

内镜辅助减压术

——解除神经压迫,告别腰腿痛

很多人都有腰腿痛的经历,大多会认为是腰肌劳损或“老寒腿”引起,其实,腰腿痛背后还隐藏着一个致命元凶,那就是腰椎间盘突出、腰椎管狭窄等疾病引起的神经压迫。传统开放手术治疗神经压迫,需要切开皮肤,剥离大量肌肉,创伤大、恢复慢,还可能破坏脊柱的稳定性。随着微创外科技术的发展,内镜辅助减压术以其精准、微创、高效的特点,成为治疗腰椎神经压迫的优选方案,为饱受腰腿痛折磨的患者带来了福音,被誉为“脊柱外科的一场革命”。



神经压迫 是腰腿痛的隐形根源

腰椎是人体脊柱的承重核心,上承胸腔,下连骨盆,承受着身体大部分重量。腰椎内部包含神经根,这些神经如同连接大脑与下肢的电线,负责传递感觉与运动指令。当腰椎出现病变时,“电线”就会被压迫,这种压迫就像一根无形的绳索,死死勒住神经根,不仅会引发腰部剧痛、腿部放射性麻木等不适,还会导致行走无力、大小便障碍,严重时甚至会造成终身残疾。

1. 神经压迫的常见原因

① 腰椎间盘突出:椎间盘如两个椎体间的缓冲垫,可减轻和缓冲外力对脊柱与颅脑的震荡。随着年龄增长、反复劳损或外伤,突出的椎间盘髓核可能突破纤维环,压迫神经根,是腰腿痛最常见的原因。② 腰椎管狭窄:腰椎管是神经的通道,随着骨质增生、韧带肥厚,通道变窄,压迫神经,多见于中老年人。③ 腰椎滑脱:腰椎椎体发生移位时,错位的椎体挤压神经根,引发疼痛和无力。

2. 神经压迫的典型症状

① 腰痛:腰部持续性隐痛,活动、久坐后加重,休息后可缓解。② 下肢放射痛:疼痛从腰部沿臀部、大腿、小腿放射至足部,如同“电击感”“烧灼痛”,是神经压迫的标志性症状。③ 下肢麻木、无力:神经受压后,下肢出现麻木、蚁行感,严重时行走不稳、抬脚无力,甚至出现跛行。

内镜辅助减压术 精准拆除神经压迫

1. 核心原理 内镜辅助减压术的核心是可视化精准操作。医生通过高清内镜镜头,将腰椎内部的组织放大数十倍显示在屏幕上,如同拥有了“透视眼”。随后,通过仅0.5~1厘米的微小切口,将微创器械伸入,精准切除突出的椎间盘、增生的骨质、肥厚的韧带等压迫物,彻底解除神经压迫,恢复神经的正常功能。与传统开放手术相比,它无需剥离脊柱周围肌肉,不破坏脊柱骨性结构,最大程度保留了脊柱的稳定性,实现了以最小创伤,解决最大问题。

2. 优势

① 创伤极小,术后恢复快:手术切口仅0.5~1厘米,无需切

开皮肤和肌肉,对脊柱周围软组织损伤极小。术后切口疼痛轻微,无需使用强效止痛药,一般术后1~2天即可下床活动,住院时间仅为3~5天,远短于传统开放手术的1~2周。

② 精准安全,并发症少:内镜下高清可视化操作,医生能清晰分辨神经、血管、骨质等组织,避免损伤重要结构;术中出血量少,输血风险极低;不破坏脊柱稳定性,术后无需长期佩戴支具,降低了感染、出血、神经损伤、脊柱不稳等并发症的发生风险。

③ 疗效显著,立竿见影:多数患者术后即刻或次日就能感受到下肢放射痛、麻木症状明显缓解,神经压迫解除后,下肢感觉、运动功能逐渐恢复,有效解决腰腿痛困扰,尽早回归正常生活。

腰腿痛不是小毛病,神经压迫更不能忽视。内镜辅助减压术的出现,为无数被腰腿痛困扰的患者点亮了希望之光,它以微创、精准、高效的优势,打破了传统手术的局限,患者无需承受巨大创伤,就能彻底解除神经压迫,摆脱疼痛束缚,重新挺直腰杆,从容行走,拥抱有质量的生活。

永州市第三人民医院
骨外科 陈力

藏在基因里的“贫血陷阱” 带你读懂地中海贫血

拿到体检报告时,不少人看到“贫血”二字,第一反应就是多吃点补铁食物。但有一种贫血,补铁不仅是白费功夫,还可能加重身体负担,它就是地中海贫血。

地中海贫血简称地贫,又称海洋性贫血或珠蛋白生成障碍性贫血,是由于遗传性珠蛋白基因缺失,使血红蛋白中一种或一种以上珠蛋白链合成缺如或不足所致的贫血。作为一组常染色体隐性遗传病,地贫以慢性进行性溶血性贫血为核心表现,我国长江中下游及南方各省尤为高发,很多人是毫无症状的基因携带者。

根据病情轻重,地贫可分为三个类型。重型地贫最为凶险,患儿出生数日就会出现贫血、肝脾肿大、发育迟缓、黄疸等症状,骨骼逐渐变形,若不及时干预治疗,大多会在5岁前夭折;中间型地贫患者症状缓和,主要表现为轻至中度贫血,大多可以平稳存活至老年;轻型地贫患者表现更为隐蔽,平时无明显不适,仅有轻度贫血或完全无症状,无需特殊治疗,但要警惕生育风险。

地贫的可怕之处在于它的隐性遗传特性。如果夫妻双方都是同型地贫基因携带者,两人看似身体健康、毫无不适,却有25%的概率生下重型地贫患儿。这类患儿的核心治疗方案是定期输血并配合除铁治疗,每年的治疗费用高达2~5万元,给家庭和社会医疗资源带来不小压力。

让人欣慰的是,地贫虽然难治,但可以预防。婚前、孕前筛查是第一道防线,通过血常规和血红蛋白电泳就能初步排查。若夫妇均为同型携带者,可通过产前基因诊断或试管婴儿胚胎筛选,避免重型地贫儿出生。地贫患者除了要积极治疗外,还要注意日常饮食,保证充分的营养供给,同时减少高铁食物的摄入,如猪肝、菠菜等,防止铁在体内过量沉积,损伤心脏、肝脏等重要器官。

对于生活在高发区的人群来说,了解地贫,重视每一次筛查,就是为自己和下一代的健康筑牢最坚实的防线。

长沙市雨花区妇幼保健所
主管检验师 戴淑琼

不发烧不咳嗽 警惕隐匿性肺炎

郴州市72岁的黄爷爷近日觉得乏力、没胃口,本以为吃点感冒药就能好,谁知几天过去了却迟迟不见好转,只好来到医院,经检查后发现是肺炎。医生提醒,很多人对肺炎的第一反应都是咳嗽、发烧、胸口疼,觉得只要没这些症状,就和肺炎没关系。但临床中越来越多案例证明,不发烧、不咳嗽,照样可能患上肺炎,这种症状隐蔽的肺炎被称为隐匿性肺炎,尤其偏爱老人、小孩和体质偏弱的人群,若延误治疗,容易导致病情加重,增加治疗难度。

为什么肺炎不发烧不咳嗽

肺炎的本质是肺部受感染引发的炎症,主要症状为咳嗽、咳痰、发热等,但并非所有人都会表现出典型症状,尤其是老人、儿童以及免疫力低下等人群,症状会更

隐蔽。例如,老年人免疫力反应弱,身体“烧不起来”,咳嗽反射也迟钝;其次,部分人感染后,炎症集中在肺部深处,不刺激气道,就不怎么咳,主要表现为乏力、气喘,很容易被当成感冒没好透。

出现这两个信号 应高度警惕肺炎

一是莫名气短、一动就喘,即使休息也缓不过来。没有剧烈运动,只是走路、上楼梯,甚至说话多一点,就觉得喘不上气、胸口发闷、呼吸不够用,严重者甚至安静坐着也觉得呼吸困难,这是因为肺部有炎症,换气功能下降导致。

二是精神差、乏力明显,尤其是老人和孩子,如变得特别懒惰、不想动,食欲明显下降,精神萎靡、嗜睡,脸色差、口唇发

青或发白。这种不明原因的虚弱,很多时候不是“累着了”,而是身体在对抗肺部感染。

日常如何预防肺炎

1. 气温变化时及时增减衣物,做好防寒保暖措施,避免受凉引发呼吸道感染;
2. 尽量少去人多、密闭的公共场所,外出时戴好口罩,做好个人防护;
3. 养成良好的生活习惯,多喝温水,保证充足睡眠,避免过度劳累,增强身体抵抗力;
4. 老人、儿童以及体质偏弱的人群,可在医生的建议下接种肺炎疫苗,为身体增加一道防护屏障。

湘南学院附属医院
呼吸内科护师 曹慧芳
副主任医师 侯善群

健康卡通



服药后不宜立即运动

一般来说,服药后的30分钟至1个小时即可在胃肠内溶解,并被小肠壁血管吸收,再由血液将药物的有效成分带到全身各处。因此,服药后需要一定量的血液参与循环,药物才能顺利输送至相应器官,若服药后立即运动,血液大量流向四肢,导致真正需要药物的器官血液量减少,使得药效大打折扣。

图/文 陈望阳