

县人民医院骨科手术——

助 15 年老病号重获自由行走

“能正常走路真好呀,15年了,终于不疼了!”王阿姨在我县人民医院骨科二病区手术康复后穿着胸背支具下地走路时由衷地感叹道。

“当初走两步就痛得不行,一瘸一拐地搀扶着进医院,真后悔没早点来做这个手术”,73岁的王阿姨觉得手术前的日子不忍回首。患者王阿姨15年前发现自己腰部疼痛,起初一直没有放在心上,三年前症状加重,双下肢逐渐出现了困麻无力感,平时行走约二三十米就需要坐下来休息,严重影响日常生活,去多家医院就诊,因有思想顾虑,均未接受手术治疗,1月前因意外摔倒导致腰1椎体骨折,更加影响生活,为寻求彻底治疗前往县人民医院骨科二病区。

骨科二区主任宋根套接诊并收治入院,经科室医疗团队认真研究讨论及河南省人民医院脊柱专家会诊后,制定了详细的手术方案:决定一次性完成腰1椎体成形+

腰4-5、腰5-骶1椎间盘突出髓核摘除+椎间植骨融合+椎管扩大减压+椎弓根螺钉固定术。

经过完善的手术预案、术前准备,在麻醉手术室等科室的通力配合下,患者王阿姨的手术顺利完成。术后恢复良好,腰痛伴双下肢麻木明显好转,术后第十天早晨能够佩戴胸背支具自行下床,活动后无特殊不适,并于日前康复出院。

宋根套介绍说,随着社会的发展,人口老龄化问题加剧,腰椎退变性疾病人员增多,县医院骨科二区医疗团队在完善和发扬传统治疗和传统手术的基础上,通过进修学习等方式积极开展脊柱专业领域内高技术难度手术,如脊柱骨折固定、多节段椎间盘突出髓核摘除椎间融合器植入、椎管狭窄椎管扩大减压、椎体成形、椎体滑脱融合固定、颈椎前路手术、胸腰椎退变侧弯矫正、椎体截骨矫形术、椎间孔镜下髓核摘除等脊柱手术,效果明显。 (李文雅)



冬去春来,转眼已到立夏。中医认为,暑气通于心,立夏养生,重在养心。如果不加注意,过劳过逸、大悲大喜,就可能会伤心、伤身、伤神。所以要有意识地进行调养,不妨从以下两方面入手。

注意睡眠

立夏后昼长夜短,睡眠的问题显得更加重要。想要在夏天获得高质量的睡眠,一定要睡好子午觉。

睡好子觉。子时胆经当令,是人体阳气最弱、阴气最盛的时间,最容易入睡。错过了这个时间,可能会出现困意全无、入睡困难的情况,长此以往可能导致心悸,很多人感觉心里不踏实,容易受到惊吓,就是中医说的心虚胆怯。

睡好午觉。夏季日出变早,起床也偏早,白天最好睡个午觉,稍作休息。工作一上午消耗了很多体力,且午饭后消化道供血增多,容易使人感到精神不振、困意频频。午时心经当令,这时候适当睡午觉,对精力、体力都是很好的补充,有益于养心。需要提醒大家的是,午睡虽好,但午睡的时间不宜太长,一般以半小时为宜。对于中午不能午休的人来说,用听音乐或闭目养神的方式代替也是不错的选择。

习练心经拍打操

手少阴心经是十二经脉之一,分布于腋下、上肢内侧后缘、掌中及手小指桡侧等区域。心经可主治循环系统疾病、精神情志病及经脉循行所过部位的病症,例如咽干、渴而欲饮、胁痛、手臂内侧疼痛、掌中热痛、心痛、心悸、失眠、神志失常等。不妨一起来练习一下心经拍打操,可以促进气血运行通畅,缓解心悸胸闷等不适,强壮心脏。

拍打方法及要领。虚掌,以手腕为轴,拍打要柔和、均匀、有力、持久。柔和是指手法轻而不浮,重而不滞,柔中有刚;均匀指动作有节奏,力道、速度保持一致;有力即具有一定的力量,但是也要根据个人体质不同而调整;持久即持续一定的时间,以手不感到疲劳、酸痛,上臂无明显不适为度。

最佳时段。心经在午时经气旺,即中午11至13点。因此午睡后是敲心经的最佳时间。其他时间如晨起后、睡觉前也可进行拍打。

注意事项。进行心经拍打操需要注意以下几点:第一,拍打时应全身心放松,取站姿或坐姿均可,提前活动手掌、手腕关节,避免损伤;第二,拍打路线清晰有规律,循着心经走行,建议从腋窝匀速拍向手指;第三,拍打时可跟随舒缓的音乐,不仅悦耳动听,还可以使身心放松,事半功倍。

除了上述两点外,立夏养生还应注意保持适量运动,保持心情愉悦的状态,使身体各脏腑功能保持正常,为安度酷暑做好准备。来源《中国中医药报》

立夏时节为何重养心?

牙痛切莫忽视 或是心脏出问题

2023年4月29日夜,60岁的张先祺被一阵钻心的牙痛疼醒了,随后心脏也跟着不舒服,家人赶快将他送至河南省驻马店市遂平县人民医院急诊科就诊。急诊科医生询问病史后,怀疑张先祺的牙痛和心绞痛有关,于是让其做心电图、心肌酶检查。结果证实张先祺确实存在心肌缺血、急性心肌梗死现象。经过治疗,张先祺目前已无大碍。遂平县人民医院心血管内科主任医师张青春提醒,有时候牙痛、胃痛、下颌痛、左侧手指不适、腿痛、上腹痛等,都可能是冠心病的表现,要注意识别冠心病的隐藏信号。

以下症状可能是冠心病早期信号,大家一定要引起重视:劳累或精神紧张时出现胸骨后或心前区闷痛、紧缩样疼痛,并向左肩、左上臂放射,持续3~5分钟,休息后自行缓解;体力活动时出现胸闷、心悸、气短,休息后自行缓解;出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛等;饱餐、寒冷或看惊险影片时出现胸闷、心悸;晚上睡觉枕头低时会胸闷憋气;用力排便时出现心慌、胸闷、气急或胸痛不适;听到噪音便感觉心慌、胸痛;反复出现脉搏节律不齐、不明原因的心跳过快或过慢。



如果出现胸闷、疼痛持续加重,超过10分钟,或者胸前区不适伴大汗,含服硝酸甘油两次仍不缓解,一定要及时去医院就诊。

对于突发性心肌梗死或猝死患者来说,时间就是生命。如果身边人出现突发性心肌梗死,应赶快拨打120急救电话,同时采取心肺复苏急救措施。如果家中有硝酸甘油,可让患者先服用。 来源:学习强国

晒伤防治有了指南

立夏已至,全国多地已迫不及待进入“高温模式”。4月中旬,成都、合肥、武汉、南京、杭州、重庆等地,气温均超30℃,刷新今年新高,防晒问题也随之提上日程。近日,中华医学会、中华医学会皮肤性病学会等联合发布了《日晒伤基层诊疗指南(2023年)》(以下简称《指南》),为晒伤防治提供了一套全方位指导。

《指南》编写专家、中南大学湘雅医院皮肤科主任医师陈翔表示:“现在的炎热只是今夏的高温预演。但紫外线并非夏季阳光独有,它每天都存在,一般从每年3月开始,其强度逐渐增加,3~4月可达盛夏的90%,5~8月为顶峰。因此,春末夏初就要开始重视。

紫外线穿透力极强,男女老少都要做好防晒,否则很容易导致日晒伤,引发红斑、肿胀、水泡、脱屑及色素沉着,或伴有疼痛、瘙痒等。陈翔提醒,全身最容易被晒伤的部位是胸背部、四肢、面颈部及手足背部,为防止被紫外线灼伤,建议遵循以下5条原则。

躲着阳光走。避免长时间日晒,户外活动时尽量选择在阴凉处,尤其是小于6月龄的婴儿。如果条件不允许,应尽量避开上午11点~下午3点进行户外活动。

穿长袖,戴大檐帽。长时间户外运动时,建议穿戴宽

檐帽和长袖衫来保护和遮盖身体。织纱密度越高,颜色越深或有防晒涂层,其紫外线吸收能力越强,防晒效果越好。需提醒,帽沿宽度大于7.5厘米才有较好的防晒效果。

防晒霜+衣帽。将防晒霜与衣帽结合,效果更佳。建议选择SPF30以上的防水防晒霜,均匀涂抹在面、颈、肩等部位。防晒霜应在日晒前30分钟涂抹,并每两小时或出汗、游泳后补涂。需注意的是,别给儿童使用含有维生素A、羟苯甲酮、香料、对羟基苯甲酸酯及其他防腐剂的防晒霜,以免诱发刺激性皮炎。

皮肤“疼”了就回屋。皮肤开始感到灼热或刺痛时,应立即停止日晒,回到室内或阴凉处。

服用某些药物要避光。有些药物有光敏性,如多西环素、磺胺、灰黄霉素、胺碘酮、四环素类抗菌药物和非甾体抗炎药,服药者或患有结缔组织病等光敏感的人群,应遵医嘱避免日晒。

《指南》提示,一旦晒伤,应立即用生理盐水、硼酸溶液或2.5%吡哆美辛溶液冷湿敷患处;然后,局部外用糖皮质激素药膏,缓解红斑及局部皮肤充血,防止日晒后色素沉着,缓解局部皮肤的疼痛感;若形成皮肤大疱,应保持疱壁完整,尽快就医处理,以免感染。来源《生命时报》