

“日前,90岁高龄的连奶奶突感双下肢无力,家人将其送往医院检查,原来是因为颈椎间盘突出压迫脊髓引起的。医生对连奶奶进行脊髓损伤手术,让连奶奶重新站了起来。国药东风总医院骨科中心主任熊敏提醒,老人在生活中要避免坐矮凳子、软沙发,更不要提重物、弯腰用力,如有颈腰背痛、头晕头痛、四肢麻木等症状,尽快找脊椎病专家就诊。

■记者 张贞林 见习记者 梁静

九旬老人下肢无力 原是颈椎病惹的祸



背痛气短无力 一查问题出在颈椎

日前,家住十堰城区的连奶奶突发背部疼痛、伴气短情况,之后又感双下肢无力,家属将其送到国药东风总医院就诊。

入院后检查发现连奶奶有颈椎间盘突出,已压迫脊髓,经医院脊柱外科会诊后考虑诊断为颈椎椎管狭窄、重度脊髓型颈椎病、颈部脊髓缺血变性。

由于存在严重的脊髓型颈椎病、脊髓损伤,连奶奶已无法正常行走,如不及时治疗可能进展为高位瘫痪。国药东风总医院骨科中心主任熊敏建议手术治疗。

医生为连奶奶做了系统的术前检查,因连奶奶高龄,基础疾病很多,手术风险较大,另外,对于麻醉、围手术期的护理工作也是不小的考验,熊敏迅速组织人员术前讨论,研究手术方案,积极术前准备,最大程度降低手术风险,最终决定为患者实施后入路C3-7单开门椎管减压+微型钢板内固定术,并制定了周密的手术计划及各种应急预案。

当天下午,凭借丰富的经验和娴熟的手术技巧,熊敏带领着他专业的团队成员为9旬老人实施了手术,手术过程十分顺利。

“我的手脚有力气了,麻木的感觉也好多了,你们的技术太好了。”术后第一天,连奶奶兴奋地说,“过几天,我就可以站起来了。”

专家建议 养生先养骨

10月16日,是世界脊柱日。国药东风总医院骨科中心主任熊敏教授介绍,目前,脊柱脊髓疾病已成为“世界十大被忽略的健康问题”之一。在中老年人中,97%的人患有脊柱脊髓疾病。

“我们常常会说,瞧他(她),年龄那么大了,身子骨还那么硬朗,真是有福气……在日常生活中,‘身子骨’的质量已经成为对中老年人健康的评判标准,它意味着健硕、硬朗、灵活。”熊敏说,对于中老年人来说,身体健康落点在骨上,防病祛病最关键的切入点在于养骨。

“因为脊椎椎管内有脊髓、脊神经、植物神经等,一旦脊椎偏离了正常的位置,所有的神经、血管、经络就会随之移位,引起五脏不协调,这种不协调本身就是许多疾病的根源。”熊敏介绍,随着脊椎的移位,还会压迫神经,久而久之,神经损伤便会有不同程度的四肢乏力,大小便障碍,甚至瘫痪。

为什么会这样呢?熊敏说,罪魁祸首其实隐藏在人每天的生活之中,只是我们没有发觉而已。人从坐姿到站姿、睡姿,与人常常接触的工具,例如靠背椅、沙发床等,每时每刻都在通过与人之间的作用力而给脊椎乃至全身的骨骼造成影响,引发各种各样的问题。所以要想身体健康,首要任务就在于维护好脊椎。

熊敏建议,老人在生活中要避免坐矮凳子、软沙发,更不要提重物、弯腰用力,也不可长期低头,枕高枕头睡觉,如有颈腰背痛、头晕头痛、四肢疼痛麻木等症状,尽快找脊柱外科专家就诊。

霜降将至,进补应当“润”和“静”

■见习记者 张雯靓

霜降是二十四节气中的第十八个节气,也是秋季最后一个节气。此后,万物随寒气增长而逐渐萧瑟,草木黄落,蛰虫咸俯。

“寒露不算冷,霜降变了天”,霜降前后气温骤降,昼夜的温差会拉大10℃以上,若皮肤和呼吸系统不能很好地适应这样的变化,便很容易引起感冒发烧等一系列病症,所以应注重保暖,平时着装要护膝暖足,睡觉时盖好被子预防夜风侵袭。

另外,秋末时节还是呼吸道疾病的高发期,可以多食有生津润燥、宣肺止咳作用的水果,搓揉迎香穴鼻翼两侧,保持适量运动等,都可以有效帮助我们预防呼吸道疾病。

在养生方面,民间素有“补冬不如补霜降”的说法,霜降时节有些地区亦有“补冬”的习俗,民间有在霜降时节会吃“煲羊肉”“迎霜兔肉”进补的习俗。按照中医理论,

霜降是秋季的最后一个节气,此时宜平补,突出“润”和“静”两个字,为冬令的阳气潜藏做准备,饮食应该以滋阴润肺、健脾养胃为主。

用心人大药房霜降养生茶推荐

1、人参麦门冬茶

材料:人参、麦门冬、生地黄

做法:材料洗净,沸水冲泡代茶饮

功效:滋阴润肺、清热生津

2、桑叶枇杷叶茶

材料:桑叶、枇杷叶

做法:材料洗净,沸水冲泡代茶饮

功效:润肺止咳、祛风化痰



补肝肾、强筋骨的中药——白首乌

【基本介绍】白首乌又叫飞来鹤、隔山消、隔山撬、牛皮消、见肿消、白奶奶。是萝藦科植物耳叶牛皮消、隔山牛皮消、戟叶牛皮消的干燥块根。耳叶牛皮消多年生草质藤本,生长于山坡、路边或灌木丛中,分布于十堰各县(市)。隔山牛皮消生长于山谷、山坡灌木丛中或路边草地,十堰各县(市)均有分布。戟叶牛皮消生长于海拔1500米以下的灌木丛中或岩石缝中,十堰市主要分布在丹江口、竹溪及郧西等县(市)。炮制方法为:夏、秋季采挖根部,除去外皮,晒干或趁鲜切片,晒干。竹山、竹溪县民间曾将耳叶牛皮消块根加工成“首乌粉”在市内销售,或销往武汉及十堰城区等地。

【药用经验】味甘、苦,性微温。补肝肾,强筋骨,益精血,健胃导滞,解毒利湿。用于肝肾不足所致的腰膝酸软,须发早白,失眠健忘,以及脘腹胀满,腹痛,痈肿等。用量9-15g,水煎服或入丸、散剂;外用鲜品捣敷。痈疽疮毒:鲜品适量,捣烂,酒或醋调敷患处。

【民间验方】

附方一,治疗脱发、须发早白:白首乌适量,研末,口服,每次3-5g,每日2次。(附方一为竹山县民间验方)

附方二,治疗宿食不消、脘腹胀痛:白首乌15g,枳实、神曲、山楂、麦芽各9g,陈皮、莱菔

子各6g,水煎服。

附方三,治疗水肿腹胀、小便短少:白首乌、地骷髅各15g,水煎服。

附方四,治疗白带过多:白首乌、车前子各12g,苍术、黄柏、海螵蛸各9g,水煎服。(附方二至附方四出自《湖北药材志》第1卷)

栏目顾问:陈吉炎,主任药师,教授。原武当中医药研究所副所长,太和医院药学部副主任,湖北医药学院“生药学重点学科”学科带头人。现为省级非物质文化遗产项目“武当道教医药”代表性传承人,世界中医药学会森林康养研究专业委员会常务理事,武当养生研究会副会长,十堰市健康管理专家委员会常务理事、专家。

说明:验方取自民间或地方性文献资料,读者若需选用验方,必须在当地医师的指导下进行,切勿自行选用,谨防误用中毒。

记者 吕鑫 整理

