

# 颈椎病恋上“低头族”

## 精细化治疗颈椎病增加手术安全性 ◆ 吴瑞莲

【专家简介】



**杨铁毅**  
主任医师、教授、硕士生导师  
上海浦东新区公利医院骨科主任  
上海市医学会骨科专业委员会委员，上海市医学会显微外科专业委员会委员，上海市中西医结合学会脊柱医学专业委员会常务委员，上海市中西医结合学会骨伤科医学专业委员会常务委员，上海市医学会创伤分会委员等。  
近5年发表核心期刊论文20余篇，其中SCI收录3篇。



杨铁毅主任与助手利用显微镜精细化治疗颈椎病

颈椎病雪上加霜。”

### 显微镜下，“精确制导”颈椎病

起初，被诊断患上颈椎病的刘先生并不愿接受手术治疗，在他看来，手术中万一有个闪失就会导致神经损伤甚至瘫痪，风险太大。杨铁毅主任坦言，以往传统的颈椎病手术切口长、创伤大、住院时间长等因素，让患者望而生畏；传统的颈椎前路手术，手术入路比较狭小，视野受限，如果要在如此狭窄的空间中对压迫脊髓的椎间盘、骨赘、后纵韧带等进行彻底切除，同时又不能累及一线之隔的脊髓，对医师的手术技能要求非常高。但颈椎病精细化治疗这一新理念的提出，让患者又多了

一种治疗选择。

据介绍，颈椎病的精细化治疗是指通过显微镜来进行外科精准定位、精细化操作治疗颈椎病的微创手术。在杨主任的耐心解释下，刘先生心中的顾虑慢慢释怀。手术中，杨主任采用国际最先进的显微外科技术，在3cm皮肤小切口下完成颈椎间盘突出髓核摘除，在手术显微镜放大10多倍的视野加上冷光源的清晰照明下，即使在6—8mm的椎间隙，深度在2.3—2.5cm之间进行手术，也能保证操作精准，彻底切除骨赘。

据悉，公利医院骨科2004年起便率先将手术显微镜应用于颈椎前路手术中，12年以来，没有出现一例瘫痪，甚至是病情加重的患者，所有患者的病情在术后均得到了不同程度的改善。杨铁毅主任也多次受邀参加三甲医院的授课，并在国际重要会议上发表主题演讲。

### 工欲善其事，必先利其器

在电影《天下无贼》中，黎叔剥生鸡蛋的镜头令人印象深刻——将生鸡蛋放在拇指和中指之间旋转，最后剥去了外壳，而鸡蛋没有破裂。杨铁毅主任说道，在颈椎病手术中也是如此。“颈椎病手术中最关键的是，在切除到足够的深度时，即在碰到神经之前，手术刀一定要停止。少之一厘则骨赘没有切除干净，多之一分则会碰到神经组织，导致病人瘫痪。”杨主任表示，手术时达到什么样的深度，在过去单凭肉眼切除时，只能靠医生的经验和手感，这样手术危险性较大。由于脊髓伤不起，一旦出现损伤将是灾难性的后果，因此有时医生为了追求安全，宁可减压不彻底。

常言道，工欲善其事，必先利其器。对于脊柱外科医生来说，使用显微外科技术无异于“如虎添翼”。杨主任说，显微镜下手术的手

术视野是真正的三维放大视野，完全没有盲区，并且视野的角度和放大倍数可根据手术需要进行调整。显微镜的两个目镜不仅保证了主刀和助手都能清楚地看到手术部位，互不干扰，利于配合操作。由于视野清晰，可减少非致病结构的切除与损伤，大大减少了医源性的损伤，对保证颈椎手术的安全、提高手术的疗效起到了重要作用。

据了解，针对骨伤治疗中存在的各种问题，杨铁毅主任设计了一批医疗器械，先后获得4项专利。其中，一种骶髂螺钉导向器已成功转化为产品应用于临床，不仅有效避免了血管神经损伤，增加了手术的安全性，而且直接将手术费用降低至原先的十分之一，大大减轻了手术患者的经济负担。

如今，越来越多的人成为了“低头族”，他们在任何时间、地点都可以拿出手机、平板电脑等设备刷微博、玩微信、看电子书等。上海浦东新区公利医院骨科主任杨铁毅教授指出，长时间低头使得颈椎长期处于重压之下，加剧了颈椎退化的速度，“低头族”正成为颈椎病的高危人群。而不少患者普遍想保守治疗，抵触手术。杨主任对此表示，经保守治疗无效或疾病发展至后期的患者，建议手术治疗，延迟治疗只会加重症状并影响手术效果。

### 不良姿势是颈椎病年轻化主因

三十出头的刘先生是某高校老师，经常要伏案工作，有时一天低头做事六七个小时。近半年来，随着工作强度的加大，他感觉手发麻的次数越来越多，走路也开始不稳，好像踩在棉花上，深一脚、浅一脚。前往公利医院检查后发现，刘先生颈椎反曲，三个节段压迫神经很严重，握力也出现减退现象，医生建议手术治疗。

杨铁毅主任表示，以往，颈椎病多见于中老年人和长期从事体力劳动的人群。如今，颈椎病有年轻化的趋势，很大一部分是经常从事伏案工作者。不正确的坐姿、长时间的伏案工作、长期使用电脑、以车代步缺乏运动等，是导致颈椎病年轻化的几个主要原因。

杨主任解释道，低头时颈椎失去“自然曲线”，承受额外压力，会造成颈椎早期磨损甚至变形，如经常低头玩手机的人，颈部越来越前倾，颈部胸锁乳突肌不断向前拉伸，时间一长会造成慢性劳损。低头族容易“颈椎反弓”，这是颈椎病最常见的病理基础。“一天的紧张工作之后，颈椎已经处于非常疲劳的状态，而在下班的地铁、公交上，多数人又选择低头看手机或iPad，无形间使原本已经不堪重负的

# 告别缺牙拖延症 让身体更健康

## ——50个专家面对面支招名额等你拿 ◆ 叶雪菲

俗话说“牙好胃口就好”。我国大部分的老年人都存在着不同程度的缺牙，有的人认为，能凑合着吃饭就行了，当时只是个别牙齿缺失，不知不觉中其他的牙齿也开始松动、脱落。这是为什么呢？

**■ 缺牙不处理，牙齿越掉越快** 牙齿脱落后，会形成一个空缺位置，两侧的牙齿因没有支撑，就会逐渐倾斜，长此以往，牙齿会逐渐松动乃至脱落。与缺牙对颌的牙齿因为没有牙齿支撑，会越长越长，最终也松动、脱落。

**■ 缺牙不处理，身体很受伤** 牙齿长期缺失会导致缺牙两侧的牙齿出现倾斜、移位，缺牙间隙逐渐缩小，对颌牙伸长，食物嵌塞、牙周损伤等问题。牙齿缺损5颗以下的人往往会在动脉出现明显的斑痕，而缺损6颗以上的人中则常常会发生血管堵塞的迹象。有缺牙的人比没有缺牙的人得心脑血管疾病、

糖尿病、关节疾病的概率更高。

新民健康中心特邀知名种植专家为广大读者进行免费牙健康讲座。仅限50个名额。

### 【医生简介】

**江中明** 原第二军医大学获博士学位，原长海医院副主任医师、副教授，发表学术论文20余篇，主持国家自然科学基金1项，主持上海市自然科学基金1项。



### 活动内容

专家面对面免费为牙健康支招

50个爱牙大礼包等你拿(牙膏、牙刷)

### 报名方式

1. 拨打新民健康工作室电话:021-52921343; 2. 编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”发送至:18930224117

报名日期:3月30日—4月5日

# 哮喘频发 当心缠上你

## 上海港华医院呼吸科孙傲丽主任谈哮喘春季防治 ◆ 蔡骏

【专家介绍】



**孙傲丽**  
中华医学会呼吸病学会会员、亚太地区呼吸病学会会员。长期从事哮喘、慢性支气管炎、肺气肿等呼吸道疾病的学术研究、诊断和处理。

春暖花开，支气管炎、哮喘进入了高发阶段。上海港华医院呼吸科孙傲丽主任指出，此时哮喘患者发作往往痛苦不堪、咳嗽不止、呼吸不畅、全身大汗淋漓、无法平卧，甚至休克，而且哮喘病情经常反复、缠绵不休。目前大多数患者在治疗过程中存在认识上的误区，认为哮喘无法“去根”，因此在急性发作时仅仅依靠应急药物，不重视缓解期的预防和治疗，不仅痛苦程度和经济负担不断增加，而且还要承受药物的副作用，病情却日趋严重。

### 哮喘发作有征兆

孙主任介绍，通常哮喘急性发作之前，身体都会出现一定的反应，最常见的就是胸闷、咳嗽、打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞、流泪，甚至乏力、少语、情绪低沉等。有些女性会有“月经期哮喘”，也就是在月经来潮前5-7天哮喘会突然发作。而有很多患者会对冷暖空气“过敏”，冷暖风一吹就会诱发哮喘复发。哮喘患者如不引起足够重视，自行盲目服滋补强身药，或吃止咳化痰药，不仅不能减轻症状，反而会因此延误和加重病情，影响就业和工作，严重者会发生猝死。所以，一旦出现哮喘症状应及时就医。

### 哮喘治疗新理论

孙主任表示，祖国医学对于哮喘的防治早已积累了极其丰富的经验。中医理论认为，哮喘宿根为“痰饮伏于内，胶结不去”，且患者往往存在肺、脾、肾三脏虚弱的情况，因此一旦气候变化，或感冒风寒，或淋雨践露，“宿痰”为新邪引动，脏腑为外邪侵入，就会引起发病。随着科技的不断进步，秉承祖国医学“祛外邪、疏经气、清宿痰、调脏腑”的哮喘防治原则，结合了中医“治本”和西医“快速”两者优势的新的哮喘防治理论已得到了国际医学界的高度重视。

### 哮喘缓解期也要坚持治疗

孙傲丽主任强调，目前国际医学界公认哮喘是“三大必须终身用药疾病之一”，尤其在缓解期时坚持用药对控制哮喘发作意义重大：中医认为，哮喘是一种正虚邪实的病证，在急性发作阶段，患者往往气促喘鸣，而喉间痰鸣正是邪实为主的实证，此时因宜肺化痰、降逆平喘，及时有效治疗。而在哮喘缓解期，则可从补肾、润肺、健脾入手改善病人体质，调节免疫功能，大大减少哮喘的复发。因此，病人在就医时应制订长效治疗方案，这是从根本上控制哮喘的重要保证。此外，哮喘患者应在冷热交替的季节注意保暖，并适度锻炼，增强体质，提高免疫功能，也是预防哮喘的重要环节。

# 专家巡走社区为居民健康加分 新民健康周周讲开讲啦！

## “春天要怎么养生啊？”“朋友圈流传的养生妙方是真的吗？”“倒春寒感冒三天两头发作该怎么办啊？”“慢性病春天保养有妙招吗？”……大健康时代，面对越来越多人的健康诉求，如何来满足市民们需求？

四月起，新民健康大讲堂·新民健康周周讲开讲啦！请来“大牌专家”巡走社区，为居民们健康加分。再也不用担心被游走小区的冒牌“砖”家骗了，也不会再对健康谣言信以为真了。由新民晚报社、上海市卫生计生委、上海市体育局共同主办的新民健康大讲堂，今年起将新推出“新民健康周周讲”，通过上海名医视频直播，在全市16个区县街道（镇）给社区居民健康“上课”。

周周讲将在4月为居民带来最关心的四大健康话题：“春季为健康养肝”“肿瘤你须守住的十大防线”“春季‘皮疹’怎么办？”“‘呼吸’对了才能长寿”，届时来自全市各大医院的“大牌专家”将会为居民解答这些热点问题，让居民获得健康保养知识。现场还有专家咨询、为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务。

**■ 相约星期四，聊聊健康事** 据悉，每周四在社区举办的“新民健康周周讲”，因专家“粉丝”较多，现场参加活动需提前电话报名预约，名额有限。扫一扫微信也能参加报名。感兴趣的读者可添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号，或拨打新民健康会员服务部热线021-80261680（10:00-17:00）抢号报名。

**■ 把健康焦点“一网打尽”** 新民健康