

# “钥匙孔”内动刀子 颈椎手术风险小

颈椎病是影响人们健康的常见疾患，致残率高。传统手术可以达到彻底减压，但手术创伤相对较大，而经皮注射等介入手术对复发的脊髓压迫往往难以凑效。目前，国内一些大型医院利用脊柱内镜和显微镜技术开展颈椎微创手术治疗，既能达到与传统手术一样彻底减压的效果，又减少了神经损伤的风险，提高了手术质量和治疗效果。

**颈椎后路经皮内镜“钥匙孔”手术** 经皮内镜“钥匙孔”手术，是通过在颈椎椎板与关节突关节交界处开圆窗，如同“钥匙孔”样，进入椎管后在脊髓外侧显露

神经根和突出的椎间盘，并摘除突出的椎间盘，进行神经松解减压。这种手术适用于治疗神经根型颈椎病。该手术创伤小、出血少，几乎不影响颈椎稳定性，无需固定融合，术后可早期活动颈椎，并且治疗费用相对减少，关键是通过如此微创的方法能达到更为清晰的显露和更精细的操作，并彻底摘除脱出的髓核，充分发挥了内镜微创手术的优势。

**颈椎前路显微镜下减压手术** 颈椎前路手术是治疗脊髓型颈椎病的常用方法，可以达到脊髓前侧压迫的直接减压。由于需要达到椎体后方的椎管减压，常规手

术肉眼往往视野显露欠佳，尤其是经单间隙手术时显露更为困难，有时不得不进行椎体切除以改善显露。显微镜是目前神经外科手术的必备设备，利用显微镜良好的照明、放大和三维立体成像功能，医生能通过椎间隙有限的空间清晰显露向后突出的椎间盘、后纵韧带及脊髓硬膜囊腹侧，安全有效地切除脊髓压迫物，进行精细的神经减压、止血操作。与传统颈椎开放手术相比精确度高、并发症少、出血少，患者术后临床症状明显缓解，大大提高了手术精细度和手术质量。

天津医院脊柱外科副主任医师 杨强

## 心跳太快 缩短寿命

心脏跳动，是我们的生命之源。据英国《每日邮报》报道，心跳太快，可能会缩短寿命，即使身体健康的人也不例外。医学专家发现，脉搏过快可能导致神经系统失调，使身体各器官加速运转，加速身体老化，最终导致死亡风险升高。因此，拥有平稳有力的脉搏，对人体健康有益。

脉搏的跳动频率是一个人身体状况的重要表现。从医学角度来说，经常锻炼的人或者心肺功能较好的人，脉搏跳动相对较慢，一般每分钟60多次；而体质较弱的人脉搏跳动较快，每分钟跳动八九十次，每分钟脉搏的基本频率在60至100次都属于正常。人在运动的时候心跳会加快，可达每分钟100多次，发烧的时候和情绪激动的状况下心跳同样会加快。因此，脉搏的基本频率要求在人体静止时测量，可以通过手腕或颈部的脉搏进行测算，在脉搏上轻轻地按压10秒，然后将脉搏数乘以6，就能够得出每分钟的心跳数。

一般来说，较慢的脉搏和心率就意味着心脏无需太过卖力工作，便可完成输送血液的任务，但并非所有的脉搏跳动慢都代表着健康，要从综合角度来判断一个人的身体状况。除了脉搏跳动，还要观察面色，如果一个人脉搏跳动缓慢，而且精力充沛，就表示这个人很健康；相反，如果一个人脸色苍白，尽管脉搏确实缓慢，也预示身体不太好。

日常生活中，很多人发现自己的脉搏跳得很快，每分钟达到八九十次。其实脉搏过快分为功能性和器质性两种。功能性脉动过快一般多见于人在焦虑、心悸、心慌、失眠等情况时，心率和脉搏就会加快。这种情况一般只要加强锻炼，放松心情，自然就会缓解。

另一种是器质性脉动过快，多见于发烧以后，建议去医院查心肌酶谱。而年纪大的人出现这种情况，则需要去医院检查是否是心功能不好，看有无心衰。

上海远大心胸医院主任医师 孙宝贵

## 身体有疾 学会保护性睡姿

对于身体健康的人来说，睡眠的最好体位是右侧卧位（因心脏位置在左侧）或正平卧位（不要把手放在胸前），这样既不会压迫心脏，又有利于四肢的放松，自然睡得香。

如果患了某种疾病，有必要采取保护性睡姿，以减轻疾病的症状，有利康复。

**冠心病患者** 宜采用上半身高、下半身低的倾斜10-15度的睡眠姿势。这样可使下腔静脉回流的血液减少，有利于心脏休息和减少夜间心绞痛的发作次数。

**颈椎病患者** 最好睡硬床，保持平躺的姿势，枕头要柔软，颈部也要放在枕头上，不要悬空。

**胆石症患者** 以平卧或右侧卧位为佳，不宜左侧卧。因为胆囊“瓶口”朝下方，避免重力作用下使胆囊内结石落入“瓶颈部”而发生嵌顿，引起胆绞痛发作。

**心脏病患者** 心脏代偿功能尚好者，以右侧卧为宜，既可减轻躯体及血流对心脏的压迫，又会使较多的血液流向右侧，减轻心脏的负担；若已出现心衰，可采用半卧位以缓解呼吸困难。切忌俯卧和左侧卧。

**哮喘病患者** 宜采取半躺半坐的姿势，以改善肺部的血液循环，减少肺部淤血，增加氧气的吸入量。一旦出现呼吸困难时，病人只能坐着睡，这样可使横膈下降，肺活量增加，有利减轻呼吸困难。

**消化不良患者** 宜右侧睡，因为胃通向十二指肠、大小肠的出口都在左侧，右侧睡可以避免压迫这些器官，有利于肠道内食物由上到下的顺畅运行，



帮助消化。

**肝炎患者** 应采取右侧卧，因为肝脏位于腹腔动脉之下，动脉血液便顺势进入肝脏，向其供应更多的氧气和养料，有利于肝细胞的再生与修复。

**腰背痛患者** 宜侧卧睡，可以使肌肉完全松弛，避免肌肉牵拉紧张、刺激或压迫神经，引起或加重腰背疼痛。

**下肢静脉曲张或下肢水肿患者** 入睡时不妨把腿部垫高约20度（不可过高），使静脉血液容易回流心脏，改善血液循环，缓解局部的曲张或水肿。

**支气管扩张患者** 以哪侧患病卧向哪侧为好，以减轻由于痰液顺位引流到支气管而刺激支气管引起的剧烈咳嗽。

**椎间盘突出患者** 若处于急性期，最好采用侧卧，减轻椎间盘压力。

**肥胖患者** 采取侧卧位，有利于呼吸和静脉回流。

**心功能不全患者** 右侧卧，以利于心脏血液回流，减轻心悸等不适。

**孕妇** 宜左侧卧位，勿仰卧位，以减轻子宫对脊柱前方大血管的压迫。

**醉酒的人** 首先解开醉酒者领带、衣扣、裤带等，抬起下颌，头部后仰，保持呼吸畅通。然后采取侧卧位，这样便于呕吐物引流，防止误吸气管引发窒息。

浙江省平阳县凤巢卫生计生服务中心副主任医师 陈日益

### 张医生信箱

#### 经常便血 要不要去医院检查?

张医生:

我最近一段时间经常便血，但腹部和肛门没有异样感觉。请问要不要去医院检查?

湖北读者 小黎

小黎:

如果连续数天出现便血，意味着身体健康出现问题，请立即去医院消化科就诊。一般来说，在腹泻时出现便血，首先考虑的是胃肠炎症，包括急性胃肠炎、细菌性痢疾、克罗恩病、溃疡性结肠炎等导致的肠管内部粘膜损伤，进而引发的出血；如果大量便血伴有肛门撕裂样疼痛，可能是肛裂导致的大量便血，其血液鲜红色，偶有滴血发生，也可能是胃肠道肿物破裂出血，或是胃肠道急性坏死出血；如果肚子不痛，但是大便时有鲜血应该高度警惕肿瘤。尤其是中老年人容易发生消化道恶性肿瘤，一般表现为没有肚子痛，但有便血。医生会通过结肠镜检查，明确便血原因，排除痔疮、肛裂等良性疾病导致的便血。便血有鲜血和黑便两种不同的表现，无论是哪一种情况，都应该先就医，大便常规检查可以探寻病因，排除严重的问题。

湖南省疾控中心  
预防医学门诊部 张立满

如果您有任何疑问或有要咨询的问题，请联系本版责任编辑。  
邮箱:jtysjb@163.com

### 健康卡通



#### 慢病患者 当心药物致贫血

心血管疾病、糖尿病等慢性病患者，需长期服用抗血小板集聚功能的药物，这些药物可抑制骨髓，导致贫血。因此，要严格遵医嘱用药，不能擅自购药、服药。

图文/陈望阳