

“顶梁柱”的 “拆弹专家”

这支骨科团队用心呵护甬城老人的脊柱健康

在宁波明州医院骨科门诊里，最多的就是手麻、腿痛的病人。他们往往患病多年，辗转就医，经过多种治疗仍不见效。尤其是上了年纪的老人，因为害怕手术让生活质量大打折扣。该院骨科中心徐荣明教授提醒，大部分的脊柱问题都可以通过微创手术治愈，只有积极面对，才能拥有美好的晚年生活。

1 退休教师痛到睡不着觉

毛阿姨(化名)今年81岁,是一位热爱生活的退休教师。从去年开始,她颈部突然出现酸胀的不适感,随后逐渐四肢乏力,有时候没走几步就觉得双腿发麻。为此,她开始频繁就医,吃药、针灸、理疗等多种保守治疗联合展开,但仍不见好转。

今年春节以来,她不仅双腿痛到走不了路,就连睡觉都睡不安稳,生活质量急剧下降。不堪其扰的毛阿姨经人介绍来到宁波明州医院,找到了骨科中心主任徐荣明教授。结合各项检查,毛阿姨被确诊为脊髓型颈椎病、颈椎黄韧带骨化。

脊髓型颈椎病是由于因颈椎曲度改变、颈椎退变、颈椎间盘突出、椎管内黄韧带及后纵韧带增厚,导致脊髓受压或脊髓缺血,继而出现脊髓的功能障碍。因此脊髓型颈椎病是脊髓压迫症之一,严重的可致残,占全部颈椎病的10%—15%。一旦确诊,就需要手术治疗。

虽然毛阿姨一度恐惧手术,但她从诸多新闻报道中得知,徐荣明团队已经通过手术为无数同样被腰腿痛困扰的老年患者解决病痛,最终下了决心。



宁波明州医院骨科中心主任徐荣明教授。



宁波明州医院骨科中心主任徐荣明教授(右)与同事讨论病情。

2 年轻时的不良习惯埋下了“祸根”

经过严密的术前计划,手术如期举行。徐荣明团队通过微小的手术切口,清除了压迫患者神经的突出髓核和增生的骨质,毛阿姨术后第二天就能下床、上厕所。这样立竿见影的手术效果让毛阿姨十分惊喜,她忍不住“埋怨”自己:早知道就应该尽早来动手术。

徐荣明提到,毛阿姨之所以出现这样的症状,一方面的原因和高

龄有关,出现老年性退行性变化;另一方面可能与年轻时工作有关。“长时间伏案工作、低头玩手机;还有长时间低头操作的工人,一坐就是一整天;窝沙发休息、‘葛优躺’等各种不好的习惯都会导致颈椎病。一开始大家都不怎么重视,等到病情严重,才意识到来医院就医,这时基本已发展到很严重的程度。保守治疗无效,就只能手术。”

他提醒,平时大家要有意识地纠正自己的不良习惯,恢复颈椎正常生理曲度,比如抬头挺胸、端正坐姿、避免久坐、多做运动,平时也可以做颈椎操等,这些都可以有效延缓颈椎病的发展,或者矫正颈椎畸形。严重的患者可以通过理疗、药物治疗。以上都是保守治疗,如果仍不见好转,影响正常生活,就要考虑手术治疗。”

3 复杂手术也能快速康复

从临床来看,最终因为脊柱问题需要手术的病人中,老年人占了不小的比例。去年,明州医院骨科团队为60岁以上的老年人实施此类手术70多例,其中80岁以上的高龄老人十余例。“虽然为老年人做手术有难度,但不是我们回避的理由。”徐荣明表示,老年人同样有追求幸福生活的权利,只要条件允许,符合手术适应症,他会帮助更多的老人缓解病痛,提高生活品质。

近年来,徐荣明团队一直致

力于开展创伤小、恢复快的脊柱技术。这是近年兴起的一种腰椎疾病先进的治疗方法,用于治疗椎间盘突出、椎管狭窄等常见脊柱疾患的手术。62岁的鲍阿姨(化名)这几年一直被腰痛困扰,最严重的时候整个腰臀部都是麻的。躺着的时候还好,一动就痛,坐起来更痛,只能来到明州医院向徐荣明求助。

经过全面的检查,鲍阿姨的问题有点复杂:腰4/5椎间盘突出、腰椎椎管狭窄、腰部脊髓功能损

伤、腰椎退行性病变。

看着报告单上密密麻麻的一串诊断,鲍阿姨有些慌了,这能治好吗?徐荣明宽慰她:虽然问题很棘手,但还是可以通过手术解决。

在徐荣明的主刀下,为鲍阿姨实施了单侧经后路腰椎间盘突出髓核摘除+椎管减压+椎间空隙植骨融合内固定术。术后,病区采用快速康复的理念,有效减少患者手术应激创伤、减轻手术疼痛、减少手术并发症、促进患者早期进食及活动,加速康复速度。

4 潜心钻研让老人重新“抬头挺胸”

在明州医院骨科康复出院的患者中,还有一部分是术后重新“抬头挺胸”的老年人。这些患者多年来因为脊柱侧弯而不得不终日躬身,生活质量大打折扣。

从医半生,徐荣明一直潜心研究脊柱侧弯与驼背的诊疗技术,他苦心钻研的徒手置钉技术更是获得了2018年国家科学技术进步奖二等奖。“如果是以往的治疗方式,患者这么大年纪,我也会顾虑重重,这几年有了新的手术技术,治疗起来得心应手。”徐荣明说。

原来,以往的手术虽然卓有成效,但要从患者的背部切开一个五六十厘米的口子,不仅创伤大,而且手术一般需要持续4—6个小时,对老年人特别是有基础疾病的老年人而言,风险不小。

徐荣明在吸纳了国际先进的治疗理念后,一改以往的治疗方式,取得了显著效果:只需在身体侧边切开一个手术口,避开腹部脏器和血管、神经,不仅切口大大变小,手术时间更是缩短了一半,这对老年人术中出血减少和术后恢复都起到了积极的作用。

徐荣明强调,驼背绝不是一种正常生理现象。在以往的认识中,很多人以为,年纪大了就会驼背,这很正常。而长期驼背,对老年人的身心造成巨大危害。首当其冲的是心肺功能和消化功能会受到影响,可能伴随胸闷喘不上气、吃不下饭、腹痛腹胀等问题;其次,严重的驼背会造成神经压迫,导致无法行走甚至瘫痪,而且会造成老年人无法舒适入睡、夜间翻身引起的

睡眠质量差以及体态改变引起的心理自卑、不愿社交等问题。

徐荣明解释,老年人易驼背主要是两方面原因:一是骨质疏松。随着年龄增加,老年人骨质疏松逐渐加重,而骨质疏松会引发多个椎体发生楔形变,整个脊柱呈现出后凸的曲度增加,人体就会向前弯,形成驼背。而驼背越来越重,重心前移,又会加速后凸的形成。

二是肌肉能力变差。老年人腰背部肌肉逐渐萎缩,不足以提供维持脊柱挺拔的力量,如果不加锻炼,随着年龄的增长肌肉力量越来越差,驼背也就越来越重。

因此,老年朋友应该合理饮食、补充钙质,适当锻炼身体,增强肌肉力量,对防止驼背很有好处。

记者 陆麒雯 通讯员 姚璐璐