

# 长期伏案工作对腰椎损伤严重

## 鄞州人民医院联手台湾专家推出“私人定制”服务病人

颈椎与腰椎问题一直困扰着现代都市白领，据一份调查显示，在长期伏案的白领一族中，患有颈椎和腰椎疾病的患者高达七成以上。有些人因为没有及时地加以纠正，最后疾病越来越严重，甚至出现了行走困难的情况。那么，在医疗科技日新月异的今天，我们又该如何面对这些疾病？让自己生活得更健康有质量？

为了迎合更多脊柱疾病患者不同的治疗需求，两年前，鄞州人民医院与台湾 HJY 鸿建裕医疗集团联手合作，每周都有台湾专家定期飞到宁波为患者提供国际化水平的诊治。最近，医院脊柱微创中心推出“私人定制”方案，让患者以最小的创伤治愈最难抗拒的疾病。

通讯员 张基隆 向淑芬 记者 陆麒雯



鄞州人民医院脊柱微创中心任王福生在跟病人分析病情。

## 超声波 改变动大刀坏习惯

今年才 38 岁的包师傅是一名仓库主管，家住鄞州。由于公司货物进出量大，他每天除安排布置仓管各项工作外，还得支持现场出货作业，日复一日高强度的工作，让他落下了“职业病”，腰背痛。

因为工作忙，不方便请假，自己也还年轻，包师傅一直没去治疗，实在痛得受不了的时候，就去做推拿按摩，但病情依然反复发作。这个国庆长假，包师傅到鄞州人民医院特地找到台湾专家吴孟庭，经过诊查，吴医生发现包师傅的病情还不算很严重，不需要动手术，这让包师傅很高兴。包师傅在门诊经过两次高层次超声波引导下射频脉冲治疗，腰背痛终于得到明显缓解。

高层次超声波又是什么来头？吴孟庭医师开玩笑说：“这是为‘恐术族’（害怕动手术的人群）制定的一种治疗手段。高层次超声波引导下射频脉冲疗法是目前国际上新的疼痛治疗技术，使用超声波可以减少 X 光的透视辐射，全程可视可以避开细微的血管神经，手术不用麻醉，30 分钟就能完成，而且不用住院。”

据吴医师介绍，这种技术适合于脊神经根炎、神经根性疼痛、小关节炎、盘源性疼痛、以及坐骨神经痛和骶髂关节炎。

鄞州人民医院脊柱微创中心主任王福生表示：每种不同的疾病在不同的人身上，都需要有不一样的治疗手段，一味地开大刀不但会增加患者的精神压力，也不利于疾病的康复。而一味地害怕手术而采取保守治疗，也无法使病情得到根本性的好转。

台湾 HJY 鸿建裕医疗集团董事长陈建裕博士说：“每个患者对我们来说，都像亲人一样，我们希望用最最适合他们的治疗办法，为他们解除病痛。”

### 新闻链接

### 脊柱保养小贴士

颈椎保健有以下几个注意点：首先改正长时间低头等不良姿势，低头 0.5~1 小时，需做颈部活动；其次，保持良好的睡姿，选择合适的枕头；第三，不要斜躺在床上、沙发上，不要卧位侧着，不要在行驶的车上看书、看报；第四，避免和减少提、扛、抬重物；第五，注意局部保暖，防风寒、潮湿，避免午夜、凌晨吹空调、电扇；第六，长时间用电脑者，要保持眼睛与屏幕在一水平线上；第七，做颈部保健操，加强颈椎功能锻炼；最后，要进行颈肩部肌肉的自我按摩，禁用大力搬动法。

腰椎保健要注意：搬重物要蹲下去，不要弯腰搬；坐下来的时候要尽量靠着椅背；每工作 40~50 分钟，便应该起来动一动，简单的伸展运动，可以舒缓肌肉压力，减轻头痛与肌肉酸痛症状。

跳广场舞有益于脊椎健康，如佳木斯、齐齐哈尔神鹤起飞有氧健身操、鸡西市第三套有氧健身晚操，跳操视频大家在网上可以搜到。值得提醒的是，大家跳的操要经常换一换，不要局限于一个操、几个动作，效果才会更好。

## 长期伏案导致双腿经常麻木

宋阿姨今年 67 岁，家住上海浦东，是一名退休老师。由于工作时长期伏案的关系，4 年前，她开始感觉到腰椎问题越来越严重，导致双腿经常出现麻木，坐久了就没法站起来，走一两百米路双腿就会酸麻，必须坐下才能慢慢恢复。

由于腰椎问题已经严重影响到她的日常生活，宋阿姨在家人的陪同下跑了好几家上海医院。诊断显示，她的腰椎有 3 个节段的椎间盘突出，并有 1 个节段出现了椎管狭

窄，导致神经受到压迫。当时有专家给她下的诊断是，必须要开刀做大手术，费用需要六七万元。

众所周知，腰椎手术风险很大，弄不好就会出现全身行动不便。宋阿姨只好继续咬牙忍着。

前不久，她的宁波亲戚推荐她到鄞州人民医院脊柱微创中心去看看。医生为她做了显微镜微创手术，第二天，宋阿姨臀部及双腿的麻木感便渐渐消失了，她高兴地在病区

走道上来回走上三四圈，自己都觉得不可思议。

宋阿姨说，其实在上海看病时，也有医生提到过微创手术，但没有具体解释清楚，让她不太放心。来宁波后，医生详细地分析了她所拍的 X 光片，告诉她为什么会那些症状，还仔细讲解了微创手术是怎么回事？如何进行的？以及能恢复到什么状况？整个过程让人听得明明白白。不但如此，连手术费也比上海估算的要低很多。

## 原来需要动大刀现在只有小切口

上海专家说的开大刀，为何到了宁波却成了小手术？难道是上海专家误诊了？每周都会从台湾飞到宁波来为患者作手术的脊柱微创中心副主任谢荣豪说：“上海专家的诊断没有错，在微创技术还没出现之前，开大刀的确是唯一的办法。我们给宋女士做的微创手术叫显微微创减压腰椎融合内固定术。”

简单说，就是用透过几个 1~3 厘米的切

口，用显微镜将融合用的垫片与固定用的钉棒装入椎体里面，由于切口微小，这种技术对骨头、肌肉及韧带组织破坏也很小，显微镜的作用是放大手术视野，最大可能避免手术损伤神经，将安全系数提高。创伤小，自然恢复也最快。

这种“化整为零”的技术同样让家住邱隘的王先生得到了实惠。39 岁的王先生两年前就发现腰部和双腿酸胀，但一直没去就

医，总以为自己年纪轻，扛得住。但他最近病情发展到连走三五百米都困难，双腿酸胀的受不了，乏力，感觉随时都会倒下。经谢医师诊断，王先生的腰椎有一个节段出现严重狭窄伴滑移。医生借助显微镜进行了微创经皮融合内固定术，手术结束后，王先生的腰部及双腿酸胀感就明显减轻，目前他已经回到公司上班，双腿酸胀无力感已经得到好转，走路步子也迈得轻快多了。

## 腰椎间盘突出让女生如坐针毡

高二女生小朱，上学期与同学打球，不慎跌倒，导致两个节段腰椎间盘突出，要强的小朱不想拉下功课，咬着牙继续在学校上课。然而，腰酸腿痛的感觉让她如坐针毡，无法集中精力听课，导致学习成绩严重下滑。

这个暑假，小朱的父母陪着她去了好几家医院，朱妈妈说：“她这个情况，医生建

议手术，我自己去了解一下，开放手术后卧床的时间至少得十天半个月，出院后还要至少一个月才能正常上课。对学生来说，这么长的时间耽误不起。但每天看着孩子这么难受，我们又心疼又着急。”

今年国庆长假，朱妈妈带女儿到鄞州人民医院碰碰运气，接诊的是台湾 HJY 鸿建裕医疗集团临床带头人吴孟庭

医师，他为小朱做了详细的体格检查，结合影像资料，考虑到孩子的年龄问题及学业紧张。为她定制了“内视镜下椎间盘摘除术”。

手术做完的当天，小朱就可以轻松的坐着，腰酸腿痛的情况大有改观，第二天已经可以下床走路。国庆长假结束，小朱已经回到学校上课，不再受腰椎问题的困扰。

## 一边做手术一边与患者交流

微创内视镜手术还被应用于椎间盘减压。49 岁的潘阿姨家住鄞州潘火，半个月前，她发现每天早上起来不到一刻钟，从腰部直到右腿，里面似乎有一根筋被吊住，酸胀得不行，右小腿到脚底发麻，真正让她感觉到什么叫做站立不安。

吴孟庭为她定制了“内视镜下椎间盘减压术”。手术在局部麻醉下进行，医生一边手术，一边与潘阿姨交流当前的感受，以确

定手术进行的效果，也降低了损伤神经的风险。

潘阿姨说：“刚躺到手术台上很担心，因为医生很友善，一边和我拉家常一边问我手术中的感受，紧张感就慢慢消失了。”回到病房后，潘阿姨在医生的建议下，尝试了站着和蹲下，都变得比以前要轻松。现在，潘阿姨已经可以轻松地做家务了。

吴孟庭医师介绍说，目前使用的是最新一代内视镜技术，利用新型骨钻，可以将椎间盘扩大，移除造成神经压迫的黄韧带组织，全面的解除腰神经根受压，达到彻底减压的目的。伤口只有铅笔头般大小，对肌肉组织几乎无破坏，术后只需缝一针就行。此技术适用于腰椎间盘突出造成的脊神经根受压、部分黄韧带增厚引起的椎管狭窄等病症。