

# 微创手术消除老人腰腿疼“病根”

市立医院骨科专家团队通过开3个小孔解难题



在林勇主任指导下，厉强副主任在椎间孔镜下手术。

**手术台**  
近日，青岛市市立医院东院脊柱外二科厉强副主任医师团队成功为一名多节段腰椎退变性疾病患者实施椎间孔镜下手术，手术通过3个不足1厘米的切口，为患者解决了困扰多年的腰腿疼痛问题，改善了患者的生活质量。据悉，该团队已将微创椎间孔镜技术应用于颈、腰椎椎间盘切除和颈、腰椎椎管狭窄减压以及腰椎滑脱的复位融合等手术，并积累了超过3000例手术经验。

62岁丁女士患有腰痛伴左下肢痛已经2年，一直选择保守治疗，近一个月来疼痛加重，已经到了无法行走的境地。几年前，丁女士在外院接受过椎间盘切开开放式手术，“开刀”的痛苦遭遇让她至今心有余悸。此次慕名来到市立医院东院脊柱外二科就诊，她是希望通过微创手术解决病痛。厉强副主任在详细了解患者病史及检查后，给出诊断为腰椎多节段退行性疾病，继续保守治疗效果不佳，建议住院手术治疗。鉴于患者腰椎存在多处病变，住院后林勇主任主持开展患者病情讨论，患者的病情得到进一步明确：患者存在自L1/2至L5S1的多节段腰椎退行性病变，而临床症状主要由左侧腰3/4黄韧带囊肿、腰4/5极外侧椎间盘突出、腰5/骶1椎间孔狭窄所致的左侧肢体多节段神经压迫表现。最终，脊柱

外二科团队联合麻醉手术科马福国副主任医师为患者制定了详细的手术方案。经过积极术前准备，手术在林勇主任指导下顺利开展，术中厉强副主任在椎间孔镜下，通过三个不足1厘米的手术切口清晰显露出L3/4黄韧带囊肿、L4/5极外侧椎间盘和L5S1左侧椎间孔，并分别成功完成切除、减压，术后患者下肢症状疼痛、麻木明显缓解，并可下地活动和进食，第三天顺利出院。此次手术也标志着该团队的脊柱内镜手术技术迈上了新台阶，拓宽了椎间孔镜手术适应症，可以为多节段腰椎退变患者提供更好的微创手术治疗。

随着微创技术的快速发展，以脊柱内镜为代表的脊柱微创技术，已经在临幊上广泛应用。自2013年开始，青岛市市立医院东院脊柱外二科团队在林勇主任医师带领下先后开展了脊柱内镜下三种主流术式：单通道椎间孔镜手术、单边双通道脊柱内镜手术(UBE手术)和单通道分体式脊柱内镜手术(OSE手术)。其中单通道椎间孔镜手术是三种脊柱内镜术式中创伤较小并可在局麻加静脉麻醉下完成的微创手术方式。术中患者清醒状态，可以和术者实时沟通，有效避免神经损伤的发生。术后患者可以即刻下地活动和进食，避免了长时间卧床和进食的不便。 观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 于波 通讯员 徐福强

## 空调该怎么开？ 听听青岛疾控专家的建议

为求清凉，生活中总离不开空调。部分市民在家一边开着低温空调，一边盖着被子。也有部分市民，为节省电费不舍得开空调。其实，空调该开还得开。去年10月份《自然》杂志上，曹义海研究团队发现，低温22℃条件下，葡萄糖作为能量供应可以激活人体棕色脂肪燃烧，这样肿瘤细胞就没“饭”吃了，从而达到抑制肿瘤的效果。

家中空调温度该设置为多少最合适？市疾控中心专家介绍，对于一般人群，22℃是大多数人耐受的温度，一般人群人体在24℃-27℃感觉最舒适。所以，白天空调的温度可以控制在24℃-27℃，最低不要低于22℃。此外空调温度可以实时调节，在中午比较热的时间段设置相对低温。需要注意的是，午休、夜晚或其他休息时间段空调温度不要低于27℃。

对于家中的老人、小孩、孕妇等重点人群，他们一般身体调节能力差、抵抗力低容易感冒。尤其是夜间睡觉要注意，空调设置不要低于27℃。家中有血脂异常、心脑血管慢性疾病患者的家庭一定要注意室内外温度相差不要超过5-7℃。因为从高温环境进入低温环境，血管收缩，反复折腾容易导致血管内斑块脱落，引起栓塞。这就是报道中吹冷空调导致心肌梗死的原因。

此外，建议市民在初次启用空调或者停用空调半年后再次使用的，对空调进行清洗。长期使用的建议每半年对空调过滤网清洗一次。如有异味，建议请专业人士深度清洗。同时，避免空调冷风直吹身体，经常直吹肩关节、膝关节、腕关节等大关节可能会引起关节疼痛。空调开启后，每运行2-3小时建议开窗通风20-30分钟，以更换室内空气，避免可能污染物的蓄积。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于波 实习生 郭泰瑛

## 健康青岛

### 外周小血管藏着大隐患

保持健康生活方式 预防外周血管疾病

下肢动脉闭塞、静脉曲张、静脉血栓、糖尿病足……这些疾病都属于外周血管病的范畴。此类疾病症状多样，起病隐匿，给患者造成无力应对的痛苦折磨。本期《健康青岛》邀请青岛市市立医院集团医务部副主任兼东院医务科主任兼东院微创介入治疗中心主任贾楠，同市民交流糖尿病足和外周血管疾病的相关话题。市民可关注市立医院官微了解相关内容。

早在2019年，报纸上一篇关于市立医院东院成立微创介入治疗中心的报道引起了高老先生的关注，血管介入专家贾楠的名字深深记在了他的脑海中。近五年被头痛、牙痛折磨，两个手臂的血压相差甚大……这些身体的毛病折磨得高老先生苦不堪言。根据报纸的报道，他慕名找到了专家贾楠。通过影像学检查发现，老人手臂压差的原因在于左手骨下动脉几乎完全闭塞，如不治疗极有可能因脑缺血导致脑梗的发生。为此，贾楠建议采取微创介入的方式将血管彻底打通。手术采取局麻的方式，患者全程处于清醒的状态，只需平躺近两个小时，堵塞的血管便恢复了畅通。术后，老人头晕、头痛的症状消失殆尽，两臂血压问题也得到改善。88岁的李女士是位老糖友，晚年的生活饱受糖尿病足的困扰。破溃的伤口难以愈合，疼痛又来势汹汹，让她无法招架。贾楠凭借丰富的临床经验判断，打通严重堵塞的下肢血管是治疗糖尿病足的关键。克服高龄、血管狭窄等问题，术中贾楠选择使用药物涂层球囊，打通血管的同时，大幅度降低血管再狭窄的发生率。术后李女士的疼痛感大大减轻，待破溃的伤口慢慢愈合后，依靠长期服用药物和生活方式的干预来扭转局面。

如何预防外周血管疾病？贾楠建议，市民可通过调整饮食、适当运动、戒烟戒酒等方式进行防治。日常生活中，饮食应注意清淡，多吃新鲜的水果蔬菜，可结合自身情况适当参加户外运动。如果出现身体不适，建议及时就医，以免延误病情。

于波 王荷然 张小青

### 《健康青岛》播出时间

QTV-2首播：周六8:50 重播：周一9:25 周三9:25

## 手术直击

### 腰背痛原来是脊柱侧弯惹祸

拖到无法行走才就诊 微创手术巧解难题

脊柱侧弯并非青少年的专属疾病，随着社会老龄化程度的加剧，退变性脊柱侧弯的发病率明显增长。退变性脊柱侧弯是引起老年患者驼背、腰背痛、下肢痛、间歇性跛行的重要因素，因此需要老人及其家属引起重视。本期《手术直击》播出的是由青岛市市立医院脊柱外科中心主任兼东院脊柱外一科主任王德春主刀的前外侧入路腰椎融合术，并由青岛市市立医院脊柱外科中心东院脊柱外一科椎间盘突出亚专业负责人刘兰涛解读手术，并向市民提出健康提醒。市民可关注市立医院官微了解相关内容。

家住城阳区的李女士是个闲不住的人，一直为家庭操劳着，没把腰痛当回事，直到顽固性的腰痛愈演愈烈，她无法行走、做不了饭，这才引起了全家的关注。为了找到腰痛的原因，李女士来到青岛市市立医院东院脊柱外一科，慕名求助于专家王德春。经过检查发现，患者患有退变性脊柱侧弯，并伴有腰椎管狭窄，此类疾病的患者多为中老年人。对此，王德春主任团队开展病例讨论，为李女士制定个性化治疗方案，决定开展前外侧入路腰椎融合术巧解退变性脊柱侧弯。在两个小时的手术中，主刀医生王德春带领团队迎接重重挑战：在手术入路过程中，保证输尿管等重要脏器的安全；恰到好处地松解椎间盘，让侧弯的脊柱恢复正常……据刘兰涛介绍，前外侧入路腰椎融合术对市立医院脊柱外科中心来说技术已非常成熟，且为常规微创手术。在微创领域，这是一台富有挑战性的手术，因为术中要考虑椎体的旋转、肋骨的阻挡和狭小空间等问题，为不同情况的退变性脊柱侧弯交出个性化答卷。术后，李女士腰痛的症状得以缓解，再次拥抱幸福的晚年生活。

刘兰涛结合临床接诊的情况，建议中老年人重视顽固性腰痛，还有一部分患者可表现为下肢感觉减退和行走无力，应在出现不适症状时避免负重作业，及时寻求专业医生的帮助，积极治疗以免病情恶化，影响正常的生活质量。

于波 郭泰瑛 张小青

### 《手术直击》播出时间

QTV-2首播：周六9:40 重播：周二9:40 周五9:40