

## 中医是龙头 西医有拳头 ——江苏省中医院创立颈椎手术快速康复品牌



颈椎病是中老年人的常见病、多发病。它起病和缓隐秘,多发于中老年人,一般随年龄增加而老化加重。近年来,随着电脑的普及、屈颈低头、伏案人群增多,空调的广泛使用,颈椎病的患病率还在不断上升,且发病年龄不断提前。住院病人的高发年龄从过去49岁下降到39岁左右,30岁以下的发病者正呈现快速增长的趋势,20岁左右的年轻人被确诊为颈椎病的已不在少数。江苏省中医院骨科主任、学科带头人陈刚教授指出,颈椎病早知晓、早治疗,普及科普,提高防范意识当下尤为重要。

冯瑶

### 什么是颈椎病

由于颈椎间盘退变老化,椎间盘出现膨出或突出,并且伴有椎体病理性不稳和松动,引起椎骨和小关节增生形成骨刺,不稳的间盘和骨刺压迫刺激周围的脊髓、神经、血管,有的人出现颈肩臂痛、有的人出现手足麻木行走不稳、有的人出现头痛头晕心慌恶心等。

### 哪些人群容易患颈椎病

长期从事低头工作或头颈固定于某一姿势工作的人群,每日连续低头屈颈工作数小时,乃至十多个小时,迫使颈部关节组织长时间处于疲劳状态,加速了颈椎间盘退变和颈部软组织劳损。

吸烟对颈椎病患者非常有害,烟中的尼古丁等有害物质可导致毛细血管的痉挛,造成颈椎椎体血管供应降低,使椎间盘与上下椎体连接的软骨终板钙化,椎间盘的有氧供应下降,废物增多,椎间盘中的酸碱度下降,最终使椎间盘代谢改变,发生退变,引

起椎间盘突出。

长期取一侧卧位,枕头过高,椎间盘内部受力不均,可使颈椎小关节和肌肉失去力学平衡,加速退变。如长时间打麻将、看电视,尤其是躺在床上或侧卧在沙发上看电视,使颈椎长时间处于屈曲状态,颈后肌肉及韧带超负荷,可引起劳损。

经常驾车的人员由于颈部长期固定在一个姿势,颈部的肌肉长期处在紧张的状态,且颈椎间盘也处在高压的状态下,长期以来,椎间盘及椎间关节退变的速度远远高于正常人群。同样,因为经常急刹车,造成颈椎病也比较常见。

### 正确的就医流程

上述人群出现上述病状,建议您就医流程:

#### 1.明确诊断

建议找专科病专家就诊,诊断颈椎病最重要的是专家的问诊和体格检查。辅助检查也是必须的,一般要做X线片和MRI,必要时做CT。

### 2.分类和治疗

颈型颈椎病——头颈、项背疼痛僵硬,肩关节周围及/或肩胛骨内侧或上边钝痛,一般口服消炎止痛药物、佩戴颈托、注意休息就可以了,多数人在三周左右会缓解。

神经根型颈椎病——以颈肩背及上肢疼痛为主,80%~90%保守治疗效果良好,但症状会有复发。如果症状反复发作迁延超过2-3个月,或少数疼痛剧烈不能忍受,或出现手臂无力肌肉萎缩的患者,就需要手术,包括等离子微创手术和保留颈椎运动功能的人工椎间盘置换等。

脊髓型颈椎病——以四肢无力麻木、手部不灵活、行走不稳似踩棉花等症为特点,这种类型最严重,常被误诊为脑梗塞和腰椎间盘突出症。60%~80%病人病情缓慢发展,最终结果是坐轮椅。这种类型颈椎病,一经确诊就以手术治疗为主;病情越轻手术越早,效果越好。一般1-2节压迫的选择前路手术,3-4节压迫的选择后路手术,多数病人术后麻醉苏醒即可离床活动。

交感神经型(多)和椎动脉型颈椎病(极少)——颈肩背痛、头晕头痛、心慌胸闷、恶心呕吐、视力模糊等症最为常见,常被误诊为:神经官能症、更年期综合征、抑郁症、心脏病等等,常年游走于神经科、消化科、耳鼻喉、心血管科等科室而得不到合适的诊

治,病人痛苦万分。一般以保守治疗和介入微创治疗(低温等离子髓核成形术)为主。

### 颈椎病的预防

1.不能在颈部过于劳累的状态下工作、看书、上网等,如果长期在颈部劳累的状态下工作只会导致颈部劳损更严重。

2.必须要有充足的睡眠,睡眠充足才可以根本地消除颈部疲劳。

3.如果您的眼睛也累的话,建议多做些眼保健操等等的眼部按摩,因为眼睛劳累也会导致颈部劳累的。

4.防止颈椎的损伤,做好劳动、运动、演出前的准备活动,防止颈椎和其他部位的损伤。

5.保证良好的坐姿。

6.纠正不适当的睡势,调整合理的睡眠姿势,选用合适的枕头高低。

7.防止颈部受风受寒,防止

颈部受风受寒,积极治疗颈部的外伤、感染、结核、淋巴结炎和椎间盘突出等疾病,也是预防颈椎病的重要一环。

8.加强锻炼,增强体质,在医生指导下有针对性地开展一些运动,强身防病。

9.合理膳食

**高钙食物:**牛奶、豆制品、海产品(虾、贝类)、干酪、坚果等。老年人每日的钙摄入量不低于800毫克,口服钙制剂,增加户外活动,多晒太阳,以增加皮肤中7-脱氢胆固醇转化为维生素D,利于钙的吸收和代谢。

**多吃蔬菜:**蔬菜富含纤维素、果胶、有机酸、维生素、矿物质等,每日需进食300—500克。

**高蛋白食物:**肉类富含蛋白质,禽肉以每餐50—60克为宜。鱼类的蛋白质占15%—20%,蛋白质的利用率高达80%—90%,鱼类还含有维生素A、D、钙、碘,有极高的营养价值。

### 新闻链接

江苏省中医院骨科在学科带头人陈刚教授带领下,瞄准国际医疗领域的前沿,经过10年不懈努力,运用国际先进的手术设备,个性化制订手术方案,专业、缜密、安全,创立了享誉省内外的“颈椎手术快速康复”品牌,开创了陈刚主任主刀1300例颈椎手术无死亡无瘫痪的成功案例;80%患者术后1

天离床活动,3-5天出院;积极探索老年颈椎病手术模式,成功为200多例70-90岁高龄颈椎病患者手术,建立颈椎病患者管理机制,实施发病前预防、发病后治疗、术后跟踪随访、中医药康复等全程参与,大大提高了疗效,受到国内外同行的广泛称赞,开辟了一条中西医结合颈椎病治疗的新途径。

## 80周年院庆 我和省人医的故事

### 作品选登

二十年前,我在江苏境内遭遇了一场车祸,左内踝粉碎性骨折,住进了江苏省人民医院,当时我才二十二岁。

我先打上石膏等待着手术,心里十分恐慌,老是担心手术不成功会落下残疾。我的这种恐慌不是多余的,因为片子出来后医生就告诉我的家人我的腿“凶多吉少”,医生的话恰巧被我听到了。我心里苦恼极了,不单单是因为腿伤,还有两件事一直折磨着我:一是撞断我腿的肇事司机逃之夭夭没有下落,二是我的女友突然宣布和我分道扬镳。

为了治好我的腿伤,父亲变卖了几乎所有的家产,母亲则外出给人做保姆挣钱贴补家用。当时人们看病,特别是动手术,时兴送红包。父亲便东挪西凑操办红包,可张罗了半个多月他只筹借到五百多块钱。最后迫不得已父亲背着我们去血站卖了血。

在我动手术的前天晚上,父亲邀请手术医生去饭店吃饭,可是被他拒绝了。父亲趁他去厕所的时机把一千元的红包塞到他的口袋里,那医生没有拒绝,收下了那个红包。父亲兴高采烈地告诉我:“红包送出去了,你的腿没问题了!”我心里好一阵难受,那一千元的红包可是父母的血汗啊!

给我做手术的那个医生很卖力,我的手术非常成功。可我一想到那个红包,就对他厌恶起来。每当他查房向我嘘寒问暖时,

### 被误会的红包

我都懒得理睬他。可他似乎并不介意,脸上总挂着一丝微笑。这更增加了我对他的厌恶,心想:这人真是虚伪透顶了。

有一天,那个医生来到我的病房前,手里握着一束艳丽的鲜花,脸上依然带着微笑。这着实把我吓了一跳。他把花放到我枕前,在我对面的床上坐了下来。他问我吃饭了没有,我冷冰冰地说吃过了;他又接着问我的腿还疼不疼,我没好气地说腿上了个大刀口哪有不疼的道理。我本以为他会知趣地走开,不料他替我整了整被子,又接着说下去:“你的事我都听你爸说过了,唉——那个肇事司机真没有一点良知,怎能见死不救溜之大吉呢!不过你放心,他迟早会落入法网的!还有,你的女友和你分手了,你不要过于消极和悲观。苏东坡不是有两句词么,‘枝上柳绵吹又少,天涯何处无芳草?’……”我不耐烦地打断他的话:“请你出去!我哪儿有伤你就往哪儿撒盐,你到底安的什么心啊?!”那医生十分尴尬地离开了病房。

那个医生刚走,父亲从外面回来了。我先是埋怨父亲把家事告诉给一个见钱眼开的黑心医生,接着又向父亲说起了刚才那医生送我花却被我骂走的事儿。父亲的脸色一下变得十分难看,他说了句“我去向他道歉!”便离开了。我一边生父亲的气,一边暗笑他的迂。

直到出院那天,我才从父亲嘴里得知事情的真相。原来,那位医生并没有真的收下父亲送的红包,我手术过他就把那红包还给了父亲。当初他之所以收下了红包,只是想让我们心安而已。更让我感动的是,红包里居然多了五百块钱,这是他的一片心意。

我埋怨父亲为什么不早点把这一切都告诉我,父亲说那位医生一再叮嘱他千万暂时保密。我再也抑制不住激动的情绪,去了骨科办公室,可是有人告诉我那位医生去上海看病去了,据说他的病很严重。我至今都不知道他的姓名,只知道他是江苏省人民医院的一位骨科医生,两鬓花白,面带微笑。

敬爱的医生,感谢真诚!

王溪中

### 现代快报/征文启事

征文内容:请围绕“我和省人医的故事”尽情展开。

征文要求:以记叙为主,字数在1500字以内,要求行文流畅,有真情实感,细节生动。

征文时间:2015年9月28日—2016年5月31日

投稿邮箱:whsrydgs@126.com(来稿请注明“我和省人医的故事”征文,并留下姓名和联系方式)

作品展示:来稿作品将组织评奖,优秀作品给予奖励,并择优在《现代快报》上刊登。

### 莫把皮肤癌错当老年斑



张阿姨(化名)今年75岁,从50多岁开始就长起了老年斑,脸上、身上、手臂都有。不久前张阿姨左脸颧骨处又起了一块斑,看着挺碍眼,她总是不知不觉地就用手抠,没想到抠破了一直不好。后来,这块“老年斑”溃烂了,发展成大拇指指甲盖那么大,擦了很多药膏都没有效果,到东南大学附属中大医院皮肤科就诊,病理检查结果显示是基底细胞癌。

中大医院皮肤科主任王飞介绍,皮肤癌的发病原因不明确,但在临床上发现老年患者居多,这可能与老人年皮肤老化、日积月累的日晒、身体免疫力下降、细胞功能衰退有一定关系。老年人的疾病鉴别能力

弱,皮肤癌又易与老年斑混淆,所以不少皮肤癌的老年患者要么没有就医,要么去美容机构祛斑治疗,也因此耽误了治疗时机。

事实上,痣在恶变成黑色素瘤前会发出以下讯号,比如形状不对称;边缘不规则,不是常见的圆润型;色泽改变,颜色变深或者变色(从黑色变成黑色肤色相间);直径大于6毫米。如果皮肤上的斑或痣挠抓之后或者自己破溃后一直不好,特别是用了多种药后还不见好,建议尽快就医检查;看似一颗普通的痣,如果突然变黑变大,周围又长出了好几颗痣形成卫星痣就要提高警惕了,这可能是恶变的征兆。

皮肤癌的预后与肿瘤类型、部位、大小、深度、有无转移等有关,但总体而言,如果能早期发现并且及时正确治疗,预后较好,治愈率可达95%左右。当然,皮肤癌和其他癌的特征是一样的,会局部复发和远位转移。所以,皮肤癌若能早期明确诊断,绝大多数患者都能治愈。

病理检查加手术切除是治疗皮肤癌的首选方法,医生会根据痣的深度、病理检查结果来判断可能波及的范围并加以切除。如果已经发生转移,就要仔细评估后制定治疗方案。手术可以采用美容线缝合,疤痕小而且会慢慢淡化。

通讯员 钱钰玲