

脊柱健康加油站



# 带你正确认识腰椎管狭窄

□记者 刘云 通讯员 乔海洋 /

**核心提示** | 很多老人会出现腰痛腰酸,行走一段距离出现劳累,下肢疼痛、麻木和无力,只能行走数百米甚至几十米,就需要休息一会才能再走,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,什么是腰椎管狭窄呢?都有哪些症状呢?腰椎管狭窄都需要手术治疗吗?针对这些问题,记者采访了河南省直第三人民医院椎间盘诊疗中心主任周红刚。

## A 间歇性跛行是典型症状

“腰椎管狭窄常见的原因有:椎间盘的突出、钙化;黄韧带肥厚;关节突的增生;腰椎滑脱、侧弯等。”周红刚说,腰椎管、黄韧带、关节突、腰椎的增生肥大和骨赘的形成均可导致椎管容积减少,这样会导致椎管内的神经受到挤压,出现椎管狭窄。

周红刚介绍,正常人体的腰椎管和神经之间还是有较大的储

备空间,这些空间内是脂肪组织,轻度的狭窄在早期只是侵占了椎管的储备空间,而神经尚未受压,这时患者是没有症状的,或者仅有轻微的腰部的酸胀不适,休息后症状可以缓解。

“随着腰椎管狭窄程度的加重,椎管储备空间的消失,神经就受到了压迫,而我们行走时椎管内血流是加快和增加的,就导致

椎管内的容积进一步减少,神经就受压加重,就会出现腰痛腰酸,和双下肢的麻木、酸胀和疼痛。”周红刚说,当蹲下休息后椎管内血流减少,神经的压力减轻后腰部和下肢的症状就消失了,这就是常说的间歇性跛行。而腰椎管狭窄在非活动状态下的症状不多,在医生查体时也没有很多的阳性体征。

## B 有治疗指征需积极治疗

腰椎管狭窄是物理形式上的狭窄造成的神经受压所引起的,最好的治疗方法就是扩大椎管。

周红刚说,早期可以采用保守治疗的方法,包括休息,腰背部肌肉的功能锻炼等。

很多患者提出能否做微创手术?周红刚说,如果是单纯的椎间盘突出原因引起的,而没有严重的黄韧带和骨性的原因引起的狭窄是可以考虑微创解决的。

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,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。

“在治疗腰椎管狭窄症时通过椎间孔镜和镜下动力磨钻相结合可完美解决病患。”周红刚介绍,椎间孔镜是从病人侧方入路,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,最大限度保持了脊柱稳定性,而镜下动力磨钻用于切除软组织和骨头,刀头多种多样,根据组织的类型和手术部位,选择不同的刀头在椎间孔镜直视下柔和、平顺地切削骨与软组织,处理椎管狭窄、韧带肥厚有优势。

对于严重的黄韧带和骨性椎管狭窄就需要手术治疗,手术对每个人来说都是一件大事,很多人对脊柱手术很恐惧。

“随着现代脊柱外科手术的进展,腰椎管狭窄的手术已经是一种常规的手术,一般情况下是安全的,以前手术后需要卧床半个月左右,现在只需要四五天就可以下床。”周红刚说,腰椎管狭窄即使不手术也不会造成瘫痪,但对患者的生活造成很大的影响和痛苦。因此,如果患者有手术指征,为了改善生活的质量还是要积极地手术治疗。



## 筛查风险 减少心血管事件

□记者 魏浩

风险也不可忽视。

9月27日,由中华医学会心血管病学分会和中国健康促进基金会联合发起的心血管风险筛查活动,在河南省人民医院举行。

河南省心血管病医院副院长高传玉指出,除了具有心血管病家族史,以及年过50岁的男性和绝经后的女性是高危人群外,三高(高血压、高血脂、高血糖)病人、吸烟和肥胖者的

高传玉称,为了减少卒中、中心梗的发生,上述高危人群应坚持健康的生活方式:戒烟限酒、合理饮食、适当运动、控制体重。不仅如此,还要重视心血管风险的评估,实现早发现、早预防、早治疗。此外,专家还指出,卒中和心梗等心血管事件的发生大多与血栓形成相关,所以临床还有“无血栓则无事件”的说法。

## 小小娃也会被甲状腺癌盯上

□记者 李晓敏 通讯员 王晓凡

昨天,9岁的溪溪手术后到医院复查,结果显示,一切良好。“她是一个甲状腺癌患者。”河南省肿瘤医院甲状腺外科副主任魏林说,近年来,该院接诊的甲状腺癌患者中,已出现5岁左右的小患者。

魏林表示,甲状腺癌的致病因素目前还不明确,但癌症的发生是多种致病因素复杂综合的过程,目前来看,儿童患甲状腺癌可能与环境影响和遗传倾向有关。今年暑假,溪溪的母亲无意发现女儿脖子中间有一团东西明显鼓起来,摸起来硬硬的,不疼不痒。到医院检查,结果令溪溪一家人难以置信——甲状腺癌。

溪溪一家来到省肿瘤医院,找到了甲状腺外科

科副主任医师魏林。经过详细检查,魏林决定分两次为其实施甲状腺癌联合根治术并行颈部双侧淋巴结清扫术。手术方式并无特殊,但由于溪溪年龄小,颈部喉返神经、迷走神经、交感神经等神经丰富,在切除甲状腺时要格外注意追踪并保护神经。考虑到溪溪手术耐受差,魏林特别将成人可一次完成的手术分成了两次进行。术中病理结果显示,溪溪患甲状腺乳头状癌并伴双颈淋巴结转移。据魏林介绍,像溪溪这样的儿童甲状腺癌患者,发病率虽然远低于成年人,但极易发生转移。目前,对儿童甲状腺乳头状癌的治疗首先是必须手术切除,如果发生了颈部转移还要做清扫术,必要时进行核素治疗。在整个诊疗过程中,早发现、早切除是最重要的。

# 谨防中耳炎由“急”变“慢”

## 长期慢性炎症可损伤听力导致耳聋

□记者 林辉 /

**核心提示** | 耳朵是人的重要器官,如果平时不注意对双耳的保健,可能会给你带来健康上的麻烦,甚至有可能影响听力。今年9月27日是第58届“国际聋人节”,我省专家表示,如果急性中耳炎没有得到合理治疗,会演变为慢性中耳炎,慢性中耳炎反复感染会使听力越变越差,甚至变聋。

## ① 耳内轻微疼 或是中耳炎警示

“化脓性中耳炎和分泌性中耳炎是常见的两类中耳炎。”郑州大学第一附属医院耳科二病区主任卢伟介绍说,前者表现为耳内流脓,脓多可将鼓膜挤满,主要由细菌感染所致;分泌性中耳炎则表现为鼓室积液,可由细菌、病毒感染导致,也可能缘于鼻咽癌、鼻咽管堵塞等原因,比如有些人坐飞机下降时鼻咽管不通、气压调节不好,就可能引发分泌性中耳炎。

“慢性中耳炎往往是从急性发展而来,既有可能是急性中耳炎表现不明显,被患者忽视了,也可能是患者用药不对,反倒延误了病情。”河南中医学院第一附属医院耳鼻喉科主任张治成说,一般化脓性中耳炎急性发作症状比较明显,如耳流脓、听力下降和鼓膜穿孔,只要及早就医,就能阻遏病情向慢性发展;分泌性中耳炎的症状却相对隐蔽,患者可能只感觉耳内轻微疼痛,听力有时有点阻塞感或重音,此时须提高警惕,尽快到医院检查,勿自己胡乱用药。



## ② 治疗不彻底易复发导致耳聋

慢性中耳炎危害最大的对象还是婴幼儿。张治成说,这主要是孩子不会表达,耳朵疼不说,只会抓耳、哭闹,加上急性中耳炎往往与发烧、感冒、咳嗽一并发,常被当作上呼吸道感染,结果耽误了治疗。

张治成介绍说,很多婴幼儿因为妈妈喂奶方式不正确,导致呛奶,奶水通过咽鼓管从而引发中耳炎。所以,妈妈最好采取立式喂奶。而成人患中耳炎最常见原因是游泳时耳中进水、擤鼻涕方法不正确、吸烟、长时间用耳机听大分贝音乐等。

“中耳感染常常导致鼓室、鼓室、咽鼓管和乳突的黏膜发生炎性充血、肿胀、炎性渗出形成脓液,脓液通过已穿孔的鼓膜流向外耳道才被发现。”卢伟说,长期慢性炎症会导致听骨链损伤,而脓性液体也会导致内耳功能损伤,甚至耳聋。因此,患者应尽量在中耳炎急性期及时发现并治疗,如有鼻炎、咽喉炎、扁桃体炎等上呼吸道感染,也应及早到医院通过内窥镜镜检查,对疾病作出更准确的诊断和针对性的治疗,以便更好地预防和治疗中耳炎。线索提供 左彬 潘慧

## 秋分后,胃部要保暖

□记者 刘云

烟引起的急慢性咽炎、咽干、咽疼及慢性胃炎等。

秋分之后,胃病多发是历年的惯常现象。我省中医专家张玉芳主任医师说,这与人们日常养护不当有密切关系。

“养护胃肠,不但要注意胃部保暖,还需调节好饮食。”张玉芳说,饮食应以清淡为宜,忌食过辣、油腻的食物。此外,不妨选用一些中药,如枸杞、怀山药、黄芪、党参、茯苓、丁香、豆蔻、桂皮等配制药膳,可以保护肠胃、预防疾病。

### 1. 护咽养胃方

推荐组成:西洋参6克,石斛6克。

服用方法:上方为一次用量,打粉冲服,15天为一疗程。用于上火或经常抽

**2. 八宝粥**  
推荐组成:莲子15克、枸杞子20克、菜百合15克、桂圆15克、山药15克、薏苡仁15克、芡实15克、大枣10克,冰糖、米适量。

服用方法:取莲子、百合、桂圆、山药、薏苡仁、芡实、大枣,加水1300毫升浸泡6~8小时;将浸泡好的大枣去核后和其他药材同时倒入豆浆机中,然后加入大米50克,豆浆机功能选择营养米糊或者米粥;待豆浆机停止工作后,打开盖子加入枸杞子搅匀,盖上盖子3~5分钟后即可食用,可根据个人口感加入适量冰糖。可补肺益气、健脾祛湿、养胃、养血安神。