

古稀老人手术“转向”，腰椎问题背后暗藏颈椎重症

我的一位患者，原打算来医院治疗腰椎问题，最终却做了颈椎手术。手术没有做错，这是因为在手术的前一天，我们及时发现了更严重且更紧迫的问题。

古稀老人腰椎问题大

这位患者是一位来自台州的阿姨，大约70岁。来我这里之前，已经在其他医院发现了腰椎错位的问题，即“腰椎滑脱”。所谓的腰椎滑脱，可以理解为我们先天发育的“峡部裂”或者后天的“老化”导致腰椎的骨头发生错位、不稳定，进而间接压迫、刺激骨头后方的神经，引起腰腿痛，影响走路。同时，这位阿姨还患有椎间盘突出与间歇性跛行。

她的腰椎滑脱情况确实要手术，于是我很快为阿姨安排了住院。

腰椎手术前，发现更严重的问题

患者住院后，我们针对她的腰椎进行了一些系统的检查，包括测试腰椎的稳定性，查看腰椎间盘突出的部分是否有钙化的情况，以及做肌电图来判断神经损伤的程度等。

手术前一天的查体过程中，我发现这位阿姨的髋关节的状态还可以，腿部的神经有一些问题，但也不是很严重。但当我检查到手部的时候，发现她的双手都有霍夫曼征的强阳性反应。这是一种病理性神经反射，又称为

弹中指试验，用来检查颈椎和脑部的问题。

我问阿姨颈椎有没有特别的感觉？手麻不麻？她告诉我，手不麻，脖子也不痛，就是脚不好。我告诉阿姨：“凭我的经验，您颈椎也不好，甚至比腰椎的情况还要严重。”

因为手术安排在第二天的第一台，我建议阿姨在这之前把颈椎的磁共振也做一下。阿姨的丈夫听了，一开始很反对，觉得这是过度检查：明明来做腰椎手术，做什么颈椎检查呢？我向他们解释，在阿姨的上肢检查中发现有异常情况，总感觉颈椎也是有问题的，来都来了，查一下更放心。

最终，他们同意加做一个磁共振检查。检查结果显示，阿姨的颈椎有两节明显的椎间盘突出，已经压迫到了脊髓神经。

一个健康人的主干脊髓神经，通常充盈着脂质和水分，在磁共振的T2相上呈现出黑灰色。而阿姨的神经上游，从大脑出发后，到颈椎这段位置，因为受到明显压迫，局部已经出现了脊髓神经明显的变色，在磁共振上几乎从灰黑色变成了完全的白色。这是因为颈椎压迫得太厉害，有一段主干神经已经被压坏了，甚至可能出现了坏死。

看到这种情形，我连夜给患者丈夫打电话，向他说明患者的情况，并解释，患者需要先做颈椎手术。

患者丈夫不算好说话，一开始还责怪我

为什么要加做检查，不早点手术。但他是明事理的，当我仔细和他讲明白利弊后，他一口同意了。

为什么颈椎手术要优先做？

腰椎手术，需要病人在麻醉完成、插好管后，趴在一张适合俯卧位的垫子上进行。病人俯卧时腰背部朝上，医生在后腰部操作起来更方便。手术的过程中，病人的脖子大多数时候要转向一边，如果本身颈椎不好，缓冲危险的能力差，一扭头可能会引发进一步的脊髓神经损伤。

这是因为人在醒着的时候，颈椎的弧度和肌肉，能对自身起到保护作用，但麻醉后，肌肉、骨关节就处在了完全松弛的状态，保护也失效了，便容易引发更严重的问题。

所以，如果一个病人颈椎和腰椎同时不好，专业术语叫“颈腰综合征”，绝大多数情况建议先做颈椎的手术。

另外一方面，因为颈椎和腰椎的神经，都是从大脑出发，颈椎段位于上游，更粗；腰椎段处在下游，更细。理论上，也应该是先解除上游的压迫，说不定解除后，腰椎的症状就能好一些了。颈椎手术以后，如果这位患者的腿不痛了，那腰椎哪怕有点错位，也不一定非要

他房间的通风才会有效果。

所以，不管是出于安全考虑，还是从病情的轻重缓急来说，都要先做颈椎的手术。

第二天上午，我们给阿姨做了一个颈椎前路的微创手术，拆掉了这颗“炸弹”。腰椎的手术则暂缓，先让阿姨恢复1~3个月，间隔一段时间，后面再看情况。

手术很顺利，阿姨的腿部也不疼了，一家子都很高兴。阿姨出院时，她的儿子还专门给我们写了一封长信，表达谢意。

读片子，更要“读懂”病人

作为主诊医生，我很高兴。因为这就像是一座休眠的火山，原先没有任何表现，但爆发时却可能引起严重的后果。而现在，这座火山已经变成死火山了，再也不会喷发。

但如果没有发现颈椎的问题，直接去做腰椎手术，就算做得再漂亮，腿痛也不会好，颈椎处的神经压迫，还会接二连三地引起其他症状。

我习惯于认真对待每一个病人，仔细查体，与患者充分交流，结合患者的职业和生活习惯，能帮助我们更快找准问题。

医生是与人打交道的职业，所以，我们先要看见患者，听见他们的声音，观察他们的身体表现，并结合影像学结果与过往经验，审慎判断以减少漏诊、误诊，病人能少花钱，也能少受一些罪。

摘编自《知脊：徐医生告诉你的事》

守护孩子明眸，从营养入手

在电子屏幕普及与学习压力增加的当下，儿童近视与弱视发生率逐年攀升。相关研究表明，0~3岁是视觉发育关键期，12岁前为敏感期，此阶段既是高发危险期，也是防控最佳时机，营养摄入不足易引发视力问题，因此，守护孩子视力健康可从补充营养入手。

蛋白质是视力发育的基础，缺乏会致眼功能退化、视力下降。家长应让孩子摄入瘦肉、禽肉、鱼虾、奶、蛋、大豆等优质蛋白，同时避免饮食单一，以防过多动物蛋白影响矿物质吸收。

维生素A对角膜、结膜及视觉细胞正常生长至关重要。缺乏会使暗适应时间延长，严重时致夜盲症，持续缺乏还会引发干眼症、角膜软化等。动物肝脏、胡萝卜以及深色蔬菜中有丰富的维生素A。

维生素C、E作为抗氧化营养素，能抵抗氧自由基对眼部组织的损伤，有助于预防白内障等。柑橘类、坚果和绿叶蔬菜是其主要来源。

B族维生素可帮助视网膜和角

膜进行代谢，也是视觉神经重要营养素，多来自全谷物、肉类和乳制品。

钙能维持眼球壁硬度，缺乏会改变眼球坚韧性和成形性，易致近视，乳制品、豆类和绿叶蔬菜是主要钙源。

铬缺乏会影响糖脂代谢，可能造成近视；锰、硒缺乏也可致近视；锌影响维生素A代谢，胚胎期缺锌会致胎儿视神经变性。这些微量元素多来自海产品、坚果和动物肝脏。

据《健康报》



图源：千库网

居家测血糖 时间有讲究



图源：千库网

注意。比如，晚餐前甚至睡前使用胰岛素的患者、血糖波动大的患者，还

需要测量临睡前的血糖，通常需要保证睡前血糖在6.0毫摩/升以

上，避免出现夜间低血糖。糖尿病患者，尤其是老年患者或糖尿病病程长的患者，常表现为无感知的夜间低血糖，这一问题危害很大，可诱发心血管事件的发生，甚至猝死。

如果患者反复出现空腹高血糖的情况，就需要检测凌晨2时和3时的血糖，如果这段时间发生低血糖，就会引起晨起反应性高血糖。一旦出现上述情况，使用基础胰岛素患者需要减少剂量；口服磺脲类促泌剂的患者需要及时就诊调整治疗方案。

据《生命时报》

不少糖尿病患者都需要居家监测血糖，那么，在何时测血糖比较科学？

糖尿病患者居家监测血糖主要是评估空腹血糖及餐后血糖是否控制达标。测量的时间点一般是早晨空腹、早餐后1小时或者2小时、午餐后1小时或者2小时、晚餐后1小时或者2小时。少数患者需要监测餐前及睡前甚至凌晨血糖。居家监测血糖的具体时间应遵医嘱。

此外，某些特殊情况尤其需要

夏日炎热潮湿，有些裸露在外的皮肤特别是四肢两侧，可能发生对称性的密集细小红色丘疹，伴有血痂，奇痒难忍。这种随着高温而引发的季节性炎症性皮肤病就是夏季皮炎，此时应如何选用药物呢？

炉甘石洗剂 这是一种天然矿石粉碎后制成的药剂，具有很好的

止痒、消炎、吸湿、收敛和保护皮肤的作用。但要注意的是，如果皮肤破损或有渗出时不能使用。

含有糖皮质激素的外用软膏 此类药物可以通过减少组胺等介质的释放，从而起到治疗效果。不过需注意，激素药物分很多种，应按医嘱

使用。医生会根据药物抗炎作用的强弱、患者病变部位、病情严重程度等，选用不同种类的激素，确定用药时间长短。

抗组胺药物 如果症状较重，也可口服抗组胺药物，如氯雷他定、西替利嗪等。这些药物可以阻断组

胺H1受体，缓解皮肤瘙痒、红肿等过敏症状。适用于蚊虫叮咬、汗液刺激引发的过敏性皮炎，对日光性皮炎伴随的荨麻疹也有效。但这类药物服用后可能有嗜睡的副作用，需要在临睡前服用，并且用药期间要避免驾驶机动车、操作机械、高空作业等。

据《家庭医生报》

妇科检查『异常』，不必大惊小怪

很多女性朋友在做完妇科检查后，发现报告单上出现“积液”“内膜增厚”“瘤”“肿”等字样，往往心生恐惧。事实上，在妇科检查中，一些诊断结果大多是不需作特别处理的。

盆腔积液 盆腔有少量积液，如果没有任何症状，可不作处理。但如果有腹痛、下腹不适，要及时就医。

子宫内膜增厚 很多女性一听到子宫内膜增厚就紧张，恐怕引起不孕。其实，子宫内膜厚度是随月经周期不断变化的。子宫内膜增厚，有可能是月经期内膜脱落不全面所致。因此，如果妇检显示子宫内膜增厚，需要结合月经周期进行评估。

宫颈囊肿 宫颈囊肿与宫颈息肉都是慢性宫颈炎的表现，并不可怕。通常情况下，小的宫颈囊肿不会有不适症状，一般不需特别处理，只需每年定期检查。如果囊肿过大，影响性生活或分娩，就医处理即可。

上海市第十人民医院妇产科 邢峰



答读者问

虹口区张先生来信咨询：我即将去医院拔牙，但是听说拔牙可能会造成口腔大量出血，能否避免？

上海市口腔医院颌面外科盛璐副主任医师回答：拔牙后出血是非常正常的，建议患者拔牙后在创口处放置棉条（或棉球、纱布），紧咬30~45分钟。拔牙后24小时内不刷牙、不漱口，不要用拔牙侧牙齿咀嚼食物，避免吮吸及舔舐伤口，以减少术后出血和感染的发生。此外，请勿使用吸管，且不要做剧烈运动，以免破坏血凝块引起出血。