

小小“钥匙孔”解决“腰突”大问题

解放军152医院骨一科引进椎间孔镜技术

□ 本报记者 魏应钦

“真是没想到，开一个小切口就能把我多年的腰疼治好……”近日，84岁的市民王大爷出院时对解放军152医院骨一科主任赵刚说，他对治疗效果非常满意。

王大爷近来腰腿痛加重，严重影响生活。近日，他被家人推着轮椅送到解放军152医院骨一科。在局部麻醉条件下，医生成功对其实施椎间孔镜下切除突出腰椎间盘突出手术。术后，王大爷的腰腿痛即刻缓解，第二天就能下床活动。

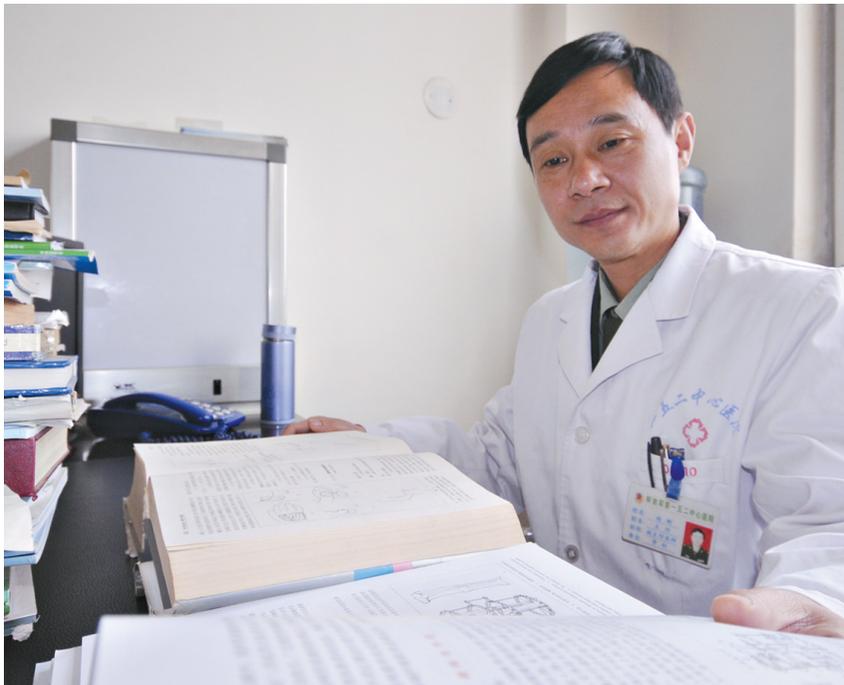
赵刚说，腰椎间盘突出症是常见疾病，突出的椎间盘组织长期压迫神经，造成下肢疼痛、麻木、酸困、发凉、无力和大小便异常，甚至导致下肢瘫痪。骨科未来发展的方向是微创，该科近期引进了椎间孔镜设备，有了这个骨科“神器”，腰椎间盘突出症就进入了微创治疗时代。

椎间孔镜技术优势多

59岁的市民李先生近年来腿伸不开，晚上痛苦得睡不着觉，他尝试过推拿、针灸、埋线等保守治疗，就是不见症状缓解。就在李先生对治疗丧失信心之际，有一位朋友告诉他，不妨试一下微创疗法。于是，他来到解放军152医院骨一科。

赵刚仔细研究了李先生的腰椎CT及核磁共振片，并结合病情告诉他：椎间盘突出比较严重，已经明显压迫到神经，实行微创椎间孔镜手术最为合适。

后来，赵刚仅通过一个钥匙孔大小的小切口，将椎间孔镜通过安全通道置入椎管内，就把突出的椎间盘取了出来。1个小时后手术结束，李先生的腰部疼痛即刻缓解，第二天即可下床行走。



赵刚在查阅医学资料，了解国内外医学治疗新动态。本报记者 李英平 摄

赵刚说，运用椎间孔镜技术治疗时首先对患者实施局部麻醉，在X光引导下穿刺、定位并建立一个钥匙孔大小的工作通道，然后放置内窥镜观察解剖结构，最后用特殊器械在电子屏幕监视下摘除病变组织。它的优势首先是微创，使用局部麻醉，不破坏椎旁肌肉和韧带，不咬除椎板，不影响脊柱的稳定性，症状解除或缓解明显，术后疼痛轻微，基本不出血；其次是安全，由于是局部麻醉，患者能

清醒地感受手术全过程，并与医生互动交流，神经损伤的风险较低，手术目的直接，病变清除彻底；最后是经济，因为微创、安全和彻底，术后护理简单，患者能大小便自理，抗生素用量少，住院时间短，恢复快。

椎间盘疾病须针对性治疗

据赵刚介绍，腰椎间盘突出症是骨科常见病、多发病，目前，临床上的主要治疗方法

包括保守治疗、手术治疗和微创手术治疗等。一旦被确诊为腰椎间盘突出症，进行针对性治疗很关键。

他说，得了腰椎间盘突出症其实也不用太紧张，大部分患者可通过保守治疗的方法缓解病情，特别是初次发作、病程较短、症状较轻的患者。治疗方法包括药物止痛、牵引、推拿、针灸等，这些方法各具特色，具体使用哪种方法，需要医生根据患者自身的情况和病情来综合考虑。不过，一旦患者受凉、劳累过度或长期姿势不正确，易复发或加重病情，远期疗效并不明显。目前，手术治疗多适用于症状较重、经保守治疗无效、神经功能受损且严重影响工作和生活的患者。但传统的手术方式切口较大，肌肉剥离多、失血多、术后恢复慢，很多患者对此有恐惧心理。近年来，微创脊柱外科手术取得了巨大进步，在腰椎间盘突出症的治疗中获得了较好的临床效果，尤其是椎间孔镜的出现，填补了中重度腰椎间盘突出症治疗史的空白。

“椎间孔镜手术是近年新兴的一种脊柱微创手术方式，主要适用于椎间盘突出和椎管狭窄但没有脊柱不稳或者滑脱的病人。”赵刚说，解放军152医院椎间孔镜技术的成功引进，丰富了我市椎间盘疾病微创治疗的方法。当然，并不是保守治疗或手术治疗后就一劳永逸，采取正确的卧、坐、立、行和劳动姿势，减少急、慢性损伤的发生才是关键。

赵刚提醒市民，腰椎间盘突出症的预防很关键，要养成良好的生活及工作习惯，如起居饮食要规律、减少通宵熬夜，尤其是在电脑前通宵工作或玩游戏，多摄取高蛋白及高维生素的食物，多吃水果及蔬菜等。长期伏案工作的人除保持正确的姿势，减少腰椎间盘内的压力外，还应定时伸展腰部，缓解疲劳的肌肉，避免突然扭腰等。

平煤神马医疗集团总医院脊柱骨病科主任张长江提醒：

莫陷入脊柱常见病的治疗误区

□ 本报记者 魏应钦

按摩能治疗颈椎病、骨质疏松症可以吃钙片治疗……颈椎病、腰椎间盘突出症、骨质疏松症等是常见的脊柱骨科病，但在治疗方面，不少人存在这样那样的误区。对此，平煤神马医疗集团总医院脊柱骨病科主任张长江提醒，要正确对待常见的脊柱骨科病，使用正确的治疗方法，否则会带来瘫痪等严重后果，甚至危及生命。

颈椎病可以随便按摩治疗？

张长江说，颈椎病是一种常见病、多发病，目前发病率越来越高。电子产品的普及，使得人们长时间保持单一姿势，从而加大了颈椎病的发病率。临床上颈椎病主要分为脊髓型颈椎病、神经根型颈椎病、椎动脉型颈椎病、交感型颈椎病、食管型颈椎病和混合型颈椎病，每一种的临床表现都有不同，主要临床症状有肩膀、脖子僵硬疼痛，四肢无力、麻木，眼睛酸、视力下降，头疼、头晕，心慌、胃痛、吞咽困难等，有的伴有排便、排尿障碍，如尿频、尿急、排尿不畅或大小便失禁等。脊髓型颈椎病最为严重，患者会出现四肢麻木、无力，走路不稳，好像踩在棉花上，深一脚、浅一脚的，个别患者并没有颈椎骨折脱位，却因摔倒而造成严重的颈脊髓损伤！一旦颈脊髓损伤，极可能造成不同程度的瘫痪，严重的合并肺部感染，导致高热、窒息甚至呼吸循环障碍。

“有的人认为得了颈椎病很正常，不注意治疗或者自行找人按摩。”张长江说，由于很多人对颈椎病认识不够，对于颈椎病的严重性不了解，所以对早期颈椎病的治疗并不重视，错过了最佳治疗时机。有的患者自行到不正规的按摩店治疗，很可能加重病情，导致严重的后果。因为人体的颈部比较脆弱，且脊髓、椎动脉都从这里通过，如果按摩不当，很容易导致已经严重受压的脊髓神经进一步损伤。

“早期颈椎病大多可以通过预防保健来



张长江(左)与同事一起观察患者的医学影像资料。本报记者 李英平 摄

改善，对病史长、反复发作的患者早期采取微创手术治疗，具有效果好、创伤小、恢复快、并发症少、费用低等特点。只有少数症状严重的脊髓型颈椎病和神经根型颈椎病患者才需要开放手术治疗。”张长江提醒，颈椎病患者平时要避免跌倒和摔伤，乘车时要注意保护颈部，避免急刹车时头颈受伤，尽量少低头玩手机、打游戏，伏案工作久了要不时地扭动脖子、伸伸懒腰。

腰背疼痛，得了腰椎间盘突出症？

张长江说，腰椎间盘突出症也是一种常见病，是临床上引起腰腿痛的最常见原因，严重时患者跛行、下肢无力。很多患者在疾病早期表现为腰腿痛的情况下重视不足，简单地以为只要注意休息就能自愈。这其实是错误的，因为如果是腰椎间盘突出引起的腰腿痛，那么随着病情的发展，它还可能引起下肢麻木、冷凉、无力，行走困难甚至瘫痪，出现大小便障碍。

“有的患者对于手术治疗心存恐惧。”张长江说，其实，腰椎间盘突出症无论采用微创技术治疗还是采用传统开放手术治疗总体效果都很好。微创技术治疗腰椎间盘突出症具有创伤小、恢复快、效果好、并发症少、费用低等优点，但对手术医生技术要求非常高，掌握微创技术的脊柱外科医生传统开放手术技术都非常娴熟，目前临床上很多从事传统开放手术的医生不掌握脊柱微创技术，个别医生甚至排斥脊柱微创技术。针对腰椎间盘突出症引起的腰腿疼，95%以上的患者通过脊柱内窥镜微创技术治疗能获得非常好的治疗效果。个别非常严重的腰椎间盘突出症患者，因马尾神经受压，引起大小便功能异常，需要通过传统开放手术来治疗，手术越早越好，在该院，这类患者经常按急诊来安排手术。

“需要提醒的是，腰椎间盘突出症有时会和脊柱肿瘤混淆。”张长江说，随着生活节奏的不断加快，腰背疼痛已成为现代人的常见病，一些患者认为腰背疼痛就是得了腰

椎间盘突出症，殊不知，腰背疼痛背后还可能暗藏脊柱肿瘤。脊柱肿瘤分为原发性和转移性两大类。脊柱原发性肿瘤是指脊柱脊髓组织本身生长出来的肿瘤；脊柱的转移性肿瘤是指身体其他部位脏器的恶性肿瘤经血液、淋巴循环转移而来的肿瘤。脊柱肿瘤90%以上是转移肿瘤，病人多见于60岁以上的人。因此，一旦老年人总感觉颈肩腰背痛或下肢痛，就要警惕有脊柱肿瘤，应尽快到医院排查。

吃钙片能预防骨质疏松症？

“很多人认为钙片可以起到预防骨质疏松症的效果，其实不然。”张长江说，单纯补钙并不能治疗骨质疏松，因为钙片中的钙不易被人体吸收。钙首先要从饮食中摄取，含钙较高的食物有奶制品、豆制品、小虾皮、海带、深绿色蔬菜等，其次可以服用促进钙吸收的药物，人体皮肤受到太阳光的照射能产生维生素D，维生素D是促进钙吸收的重要物质，小儿缺乏维生素D易患佝偻病，中老年人缺乏维生素D易患骨质疏松症，因此常晒太阳是预防和治疗骨质疏松症的重要环节。

据张长江介绍，骨质疏松症是一种由多种因素所致的慢性疾病，多发于55岁以上绝经后妇女以及60岁以上老年男性。大多数骨质疏松症患者在初期都感觉不明显，主要表现为关节疼。当发现腰背疼痛甚至骨折了才去诊治，往往已经错过了最佳治疗时机。疼痛是骨质疏松症患者最常见的症状，患者起初只是觉得全身骨节不适，随着病情进一步发展，就容易出现腰背部疼痛。弯腰、洗脸、咳嗽、拖地用力时易导致胸腰椎椎体骨折，骨折后疼痛会突然加剧，常被误诊为腰肌劳损。

“经皮椎体成形术是近年发展的治疗骨质疏松性骨折的一项微创技术。”张长江说，通过经皮穿刺，使用扩张器能基本撑起变形的胸腰椎压缩性骨折椎体，椎体注入骨水泥后能在10至30分钟内起到强化作用，并迅速缓解患者的腰背部疼痛，一般术后1小时患者即可自行翻身起床活动，生活能够自理。