

脊柱转移肿瘤术后，你可能会？

上海交通大学医学院附属仁济医院宝山分院骨科 陈俊岭 陈建伟

脊柱是最常见的肿瘤转移部位之一，仅次于肝和肺。肿瘤累及椎体等，出现病理骨折、脊柱不稳定等，需要手术、放化疗等现代多学科治疗。很多患者在医院接受了手术治疗，出院之后，往往面临一系列后续康复、治疗等问题。这些问题困扰着患者，影响预后。以下是一些常见问题，加以解释，希望能帮到患者朋友。

一、心理问题

由于很多患者原本是一个健康的生活状态，突然被告知患上了肿瘤，心理上是一个突然的打击，再加上手术创伤的打击，所以，很多患者存在消极情绪，在疾病的后期治疗上不能配合，导致病情治疗不理想。随着现代医学的发展，很多传统认为的不治之症已经得到很好的治疗，有满意的生存率。所以医护人员和家属需要共同工作，在围手术期以及术后早期，及时对患者进行心理疏导，详细告知疾病的进展、现在的治疗效果，让患者树立战胜病魔的信心。患者也要积极面对，树立坚强的信念，掌握现代的医疗知识，配合医生，战胜病魔

二、疼痛问题

患者在手术后早期，最常见的不适体验就是疼痛，这包括肿瘤本身导致的疼痛和手术原因导致的疼痛。需要患者和医生沟通病情，对于肿瘤本身导致的疼痛，需要专科医师根据病情制定阶梯、个体化镇痛治疗方案。而对于手术后的疼痛，早期可以采用制动、腰围保护、非甾体药物等，后期一般都可以逐渐缓解。另外有很多患者排斥止痛药，认为不良反应大，对身体有伤害，喜欢忍着。其实，这大可不必，在医生指导下，正规、合理的使用镇痛药物，不会对人体造成伤害，反而会减少疼痛对身体造成的不适感觉，能更好地恢复。

三、营养问题

很多患者手术后，由于心理问题、手术打击、疼痛不适以及长期卧床等原因，导致胃口不好，吃东西少。我们需要认识到肿瘤本身就是消耗性疾病，加之手术创伤打击，患者术后多数伴有贫血、低蛋白血症等问题。无论是创伤后的修复，还是后续肿瘤治疗需要的放化疗，都需要营养跟得上，否则会导致早期伤口愈合不好、感染、后期身体无法耐受后续治疗等，

所以需要在饮食上补充高蛋白、易消化的食物，比如鱼、虾、菜肉粥、鸡蛋等，同时，也要补充绿色蔬菜以及水果给身体恢复提供能量，香蕉和橙子可以补充维生素 C 和钾，如果有糖尿病，可以改成猕猴桃之类的水果。手术后患者胃肠道功能尚未完全恢复，不要吃太油腻或者不易消化的食物。另外，很多患者喜欢静脉补液，觉得可以更快、更好地补充营养，其实这也是不对的，对于能自主进食的患者来说，吃进来的营养要远大于通过静脉输液补充的，而且主动进食，还能促进消化道功能的恢复，可以有效预防应激性溃疡以及便秘，防止继发性肠梗阻。

四、康复问题

脊柱手术后，由于创伤打击及卧床制动，导致核心肌群萎缩，需要制定合理的康复计划，逐步恢复自主运动。很多患者术后不敢活动，担心内固定不牢固、手术部位再次移位，其实大可不必。随着现代医学的进步，脊柱转移肿瘤通过手术切除、局部射频消融、经皮椎体成形加上坚强的内固定，早期基本都允许患者负重活动，所以，在手术后早期，当疼痛可以耐受的时候，鼓励患者尽早起床活动。建议遵循循序渐进的原则，我们总结了一个口诀叫“坐得稳、站得住、走得慢”。什么是坐得稳呢？在康复早期，避免突然坐起，因为很多人会发生一过性低血压，引起头晕恶心等不适，需要缓慢坐起，当完全坐直不舒服的时候，可以从抬高 30° 开始，然后 45°、60° 直到 90°，让身体慢慢适应。

当在床上可以独立坐稳之后，开始练习在床边站立，建议家人做好保护。最开始，靠床站立，当感觉不适，及时坐在床上，切忌无保护的情况下练习，这会导致不可预测的意外。坐和站都能适应了之后，开始练习行走，早期可以绕经床边行走，避免一次行走过久，短时多次锻炼，适应后，在助行器保护下，适当走远。当患者平时卧床时，在疼痛耐受的前提下，臀桥练习也是恢复核心肌群不错的方法。

五、放置在体内的金属内固定物会影响后续的检查和治疗吗

脊柱转移肿瘤由于局部病灶侵袭，对正常骨质产生破坏，往往需要手术切除病椎，对脊柱的稳定性有影响，为了重建脊柱稳定性，保护脊髓及神经组织，医生大多会使用内固定装置。而患者还要面临后续肿瘤的检查和治疗，磁共振能很好地判断肿瘤对正常组织的破坏和侵袭，所以，是必不可少的检查手段。但是，磁共振的磁场对于部分金属有磁力，所以，体内有金属内植入物的患者，往往很担心是否能进行磁共振检查。目前，随着技术的进步，我们现在的内植入物大多是钛合金的，它有良好的组织相容性，亦不被核磁影响，不会影响患者磁共振检查，所以，患者大可放心使用，当然，为了让放射科医生更好地了解情况，最好在检查时带好出院小结、内固定登记表，这样就能更顺利地进行检查了。

六、及时的医患沟通与定期复检

做好手术以后，在后期的恢复以及康复锻

炼中，总会面临上述的一系列问题。所以，当出现不适症状的时候，一定要做到及时沟通。

七、养成良好的生活习惯

早就有科学研究证明，生活作息不规律会破坏人的免疫力，影响我们的健康，所以规律作息对于肿瘤术后患者来说是非常必要的。抽烟会导致心血管疾病、呼吸系统疾病的发生，也会导致各种癌症的发生，过量饮酒会对消化系统、心血管系统以及肝脏有影响，也会增加癌症的风险，所以患者术后一定要戒掉烟酒的不良嗜好。

八、重视基础疾病的治疗

很多基础疾病会影响肿瘤患者生活和术后的恢复，比如高血压，如果控制得不好，

增加了心脑血管风险，糖尿病患者，如果血糖过高，会影响手术伤口愈合，容易造成感染，如果血糖过低，则会产生低血糖反应，容易造成意外伤害，严重危及生命。另外关节置换术后需要长期服用抗凝药物，围手术期需要合理调整。

其实，肿瘤脊柱转移对每个患者都是一次巨大的打击，包括心理压力、手术创伤、后续漫长的康复过程、放化疗的痛苦等一系列问题。但是，随着现在医学的进步，诊疗手段的发展，越来越多的患者通过医患的共同努力，能够战胜疾病，重获健康的生活。

希望上述常见问题的讲解能够帮助患者，树立战胜病魔的信心，配合医生，积极治疗，克服困难，早日康复！

