯员 乔海洋

防癌饮食小妙招 热锅凉油更健康

精制白面部分换成粗粮

有研究显示,纤维素摄入较高的人群结直肠癌发病风险降低21%;米饭、白面等精粮的含糖量很高,纤维素含量相对较低,给糖尿病患者、肥胖者做主食,应该增加五谷杂粮。

多食用果蔬是上上策

半斤水果一斤蔬菜是《中国居民膳食指南》给我们老百姓的建议。蔬菜水果中所富含的各种植物化学物多有防止人类癌症发生的潜在作用。

选择新鲜的食材

蔬菜类尽量吃新鲜的,可通过增加买菜的次数减少蔬菜的储存。尽量少将这类食材放在冰箱中,冷藏时间不超过5天,室温不超过3天。不吃隔夜菜,可降低亚硝酸盐超标的风险,防止在组织代谢作用下生成可引起食管癌、胃癌、肝癌、大肠癌的强致癌物亚硝胺。

少吃红肉、加工肉类和腌制食品

研究表明,盐的摄入量越多,胃癌的发病率就越高。减少红肉及加工肉类的摄入是近年来常被提及的防癌措施。酸菜、泡菜、咸鱼等含有高盐,容易破坏胃黏膜。

豆制品、菌类也是防癌好食材

豆腐、豆浆富含大豆异黄酮,经常吃可降低乳腺癌、结肠癌、前列腺癌的患病风险。冬菇、香菇、金针菇、木耳等富含多糖类物质,可增强人体免疫力,预防胃癌和肺癌的效果较好。深海鱼的营养价值很高,富含Omega-3、DHA和EPA等营养成分,而且蛋白质和钙质的含量也较高,对人体非常有益。

近日,一篇题为《父子三人接连查出癌症 消化道肿瘤家族性很强》的文章吸引了众多眼球。家庭饮食决定了家人的健康走向,今天,河南省肿

瘤医院中西医科高启龙来为大家普及一下营养健康的

防癌餐。

记者 刘书芝

通讯员

高启龙

庞红卫



烹饪4妙招 饮食更健康

1.避免烹饪油烟。烹饪烟雾含有多有害甚至可致癌物质,温度越高,产生的氧化物、致癌物就越多。正确的做法是,在油刚冒烟时放菜,或者热锅凉油炒菜。

2.尽量采用低温烹调法。多用蒸、煮、炖的方法烹调,少用高温煎炒,缩短高温烹饪的时间。

3.尽量少用煎炸、熏烤的方法烹调食物。烧烤时,木炭燃料能产生致癌物,可以伴随烟雾污染食物。

4.做菜前先洗后切,也能减少维生素的流失。在炒菜前先将蔬菜用开水焯1分钟,将农药残留及草酸溶解在开水中,缩短炒制时间。

花粉季来袭
预防治疗看这里

“草长莺飞三月天”,当大多数人为“烟花三月下扬州”而欢心雀跃时,却有部分特殊人群为漫天飞舞的花粉季而烦恼。新郑市公立人民医院呼吸内科负责人肖海励今天就和您聊一聊花粉症、过敏性鼻炎及支气管哮喘防治的那点事。

花粉症与过敏性鼻炎

花粉症是由花粉过敏引起的与传播期相吻合季节性发作的过敏性鼻炎的俗称。而过敏性鼻炎通常是由接触变应原(如花粉、粉尘等)后,由免疫球蛋白E介导产生的鼻黏膜炎症,表现为打喷嚏、流涕、鼻痒,可伴随眼痒、流泪等。

治疗上,花粉症患者常需配合脱敏疗法和药物预防花粉过敏,同时应积极治疗过敏性鼻炎或鼻窦炎,有助于控制上、下呼吸道过敏性炎症。一般花粉症患者需提前1个月到院就诊,在医生指导下开展预防性治疗。预防治疗应遵循“提前错后”原则——即既往最早发病日前2周开始治疗,花粉季结束无症状后再服2周停药。如果发病日期记不清楚,建议在杨树、柳树刚出芽时开始预防治疗。

支气管哮喘

如果接触花粉后有明显的打喷嚏、流涕、鼻痒或出现咳嗽胸闷喘息等症状,那么支气管哮喘有可能已经找上门了,这时候需去看呼吸科医生,看是否需要通过肺功能检查进行支气管哮喘的确诊。

治疗上,支气管哮喘的治疗原则是:脱离变应原、避免诱发及危险因素的和暴露,尽快缓解症状、解除支气管痉挛和改善缺氧、恢复肺功能,预防进一步恶化或再次发作,防治并发症。治疗药物一般首选吸入剂。 记者 刘书芝 通讯员 李静