

# 下肢麻木、疼痛,无力,走不远 治疗腰椎管狭窄 选择好方法很关键



很多人一提到腰腿疼,首先想到的是腰椎间盘突出。其实,腰腿疼的原因很多,腰椎间盘突出只是其中一种,而且腰椎间盘突出多发生于青壮年,对于老年人来说,引起腰腿疼的原因更多是腰椎管狭窄。专家提醒,老年群体开放手术往往身体不耐受,给患者和家人造成很大负担,选择更佳的治疗方法是关键。

记者 蒋晓蕾 通讯员 普春红

## 腰椎管狭窄不早治或会瘫痪

79岁的韩大爷是郑州人,年轻时是足球运动员,退役后在体育局当教练,年轻时也有腰痛现象,休息或吃药暂能缓解,随着年龄的增长,感觉“脚力”明显下降,走个5分钟腿就不舒服,非得坐下来休息一会儿才能再走。行针灸按摩后效果也不理想,最后经小区朋友介绍来河南省直第三人民医院椎间盘中心就诊后,诊断为腰椎间盘突出伴椎管狭窄、腰椎不稳症。

对于这个诊断,韩大爷感到有些害怕,他担心椎管越来越窄会不会有一天突然走不成路,瘫

痪了可咋办啊?平时血压也高,又担心不能耐受。

“腰椎管狭窄症也是常见的一种脊柱退行性疾病,是由各种原因引起的骨质增生或纤维组织增生肥厚,导致椎管或神经管的矢状径较正常者狭窄,刺激或压迫由此通过脊神经根或马尾神经而引起的一系列临床症状。它是导致腰腿痛的常见原因之一,是腰椎管的中央管、侧隐窝或椎间孔狭窄引起神经受压症状的疾病。”河南省直第三人民医院椎间盘诊疗中心主任周红刚说,间歇性跛行是腰椎

管狭窄症典型表现,即行走一定距离后,出现一侧下肢或双下肢麻木、疼痛酸胀、无力等感觉,停止行走及弯腰后则症状消失,再次行走一段距离后,又出现下肢跛行的症状。同时对于侧隐窝狭窄患者可存在坐骨神经痛的表现。

腰椎管狭窄严重者可有双下肢无力,二便障碍或轻瘫、间歇性跛行等。

此外,由于椎管狭窄病史迁延、病情严重,患者常常并发心脑血管疾病,加速骨质疏松进展。

## 选择好治疗方法是关键

保守治疗适用于轻度腰椎管狭窄,症状较轻,仅有腰部疼痛不适,轻度间歇性跛行,没有明显双下肢的神经症状的患者,尤其适用非骨性狭窄者。

然而,传统的脊柱手术由于创伤大、恢复慢、疼痛、出血等并发症,使得很多椎管狭窄症患者宁可拖着沉重的步伐捱痛,也不敢接受手术治疗。

目前,河南省直第三人民医院椎间盘中心已常规开展的新Delta技术,采用脊柱内镜技术微创治疗椎管狭窄症,更大程度

地解除相应椎管狭窄,改善血供,减轻患者的症状。

韩大爷听周红刚主任详细讲解后,顿时对治疗信心倍增,积极配合治疗。

住院次日,椎间盘中心医生在C臂机导航引导下后路DELTA通道技术,韩大爷术后症状明显减轻,24小时后下床行走。

局麻下全可视脊柱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,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3点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的治疗方案,实现精准诊疗。

温馨提示:会诊时间有限,需提前电话预约。

## 脊柱专家郑州论道 聚焦微创克难题

有朋自远方来,不亦乐乎。在这5月唯美的季节里,河南省直第三人民医院椎间盘中心迎来了第107期椎间孔镜进修班,来自河北、辽宁、湖北、青岛、江苏、山东、甘肃、新乡、周口、汝阳、信阳、秦皇岛、福建、郑州、北京等地区的20多名脊

柱专家欢聚一堂,对脊柱微创外科的前沿、热点问题进行了广泛而深入的交流和讨论,进行思维碰撞。

多年来,河南省直第三人民医院椎间盘中心始终秉承“竭镜所能,无微不至”的理念,先后开展了腰、颈、胸椎,脊柱内镜微创

技术、计算机导航下内镜技术等,目前已完成院内及院外脊柱内镜手术累计近两万例,得到了国内外同行业界的认可,也吸引了来自除西藏、澳门、香港之外其余31个省直辖市2000余名专家到院学习。

凌少敏

## 宝宝小脸发白 还总是“懒懒的”

当心缺铁性贫血

近日,《中国0~6岁儿童营养发展报告》称,我国2岁以内婴幼儿贫血率达31.1%。换句话说,6~24月龄的宝宝,每3个宝宝就有1个贫血。要知道,婴儿期的缺铁会导致贫血,影响宝宝智力发育。宝宝缺铁性贫血有什么症状?原因是什么?该如何预防?看看专家怎么说。

记者 刘书芝 通讯员 李静

## 小脸发白+懒懒的,妈妈要当心

第一,宝宝面色、口唇、眼睑结膜及十指甲床苍白。第二,孩子活力减弱,易疲乏、易怒、不爱活动,经常“懒懒的”。第三,稍微大一些的孩子会有头晕,眼前发黑及耳鸣症状。第四,大部分孩子食欲不好,少部分孩子行为怪异。另外,缺铁还会导致心智发

育迟缓,学校老师会反馈孩子精神不集中、记忆力减退、学习成绩不好等症状,妈妈们就要当心。郑州市中心医院和新郑市公立医院儿科主任刘静炎提醒妈妈们,一旦发现宝宝有贫血症状,要及时去医院检查,根据检查结果,听医生的建议就可以啦。

## 含铁辅食少+牛奶喝得早,易贫血

专家称,6个月以内的新生儿可以从母乳中获得足够的铁,之后如果不及时添加富含铁的辅食,就会出现铁缺乏。而过早开始给宝宝喝牛奶(因

牛奶中含铁量较低),也易使婴儿患上缺铁性贫血。同时,宝宝如果患有慢性腹泻及消化不良,导致铁排除过多,也易患缺铁性贫血。

## 怎么办?专家有支招也有提醒哟

一旦宝宝患上缺铁性贫血该怎么办?刘静炎主任建议,首先,坚持母乳喂养,因为母乳中铁吸收利用率高,食物不耐受发生率低。如果由于其他原因,孩子是配方奶粉喂养,或者是混合喂养,建议选用高

铁配方奶粉。其次,科学添加辅食。孩子在4~6月龄后逐步添加富含铁且吸收率高的辅食,如强化铁的米粉、肉类、绿色蔬菜等。

但,切勿擅自给宝宝喂食补血的食物和药物。

## 0~6岁 是孩子视觉发育关键期

国家卫健委:应尽量避免学龄前儿童使用手机和电脑

据新华社报道,国家卫健委日前公布相关调查结果称,目前我国低年龄段近视问题比较突出。同时提示,不科学使用电子产品是近视高发的主因之一。

调查数据显示,2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%,其中6岁儿童为14.5%,小学生为36%,初中生为71.6%,高中生为81%,近视防控任务艰巨。

国家卫健委此前发布的《2019年儿童青少年近视防控健康教育核心信息》提示,0到6岁是孩子视觉发育的关键期,应

尤其重视孩子早期视力的保护与健康。

核心信息指出,长时间或近距离盯着手机、电脑和电视等电子屏幕,是近视的原因之一。6岁以下儿童要尽量避免使用手机和电脑。家长在孩子面前应尽量少使用电子产品。

此外,儿童青少年读写连续用眼时间不宜超过40分钟,并留出充足的白天户外活动时间。教师和家长应引导孩子积极参加体育锻炼,每天让孩子进行2小时以上的白天户外活动,寄宿制幼儿园的户外活动时间不应少于3小时。