

小切口解决大问题 守护足下健康

宁波市第九医院足踝外科的进阶之路

走路时前脚掌疼痛、穿鞋变形、脚趾外翻……这些看似不起眼的小毛病,却是困扰众多患者的大难题。随着生活水平的提高和运动需求的增加,足踝健康问题正受到越来越多人的关注。

作为宁波地区较早独立成科的足踝外科,宁波市第九医院足踝外科凭借精准的微创技术和前沿的诊疗理念,正成为越来越多患者“足下健康”的守护者。



上海华山医院的黄加张教授(左)和九院的张浩(中)团队在手术中。通讯员供图

从大切口到微创术

以前很多人觉得拇外翻不是病,忍一忍就过去了。但现在不一样,尤其是年轻人,对美观和功能都有了更高要求。宁波市第九医院足踝外科负责人张浩介绍,拇外翻,俗称“大脚骨”,是足踝外科的三大病种之一,具有遗传性、进展性等特点。但过去,手术治疗往往意味着一条长达七八厘米的切口和明显的术后疤痕,不少患者望而却步。

2023年起,该院足踝外科全面推广微创拇外翻矫正术,将原来的大切口转变为3

个1厘米的小孔,并采用皮下缝合技术,术后几乎不留疤痕,不仅创伤小、恢复也快。

“我们现在做的微创手术,不仅是技术的进步,更是治疗理念的升级。”张浩介绍,他们自2017年起就与复旦大学附属华山医院足踝外科建立长期合作,设立教授工作室,每月均有上海专家来院坐诊、手术、带教,推动本地诊疗水平持续提升。目前,他们成功完成宁波市首例第三代微创拇外翻手术,标志着拇外翻治疗正式进入“微创2.0时代”。

微创关节镜重建踝关节稳定

除了拇外翻,崴脚也是该院足踝外科经常碰到的疾病。崴脚,在很多人眼中是“休息两天就好”的小伤,然而相关数据显示,约30%的人一生中至少会经历一次崴脚,其中约10%的患者会发展为慢性踝关节不稳定。

“这类患者走不平的路都会心有余悸,甚至形成心理阴影。”张浩指出,踝关节不

稳不仅影响运动能力,长此以往还会导致距骨软骨损伤,进而引发创伤性关节炎。

以往,踝关节韧带重建需“开大刀”、截骨,恢复周期长、创伤大。如今,他们足踝外科引入关节镜微创技术,仅通过3个0.5厘米的小孔,即可完成韧带修复甚至软骨清理,住院时间缩短至3到5天。

打造区域足踝诊疗高地

除了拇外翻与踝关节不稳,九院足踝外科在扁平足、马蹄内翻足、跟骨骨折、甲沟炎等疾病的诊疗上也形成了特色。

“专科化让我们能更专注、更深入。”张浩表示,自2013年足踝外科独立成科以来,科室始终坚持“专科、专病、专治”路径,逐步构建起从儿童到成人、从创伤到畸形的完整诊疗体系。而更深层的底气,则来源于持续深化与国内先进平台的“同频共振”。

该院足踝外科不仅是上海第六人民医院足踝外科联盟的成员单位,更与复旦大学附属华山医院共建教授工作室,形成了“月月有专家,技术常更新”的紧密协作机制。更值得一提的是,科室已从技术的学

习者、跟随者,成长为行业规则的参与者。目前,科室正作为起草参与单位,协助上海六院专家团队共同制定《跟腱微创诊疗专家共识》,通过系统收集和提供临床病例数据,将本土实践经验融入国家级行业指南之中。

“这意味着,上海六院、华山医院使用的治疗方案,在我们这里同样落地。我们所有的治疗都是统一、规范的,这正是制定指南的基础。”宁波市第九医院医疗集团副院长、足踝外科带头人陈启旺说。

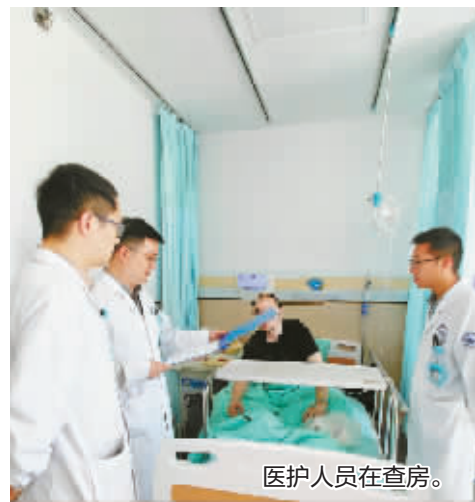
这种从技术引进、消化到创新、输出的路径,正是宁波九院足踝外科实现学科跨越式发展的缩影,也是该院打造区域足踝诊疗高度的底气。

记者 程鑫 通讯员 郑诚

28岁程序员突发脑梗! 医生:这些坏习惯很多人都有

昨日是第20个世界卒中日,今年的主题是“尽早识别,立刻就医”。

“脑梗俗称中风,因为大脑血管阻塞导致脑缺血,具有高致残率、高死亡率的特点。”宁波市医疗中心李惠利医院神经内科陈峰副主任医师介绍,在我国,脑卒中的发病率非常高,每12秒就有1人发病,每21秒就有1人因脑卒中死亡,而且呈现明显的年轻化趋势。



医护人员在查房。

一个月工作“连轴转”,28岁程序员突发脑梗

28岁的程序员小林(化名)怎么也没想到自己竟然会脑梗。9月份,小林的一个项目需要赶进度,整整一个月他都处于“连轴转”状态。每天从早上9点直至晚上10点才下班,一直坐在工位上做程序开发,到了饭点,也是点个外卖在工位上匆匆扒拉几口,一天饮水量仅一杯。

国庆前夕,小林在下班路上突然感到头晕目眩。他以为是自己连续工作一个月太累了,强撑着迷迷糊糊回到家后便倒头睡了一天。次日早上,小林才发现自己左边手脚有些麻木,于是向公司请假

休息一天。直到当天傍晚,手脚抬不起来了,他才在家人陪同下来到了宁波市医疗中心李惠利医院神经内科就医。

鉴于一侧肢体麻木无力、头晕的症状,医生高度怀疑是脑梗,医院随即为其开通了脑卒中绿色通道。由于小林已经错过了黄金救治期,无法通过静脉溶栓或动脉取栓开通血管,医生只能通过药物、理疗等方式进行治疗,尽可能恢复小林受损的脑功能。经过精心治疗,他的手脚麻木无力症状得到了部分改善,但还需要进一步康复。

脑梗死患者年轻化比例不断上升

临床上像小林这样的青年脑梗死患者并不少见,40岁以下脑梗死患者已占全部脑梗死患者的10%~20%,且这一比例呈不断上升的趋势。陈峰医生透露:“这些年轻患者中,不少人存在肥胖问题,或本身患有糖尿病、高血压等基础疾病,还有相当一部分人像小林一样,长期久坐、缺乏运动、有经常熬夜等不良生活习惯。”

随着秋冬季节来临,脑梗死也进入高发期。陈峰解释,这与气候因素密切相关。一方面,气温骤降会导致人体血管反射性收缩,血压波动幅度增大,对血管壁造成冲击,易诱发血栓脱落。另一方面,秋冬气候干燥,若饮水不足,会使血液黏稠度升高,血流速度减慢,增加血栓形成的风险。此外,低温环境下人体心脏负荷加重,也会间接提升脑梗死的发病率。

年轻人预防脑梗死要改变不良生活方式

“脑梗死年轻化,本质上是不良生活方式的年轻化。”陈峰强调,年轻人预防脑梗死,需从改变生活习惯入手。首先要避免久坐,每坐1小时应起身活动5分钟~10分钟,通过简单拉伸或走动等方式促进血液循环;其次要保证充足饮水,每天饮水量需达到1500~2000毫升,少量多次饮用,避免血液黏稠。

“特别要注意规律作息,能不熬夜尽量不熬。”陈峰提醒,此外他建议每周坚持3~5次中等强度运动,如快走、慢跑、游泳等,每次运动时长不少于30分钟。

“饮食和体重管理同样重要。”陈峰建议,减少烧烤、油炸、甜点等

高油、高盐、高糖食物的摄入,将体重指数(BMI)控制在18.5~23.9之间。他还特别提醒,烟草和酒精能直接破坏大脑血管,建议戒烟限酒。

陈峰解释,大脑完全缺血5分钟就会出现不可逆坏死,出现偏瘫等后遗症的概率就会大大提高。脑梗死后6小时内是最佳救治时间窗,此时恢复大脑供血可恢复神经细胞功能,而小林发病后时间拖延,只能药物补救。

陈峰介绍,如果出现下述症状的任何一种,立即拨打120急救电话:手脚麻木无力、面部不对称或口角歪斜、说话口齿不清、视力突然模糊或者复视。通讯员 徐晨燕