

# 每晚睡觉都是“鬼门关”,接受正颌手术后症状明显改善还变“帅”了

■小飞侠

对于大多数人来说,结束一天的奔波劳累,每天最幸福的莫过于上床睡觉的时刻,但是,对一部分人来说,这个每天最幸福的事情,居然可能是他们的“鬼门关”,他们就是睡眠呼吸暂停综合征患者。38岁的阿辉,就是这样一位重度睡眠呼吸暂停综合征患者,饱受折磨15年后,他终于在浙大一院接受正颌手术,术后不仅症状得到明显改善,居然还得到了一个意外的收获。这是怎么回事呢?

“我怕一睡就过去了”

从小爱睡懒觉的阿辉,从来没想到,从23岁开始,睡觉这件事居然变成了他的“噩梦”。那时他刚在温州工作不久,晚上经常睡着睡着就被自己“憋醒”过来,醒来后就感到口干舌燥、头晕眼花。因为从事设计工作,阿辉以为自己“用脑过度”,而且常常熬夜,才会引起这个问题。然而,改变生活作息后,情况仍未好转,甚至不断严重起来:他一晚上醒过来无数次,每天头昏脑涨地工作,记忆力越来越差。“那时候真的是

天一黑,我就心慌,一想到睡觉就害怕,后来结婚了,妻子说我打呼噜打得震天响。”2014年,阿辉到当地医院就诊,经检查,他被确诊为重度的“阻塞性呼吸暂停低通气综合征”(OSAHS),这是一种常见的慢性睡眠呼吸障碍性疾病,因睡眠时反复发生上气道塌陷阻塞,从而导致打鼾、呼吸暂停、伴间歇低氧血症及睡眠结构紊乱,严重者会致死。

在当地医院的建议下,阿辉每晚都佩戴呼吸机入睡。“虽然感觉不那么害怕了,但是呼吸机的面罩会雾化滴水,容易呛醒,还是会影响生活质量。”阿辉说。2018年初,阿辉打听到有人跟他有相似的症状,到浙大一院口腔科进行手术后,情况明显好转,他立刻从温州赶到了杭州。

“做个手术,还和3D有关?”

“我们对他进行检查后,发现他的上呼吸道阻塞主要是由于上下颌后缩,导致气管狭窄,呼吸不畅通。”浙大一院口腔科主任魏栋副主任医师说。

要从根本上解决阿辉的问题,就是要帮助他改变上下颌结

构,“拓宽”呼吸道。有着丰富口腔颌面治疗经验的刘建华主任医师和有着丰富牙齿正畸经验的林军主任医师一起为阿辉设计了手术方案:将上下颌骨同时前移,从而拓宽上气道间隙。

“这个要动骨头,会不会到时候错位啊?”听到有办法可以解决自己的困扰,阿辉非常开心,但又有一丝担忧。

“放心吧,现在都是用计算机数字化3D设计手术方案的。”听到阿辉的担忧,林军主任医师耐心地向他仔细解释了手术的全流程,放下心来的阿辉要求立即进行治疗。

口腔科专家团队先对阿辉的手术方案进行数字化3D模拟,重新定位了上下颌骨的位置,确保精准确度。由于上下颌骨改变位置后,牙齿的位置也会相应发生变化,阿辉先进行了一年的牙齿矫正,即先将牙齿矫正到符合术后要求的位置。这一年,除了多了一副牙套,阿辉的生活没有受到太大影响。

2019年6月,阿辉接受了正颌手术,根据术前方案,刘建华主任医师精准地截断阿辉的上下颌骨,调整至最佳位置,再用同样精

准设计并3D打印完成的定位咬合板固定住。

手术后,阿辉的气道间隙“拓宽”了,随后,他又接受了一年的术后微调矫正,今年6月,他拆除了定位咬合板,结束了漫长的矫正过程。手术后,阿辉就很快感到了改变:“现在晚上很少会醒过来,睡得越来越好,白天精神也足了,工作不受影响了,我原来还担心动了骨头,口腔功能会不会受影响,现在发现完全没问题,该吃该喝,跟普通人一样。”

令阿辉意外的是,手术还给他带来了一个“惊喜”。“儿子说我变帅了。”阿辉有点不好意思地说,“原来我老婆笑我是‘没下巴’,现在都有下巴了。”

以下这些情况也可通过正颌手术治疗

“牙、颌骨畸形不仅可能会影响口腔、呼吸道的正常功能,更会影响面部美观。有些严重的颌骨及牙畸形会导致大家俗称的‘地包天’,或者如某些小品上自嘲的‘鞋拔子脸’。这时候一般的正畸治疗已经不能改变,需要口腔正颌科和正颌外科联合治疗。”口腔科主任朱慧勇主任医师说。



## 速写课堂 健康成长

12月6日,在建德市青少年活动中心美术教室里,众多的青少年利用周末时间,在老师的指导下,通过观察与动手能力,学练课本中的人物速写的基本要点与构图等基本功训练知识,感受生活中的美好瞬间。今年以来,新安江城

## 机器人帮助她像正常人一样行走

车祸后脊髓损伤

■佳欢

一年半前,陈大姐遭遇了一场严重车祸,脊髓损伤,一度陷入昏迷。苏醒后,很长一段时间无法行走,经过康复锻炼才逐渐可以下地。

从卧床到下地,是陈大姐的一次飞跃,但因为脊髓受损,走路步态不好,身体左右摇摆幅度很大,并且右腿肌张力偏高,走路有划圈,高低肩比较明显,需要借力墙壁、桌椅等。

作为一个妈妈,她非常希望自己走路平稳一些。“不想让孩子觉得丢脸,妈妈是残疾人。”说

起孩子,她眼眶湿润。在生死关头,家人是最大牵挂,陈大姐希望尽可能陪着孩子走更远的路,而在能够下地走路以后她很奢侈地希望自己走路平稳,因为她是一个妈妈,不想让孩子觉得没面子。

车祸之后,她对康复治疗十分关注,也经常搜索康复机器人的相关信息,经朋友介绍了解到杭州未来科技城医院配备了全面的康复器械设备,抱着试试的心态来到这里。

康复科王俊杰主任团队运用先进的康复理念,根据个体情况为她定制了康复方案,并着重运

用外骨骼智慧康复机器人对她的步态进行调整。

在早期康复训练中,高度重复的步态训练能够保证最大程度上挖掘神经可塑性、释放恢复潜力。机器人疗法使高强度训练成为可能,这在早期康复阶段至关重要。科学证据表明,与单独使用传统疗法相比,机器人辅助步态训练更能提高患者恢复独立行走能力的几率。

在治疗师的帮助下,陈大姐被搀扶站立至机器,通过各个部位的固定,她可以保持正常站姿,当机器开始运转,她像普通人一样走起路来。

医生解释,外骨骼智慧康复机器人根据不同患者定制不同方案,可以帮助重塑神经,改变步态。一开始由机器带动人,然后是人机协调状态,再是人体主导机器,理想状态是人体脱离设备以后,也能够实现自然步态行走。

“正常走路的感觉,真的很好!”陈大姐定期坚持康复锻炼,一个月后身边的朋友告诉她:“原来一高一低的肩膀,现在看起来是平的。”

正是得益于这样的喜人变化,陈大姐上周给王俊杰主任和康复科团队送来锦旗,表示感谢。

见到陈大姐时,她的精神状

态非常好,乐观的笑容让人动容。先进的康复理念、强大的医疗团队、智慧的康复机器人,帮助她重塑的不止是神经,还有希望。

人的骨骼、关节、肌肉、韧带、肌腱等运动系统,要保持正常的功能就必须保持适度的运动刺激。过度的休养会加重伤病肢体的肌肉萎缩,造成受伤或手术关节甚至临近关节的粘连、僵硬等。

一般而言,固定超过3个月就会出现关节实质性损害;超过6个月就可能出现部分永久性损害。康复治疗一定要趁早。

健康养生

## 艾灸VS冲击波 中西医结合治疗“五十肩”

■王英

“没有一点防备,我的肩膀很痛,我的上臂发冷……”当年龄爬上50岁,秦阿姨就经常感觉身体不舒服,尤其是肩颈。去医院检查后,医生说,秦阿姨是典型的肩周炎症状。

肩周炎又称肩关节周围炎,是肩周肌、肌腱、滑囊炎及关节囊的慢性损伤性炎症,俗称“冻结肩”,因50岁左右为高发年龄,因而又叫“五十肩”。中医认为肩周炎属“痹症”范畴,具体又属“十二经筋病候”,认为其发生是由于外伤劳损,内伤劳累,以及人过中年后血气渐衰,以至风、寒、湿邪趁机侵袭肩部,导致肩部经脉闭阻、气滞血淤所致。

随着我国的老龄化进程,肩周炎发病率越来越高,但由于生活、工作方式的变迁,该病也呈现年轻化的发作趋势。

肩部疼痛有渐进性,白天疼痛较轻,夜晚表现疼痛更重,并可向颈、耳、肩胛及上肢放射。当肩关节向前或向后伸举时,疼痛加剧,导致肩部活动受限;肩关节周围有广泛性压痛,日久可致肩部肌肉萎缩;严重的患者可能连穿衣、洗脸、梳头等动作都没法完成,甚至有的人还会整夜的难以入睡,影响日常生活。

肩周炎有疼痛期、僵硬期和恢复期,三期没有明显界限,本病

具有临床自愈的倾向,但可经历数月甚至数年,给患者带来较大的痛苦,严重影响患者的生活质量。

目前,肩周炎康复并无单一有效的治疗手段,临床多采用中西医结合综合康复疗法,药物、针灸、推拿、小针刀、穴位贴敷、中药熏洗、铜钱刮痧、关节松动手、关节腔注射等,说明中西医结合治疗肩周炎是该领域康复发展的趋势。寒湿痹阻型和气滞血淤型患者不妨体验一下艾灸结合冲击波治疗。艾灸有温通经络的作用,能够祛寒止痛。

冲击波是一种高能量的声波,并拥有聚焦的特性,由于冲击波的能量高,因此可以透过破坏患处软组织,从而刺激血管生长,加速血液循环及唤醒细胞的自我修复功能。此外,冲击波的高能量也能大量刺激痛觉神经受体,达到即时止痛的效果。

养护是治疗的前提,治疗是养护的保障。做好肩部日常保养非常重要。避免肩部的急性外伤,减少肩部的慢性劳损;注意调整我们的睡姿,侧卧的习惯、职业劳作的姿势和工作持续时间;坚持体育锻炼,经常做肩关节保健操;注意营养均衡,营养不良导致的体质虚弱也可以引起肩周炎;注意防寒保暖,因为肩部受凉可诱发肩周炎。

育儿大百科

## 幼儿游泳好处多 全程陪护不能少

■主持人许瑞英

游泳对宝宝的好处,相信大多数宝妈爸爸都已经清楚了,游泳可以帮助宝宝感觉到回母体内的环境,起到安抚宝宝情绪的作用;还可以温柔自然地刺激婴儿的视听觉,尤其是平衡觉的刺激与适应;能促进小儿正常睡眠节律的建立,减少不良睡眠习惯的形成,减少哭闹。

那在带宝宝去医院或者母婴店游泳时,家长们应该注意些什么?首先要判断宝宝是否适合游泳:一般满月以后宝宝就可以开始游泳练习,但这个阶段宝宝的颈部力量并未发育到位,不建议频繁游泳,一周不要超过两次。大于6月龄的宝宝已会翻身,手脚活动力度增大,可以根据宝宝的健康状况增加游泳次数。但此时游泳很容易发生翻身或者溺水的意外,需要更加专业的监护和关注。

那么该如何选择宝宝游泳时间?游泳需安排在喂奶的1小时以后,若奶汁未被及时消化就下水游泳,很容易发生呛奶事故。游泳的时长一般也控制在10~15分钟,不宜太长。

宝宝游泳圈该如何选择?给宝宝戴圈之前,一定要认真

检查泳圈是否有破损、漏气现象。一旦发生泳圈漏气,宝宝的头部或身体就会失去支撑,从而会掉出泳圈口而发生意外。宝宝的游泳圈主要分为脖圈和腋圈两种类别,可根据宝宝的身型来具体选择大小合适的泳圈。脖圈一般是给7个月以内的宝宝游泳时佩戴,而腋圈一般合适7~9个月以上的宝宝。当然游泳圈的选择还是因人而异,以保留三指左右的空隙为标准。

这里需要特别提醒的是,宝宝在游泳时确保有专业、足够的陪护人员。原则上需要做到“一对一”的陪护,家长在条件允许的情况下,尽可能全程陪伴宝宝游泳,既能培养亲子关系,又能关注宝宝的每个进步和表现。

宝宝在游泳过程中,家长要实时观察宝宝的呼吸,面色变化情况。当宝宝发生哭闹时,及时检查是否泳圈或其他设备导致宝宝不舒服,若宝宝极度抗拒或哭闹不止的时候,需要将宝宝抱出泳池,暂停游泳练习。缺氧发生的可能性很多,在水中,宝宝的肺压增大,口腔分泌增加,吐奶可能性加大,都可能导致呼吸道被堵而发生窒息。

健康警示

## 电池、刀片、磁力珠 吞下异物必须立即就医

■王芳、郑炜烽

近日,浙江大学附属第四医院急诊科来了一个病人,同行的陪护者神情紧张,病人自己却异常淡定,消化科郑炜烽医生紧急问诊,原来病人张先生吞食了两节电池,而且吞食的时间已经超过两小时之久。CT显示,确认张先生吞食了两节电池,且是5号电池,万幸的是电池还在张先生的胃里,尚未进入小肠,但由于距离患者吞食电池时间已久,电池随时有可能发生漏液的风险,一旦发生漏液,电池释出的腐蚀性物质不仅会使胃肠道溃烂,还可能引起中毒,甚至会导致严重出血。取出电池迫在眉睫!

司令郑医生震惊的是,患者本人不同意马上取电池。郑医生心急如焚,苦口婆心劝说,因为除了漏液的风险,还有一大风险是电池可能发生位置移动,一旦电池通过幽门,进入肠腔,那风险就又增加了许多。

软硬兼施,劝说成功,郑医生在胃镜下用圈套的方法为张先生进行了胃镜异物取出术。经过15分钟的奋战,两节电池被顺利取出。郑医生表示,张先生算幸运

的,一来张先生是在意识清醒的状态下吞食电池,且之后未进食其他食物,否则在胃里一堆食物里翻找,会延长异物取出的时间。再是张先生未自行采取措施来取异物,未伤及食管等。

作为消化科医生,郑医生接诊过的消化道异物病人不胜枚举,有凌晨吃夜宵,一口闷了一胜酒,酒中放了三根牙签的“城会玩”;有吞食刀片只为保外就医的“真胆大”;也有玩磁力珠想尝尝味道的“好奇宝宝”……

郑医生说因为大部分人不慎吞入异物后,第一选择不是来医院就诊,而是选择自行处理,结果很多处理误区没有避开,反而造成了更大的损伤。这是医生们最不愿看到的,因此,郑医生特别提醒,吞食异物后需要避开三大误区:

喝醋。这是最常见的误区,老一辈人喜欢用。醋的确能软化鱼骨,但是并不能让鱼骨头从食管拔出;吞饭团。年轻人喜欢用,但实际上需要看鱼刺卡住的位置和方向,一部分人会卡得更深;催吐。与吞饭团类似,需要根据卡喉的位置和方向才能决定催吐是否有效。

专家问诊

## “冰箱菌”害怕高温高湿 对付它以预防为主,治疗期间勿擅自停药

■记者程雪 通讯员饶慧丽、邓楚瑶

今年8月中旬开始,朱先生突然反复发热,核酸结果是阴性,便自行吃了点抗生素,其后体温正常了,但停药后过了两三天体温又上去了。朱先生来到浙江大学医学院附属邵逸夫医院检查,血培养结果提示“布鲁氏杆菌阳性”,朱先生被细菌感染的原因还要追溯到他曾经在西餐厅吃过的一块5分熟牛排。

布鲁氏杆菌可在家畜体内存活

感染细菌和5分熟牛排到底有什么关系?浙江大学医学院附属邵逸夫医院肝病感染科主任、主任医师吕芳芳解释说,布鲁氏杆菌是一种革兰氏阴性的不运动细菌,又称“冰箱菌”,可在细胞内寄生,可以在很多种家畜体内存活。

在我国流行的有羊布鲁杆菌、牛布鲁杆菌、猪布鲁杆菌3种,以羊布鲁杆菌最为常见,对人体的传播性最强,致病率最高,危害最为严重。

布鲁氏杆菌感染会引发布鲁氏病,简称布病,又称波状热,它是一种人畜共患的全身传染病。

“布病”临床表现多有发热、大汗、乏力、关节疼痛及淋巴结肿大等特征,复杂病例可同时出现多器官功能异常。吕芳芳在接诊朱先生的时候,结合其以往的检查资料与描述,又对其进行了详细的病史、用药史、生活史的询问以及查体,最终发现,引起他反复发热的罪魁祸首正是发病前吃过的那份5分熟的牛排。

治疗中不可擅自停药

“布病”是如何传播的?吕芳芳介绍道,一是消化道传播,可通过摄入被感染动物制成的食品而感染,如牛奶、冰淇淋、肉类等;二是呼吸道传播,可通过吸入含有布鲁氏杆菌的气溶胶而感染;三是皮肤及黏膜接触传播,当布鲁氏杆菌接触到人类受创的皮肤、黏膜而感染。

居住于该病流行区域(如牧区)、屠宰场工人、兽医等高危职业者,人类免疫功能不全者,这三类

人群最易感染与发病。

在治疗方面,吕芳芳介绍说,“布病”的急性期治疗建议使用多西环素联合利福平进行治疗,至少连用4~6周,而慢性感染患者的用药治疗时间还需要延长,累及关节一般需连用3个月。

今年10月中下旬,朱先生感觉腰部和右臀部疼痛不适,甚至不能入睡,行走困难,吃了镇痛消炎药也没有效果。原来,此前治疗“布病”之时,医生嘱咐朱先生吃一个月的药,但他吃了半个月就擅自停了药。经过一系列检查,又请了感染科、风湿科以及疼痛科会诊,终于找到了其疼痛的病根——未规范治疗的布鲁氏杆菌继发右侧骶髂关节感染。

因此,吕芳芳提醒患者,这类病一般预后良好,一旦确诊,必须规范地使用抗生素进行治疗,患者切不可像朱先生那样擅自停药。

高温、高湿和光照可以杀菌

“布病”目前已经在《中华人民共和国传染病防治法》归类为乙类



吕芳芳 浙江大学医学院附属邵逸夫医院肝病感染科主任,主任医师。擅长于病毒性肝炎,肝硬化,不明原因肝功能异常的诊治,对细菌感染性疾病诊断和治疗有丰富的临床经验。感染性疾病及肝病诊治。参加多项科研课题,在国内外杂志发表多篇论文。