

曾经瘫痪6年的她,如今活出了别样精彩—— 金玲“掰开拉直”的逆袭人生

从早上6点多,一直到晚上10点,金玲每天就在她的普拉提工作室忙碌教学,眼里有光、活力四射。

谁能想到,这是一名瘫痪在床6年、饱受病痛折磨的残疾人。5月21日是第33次全国助残日,我们走近这名体态健美、身形灵活的健身教练,听金玲讲述把自己“掰开拉直”的“逆袭人生”。



上课中的金玲。陆玲琳

通州成立32支 助残志愿队

晚报讯 5月21日是第三十三次全国助残日。昨天,通州区残联充分发挥桥梁纽带作用,广泛开展了助残日扶残助残系列活动,首批32支扶残助残志愿服务队集中授旗,吹响了通州扶残助残工作“冲锋号”。

据悉,通州建立了区镇村三级扶残助残志愿服务体系,拥有扶残助残志愿者近3000人,把扶残助残志愿服务推向纵深,把志愿服务触角伸向每一名残疾人及家庭。32支扶残助残志愿服务队来自全区各镇(街道)、相关行业、有关部门单位,他们充分利用行业专长和志愿者个人特长,为残疾人提供了“量体裁衣式”精准化的志愿服务,开启了全区扶残助残春天事业的崭新篇章。

记者徐爱银 通讯员季洁

大学生进社区 关爱困境儿童

晚报讯 21日上午,南通开发区小海街道星嘉社区困境儿童关爱计划暨南通大学社会实践基地授牌仪式在小海街道星嘉社区举行。通大公共卫生学院为社区困境儿童代表发放了“爱心礼包”。

当天,“南通大学社会实践基地”正式在小海街道星嘉社区揭牌,通大“心悦”爱心室也同时授牌。江海心悦健康公益中心的志愿者们对社区4户困境儿童家庭进行走访调研,从家庭情况、自我认知、社会融入等方面进行问卷调查,为后续开展常态化帮扶提供数据支撑。

通讯员陈碧君 记者冯启榕

生不如死的病痛

金玲老家在安徽农村。18岁时,早早没了母亲的她来到启东,在当时的一家窑厂打工,由此结识现在的丈夫,两人把家安在了启东。

2006年,夫妻俩用辛苦赚下的钱租了一间小店面,跟着老乡学做大理石生意,一天忙碌16个小时。或许因为劳累过度,2008年的一天,金玲的手指和脚趾突发剧痛,第二天便全身僵直。丈夫急忙带她赶往南通一家医院检查,一纸强直性脊柱炎的诊断书让金玲如雷轰顶,眼前幼小的儿子和刚起步的生意该怎么办?她的眼前一片灰暗……

强直性脊柱炎被称作“不死的癌症”,而金玲的急性发作症状更是痛苦。“无法形容那种痛,就是从头顶到脚趾都僵硬,全身骨头被往外拉扯。”描述那种感受,金玲依然心有余悸。扎针、理疗、吃药……金玲开始了无边无际的治疗,但顽固的病魔持续肆虐,让她生不如死,“我的意志力就慢慢被摧毁了。”

断断续续地治疗中,她先后动过三次放弃生命的念头。第三次,她疼得从床上滚到地面,然后万念俱灰地爬上窗台,一旁被吓坏的儿子抱着她的腿哭得撕心裂肺。哭喊声把金玲从死亡边缘拉了回来,“当时的心痛压倒病痛。我想,就算为了儿子,无论怎样都要活下去!”

趴着上课的教练

金玲再次前往专科医院,决意住院接受长年治疗,这一住,就是6年。

“6年间,每当想放弃,脑子里立刻浮现儿子哭着喊着妈妈的场景,我又咬咬牙坚持了下来。”金玲告诉记者,疾病带给她的不仅是身体上的痛苦,还有情绪上无法缓解的抑郁。无数个黑夜,她躲在被子里默默流泪,第二天醒来,泪痕未干的她又笑对医生。

2013年,金玲积极投入康复训练。因为疼痛和僵硬,一开始只能在床上学着做最基础的拉伸动作,但她强忍疼痛,尽力把身体拉到极限。慢慢地,她可以靠止痛片下床训练。后来,能走出病房到花园做拉伸,每天早晚一小时,从不懈怠。身体的悄然向好让金玲十分欣喜,“背没那样僵硬,睡眠也变好了,我终于重新站立了起来。”

希望在一天天的坚持中被放大,一年后,金玲终于能行动正常。出院后第一件事,她就去北京学瑜伽教培,“一是坚持不让自己脊柱变形,二是想可以挣钱为自己治病。”专业瑜伽可不像医院里的康复训练,难度很大。金玲一边吃着止痛片,一边魔鬼般地练习,别的学员练一两个小时,她一练就是四五个小时,那股不要命的狠劲让培训老师都被折服。

学成后的金玲回到家,现

实又给她当头一棒。由于长期服药,她变得又黑又肿,没有一家瑜伽馆愿意接受她。“后来一个热心的美容院老板留下了我,让我带会员练瑜伽。”

金玲的专业专注与尽心尽责,让学员对这个“难看”的教练从排斥到渐生好感。金玲并不愿意提及自己的病,但病痛有时不按套路出牌,“有时上课会突发疼痛,我强忍住跪着或趴在地上把课程教完。”学员发现了教练的异常,于是知道了她的经历,再看到她忍痛教学的样子,都恳求她停止,但金玲总是笑着坚持。

日复一日的瑜伽教学让金玲的体型越变越好,身体也越来越强健,发病越来越少,后来连止痛片也停止了服用。被她的精神感召,越来越多的人慕名前来当学员。当初只为满足自身康复需求的职业变成了事业,金玲更加努力地提升自我,并开办属于自己的会所,学员渐渐增加到500多个。

日益“挺拔”的人生

因为淋过雨,所以想为别人撑伞。

住院期间,看着身边有太多病友因无望而放弃治疗,金玲感同身受,特别难过。“我要用我的亲身经历给他们信心。”出院后的那段时间,她时常在市区、启东两地跑,一遍遍讲述自己的康复历程,一次又一次劝说病友接受治疗。

南通四院骨科:省内领先技术 重撑生命脊梁

不再“皮开肉绽”,两个5毫米切口就能解除病痛……这项微创小、伤害低、恢复快的脊柱微创技术一直是近年来的热点。不久前,南通四院骨科成功运用脊柱内镜微创术治愈了一名“颈椎间盘突出”的病人,这也是省内领先、南通地区首例独立完成成功的“双通道脊柱内镜颈椎间盘突出术”。

“医生,我左臂疼得不行,连低头、仰头都做不到,坐也不是,睡也不是,只好斜靠在枕头上撑到天亮。”今年57岁的王女士因

为左侧颈肩部疼痛,经过朋友推荐找到南通四院外科十六病区副主任、骨科主任朱小建博士。经过检查,磁共振提示颈6/7椎间盘突出左后方脱出,颈椎轻度退变及曲度变直,以“颈椎间盘突出”收治入院。经商讨,朱小建博士团队为患者制定了“颈椎间盘单侧双通道脊柱内镜下颈6/7椎间盘髓核摘除术”微创治疗方案。

与腰椎相比而言,颈椎周边有许多重要的血管和神经,手术风险大,稍有不慎就会导致瘫痪。因此,骨科术前多次周密商

讨手术计划,预演手术过程,以保证微创术万无一失。经过1个小时的手术,王女士突出的椎间盘被顺利摘除。“手术只在脖子后面开了两个钥匙孔大小的切口,我当天晚上就能下地行走,睡了一个安稳觉。”手术效果立竿见影,让王女士又惊又喜。

“传统的手术方法创伤大,存在术后邻近节段退变、颈部轴性症状、颈椎活动度受限等不足。颈椎内镜技术是一项新兴的脊柱微创手术,避免了传统开刀手术的创伤,能够最大限度地

保留颈椎原有的支撑结构,术后颈椎活动范围更大,并发症更少。”朱小建说,此项技术在省内尚属领先,手术的顺利完成也标志着四院脊柱内镜微创术在市内达到较高水平。

朱小建介绍,除此以外,针对腰椎间盘突出症患者,南通四院还开展了国内先进的椎间盘突出经皮椎间孔镜治疗,刀口只需7毫米,术后第二天就能下床活动、仅需住院3天,相比传统手术拥有巨大优势。

据了解,作为市级临床重点

专科,南通四院骨科还与上海名院密切合作,并积极引进国内外前沿新技术,让很多原先需要开放手术的颈腰痛患者接受了微创手术,降低了手术风险,减轻痛苦,缩短住院时间,大大提高了晚年生活质量。

王怡

