### 部分置换 修旧如旧 快速康复

# 市人民医院成功实施一例膝关节“补牙术”

**本报讯**（记者**孙阎河**）日前，市人民医院脊柱外科成功为一位患者实施左膝关节固定平台单髁假体置换术。术后当天，患者即可下地；术后3天，患者出院；术后第六天随访，患者精神良好，切口无异常、无疼痛，自主行走步态正常。因为膝关节单髁置换术只是置换部分损伤部位，也被业界形象地称为膝关节“补牙术”。

膝关节是人体最复杂、负重最大的关节，在所有关节中膝关节最容易发生病变。膝关节出现问题后，会影响人们的日常生活，严重时还会导致无法正常走路，影响生活质量。而当膝关节功能严重受损时，往往需要进行关节置换手术。根据每个人的病情不同，有些人需要进行全膝关节置换，而有些人仅需置换三分之一的膝关节就可以达到治疗效果，这就是膝关节单髁置换术。膝关节单髁置换术（UKA）是相对全膝关节置换术（TKA）而言的一种新型微创手术，只置换病损部分，对膝关节内侧或外侧间室进行表面置换，用以替代膝关节损坏的软骨表面。

市人民医院专家介绍，如果把人的膝关节比作房屋结构，就是两室一厅，分别是内侧间室、外侧间室和髌骨间室。全膝置换术就好比给两室一厅都重新装修一下，而单踝置换术就只给发生墙皮、地板脱落的那间卧室进行装修，另一间卧室和客厅则保持原样。所以，也有人用牙科手术来比喻膝关节置换术，把全膝关节置换比喻成“种牙”，把单髁置换术比喻成“补牙”。与全膝置换术相比，单髁置换术具有诸多优势：一是损伤更小，恢复更快。因为，仅置换病损部位的表面，手术切口会大大缩小，且保留交叉韧带，软组织损伤也小，术后出血和疼痛感大幅降低，康复期更短。二是本体感觉好，使用时间长。术后患者没有“膝关节是假的”这种感觉，且单髁假体很耐磨，绝大多数患者可使用15～20年。三是手术适应证广泛。老年膝关节炎多为单侧间室发病，膝关节内、外侧间室均可置换。四是术后快速康复，手术安全可靠。单髁手术术中截骨量少，手术步骤简洁明了，手术时间由全膝置换的60分钟缩短至30分钟，患者创伤小，手术安全可靠。目前，膝关节单髁置换在一些大医院属于比较热门的手术。

接受此次手术的患者赵先生今年72岁，患左膝关节疼痛10多年，行走轻度跛行。入院检查后，医生结合患者病史诊断为左膝关节骨性关节炎，病变主要在左膝关节前内侧。经过完善的术前准备及沟通，医生为患者实施了左膝关节固定平台单髁假体置换术，术后当天患者即可下地。由于这次手术损伤小，保留了患者大部分原有的组织，达到了修旧如旧的效果，使其内侧副韧带恢复到发病前状态，属于保膝治疗范畴。

该院专家提醒，虽然膝关节单髁置换术有诸多优势，但并非所有膝关节炎患者都适合做这种手术。单髁置换术的一大适应证就是单间室的骨关节炎或创伤性关节炎，二或三间室病损患者并不适用。所以，每位患者还需要结合自己的病情，让专业医生进行评估。另外，对于术后康复的问题，大家不用担心，市人民医院康复专家会对膝关节置换术的患者提供个体化康复方案，帮助患者快速康复。

身边提示

### 近一个月四例儿童气管异物

## 儿科主任再次发出提醒

**本报讯**（记者**孙阎河**）3月15日，市人民医院再次成功救治一名气管异物患儿，而这已是近一个月来，该院儿科二区成功救治的第四例儿童气管异物病例。为此，儿科二区主任宋文涛再次发出提醒，广大家长要谨防儿童气管异物。

此次救治的患儿1岁4个月，3月14日以“咳嗽喘息1周”转入市人民医院儿科二区。之前，在县医院进行肺部CT检查显示双肺炎症，左主支气管异物伴左肺局限性肺不张、阻塞性肺气肿。3月15日，儿科二区医生通过电子纤维支气管镜，为患儿实施气管异物取出术，成功取出一粒花生，并进行了支气管灌洗。

针对近期儿童气管异物病例频发的现象，宋文涛再次提醒，支气管异物是儿童特别是婴幼儿最常见的意外伤害，其主要原因是3岁以下的婴幼儿吞咽功能和牙齿咀嚼功能尚未发育完善，进食花生、瓜子等坚果类零食很容易发生误吸呛咳，甚至窒息。预防儿童支气管异物要注意以下几个方面：一、3岁以下的婴幼儿禁止进食坚果类食物，包括果冻；二、孩子进食时一定要避免嬉笑打闹；三、如果怀疑孩子有异物误吸入气管，应第一时间急诊就医；四、如果异物误吸窒息，面色青紫危及生命，应紧急行海姆立克法急救，同时急诊就医；五、除了不让幼儿吃坚果类食品以外，给孩子买的玩具一定不要带小的可拆卸零件，家里的首饰、笔帽、纽扣电池等能够放进口腔的小物件也一定要保存在孩子拿不到的位置。

健康小贴士

## 春季护肾 老年人需做好健康综合管理

**新华社北京3月26日电**（记者**李恒**）老年肾脏病患者症状往往并不典型，易出现误诊和漏诊；服用药物种类较多，药物对肾脏的影响同样需引起重视；要坚持少盐控油、优质低蛋白饮食……专家表示，春季气候多变，也是疾病多发季节，老年慢性肾脏病患者尤其要做好健康综合管理，避免因气候的变化引起病情加重或复发。

“由于肾脏储备功能的持续下降，老年人的肾脏在应对疾病、突发情况的能力方面会明显减弱，容易发生急性肾损伤，甚至导致严重肾脏功能缺失进而造成肾衰竭。”北京医院肾内科副主任刘昕表示，一些老年人还合并有高血压、糖尿病、冠心病等多种慢性疾病，这些疾病相互影响，加剧肾脏损伤。而肾脏功能的衰竭又会使心脏、血管、神经、血糖等多系统多脏器的运转变得更糟糕，形成恶性循环。

专家表示，多病共存的老年人，更要注重对肾脏疾病的筛查，做好尿常规、血肌酐和肾脏的超声筛查等，医生会根据检查结果进行综合判断，决定是否需要作进一步的检查。

刘昕特别提醒，老年人在开始服用新药时，要跟医生充分讨论该药对于肾功能的影响，确定合理的剂型、剂量以及对肾功能的监测频率，从而更好地保护肾脏健康。

老年慢性肾脏病患者在饮食上需要注意什么？北京医院肾内科副主任医师孙颖建议，此类患者要坚持少盐控油，保证优质低蛋白饮食摄入，适量摄入豆制品，如豆腐等植物性蛋白更有利于减轻肾脏负担；保证充足的能量摄入，增加蛋白质含量低、能量密度高的食物作为主食，如红薯、土豆、山药等；做到蔬菜充足，水果适量。

## 春季特应性皮炎来袭 专家提醒治疗要落实长期管理

近期，随着气温升高、万物复苏，不少人出现红疹、瘙痒难耐等春季过敏症状，有的甚至会反复发作，严重影响睡眠，打乱正常生活节奏。对此，中日友好医院副院长、皮肤科主任崔勇提醒，这有可能是特应性皮炎在作祟，应对关键在于落实全年龄段患者长期规范管理。

崔勇介绍，特应性皮炎被称为皮肤科的“第一大病”，是一种由2型炎症反应引起的慢性皮肤疾病，以瘙痒反复发作和皮疹为主要症状。特应性皮炎容易伴发过敏性鼻炎、哮喘等症状，有共病风险，累及患者的全生命周期。2023年最新流行病学调研显示，中国成人和儿童特应性皮炎患者人数占全球首位，患者人数在近20年处于持续上升趋势，成为不容忽视的公共卫生问题。

除了患者群体庞大，特应性皮炎“反复复发”的疾病特性也为患者带来巨大负担，成为需要长期管理的重要原因。数据显示，患者每年约有三分之一的时间处于复发期，这意味着患者长期反复遭受剧烈瘙痒、皮损，以及面临睡眠中断等问题，对成长发育、学业、事业等造成影响。

“厘清疾病机制对特应性皮炎长期规范治疗和管理至关重要。”崔勇表示，实际诊疗过程中，仍存在注重急性症状控制而忽略长期维持管理的情况。“2型炎症是特应性皮炎的核心发病机制，针对2型炎症的‘对因治疗’尤为关键。应对‘复发’难题时，无论医生还是患者都需奉行‘长期主义’，长期规范管理应以1年起步设定治疗目标，并做到精准治疗，这样有助于不同年龄段患者回归正常生活。”

目前，在强化长期管理、提升疾病相关诊疗水平方面，专诊能力建设愈发关键。中华医学会皮肤性病学分会主任委员高兴华表示，专诊建设是落实“专病专治”，帮助患者实现长期管理的重要手段。

“我国现有的特应性皮炎专诊数量较有限，对于疾病早期阶段的标准和治疗目标需更加清晰。”高兴华说，希望能以三级医疗机构和皮肤专科医院、儿童医院为载体，通过推广使用统一的疾病评估工具和材料、建立专诊建设示范单位、建立特应性皮炎专病门诊建设标准、促进区域专诊和专科医联体建设等方式，加强专诊建设，推动学科高质量发展。

（据新华社）

时令提醒

## 类风湿关节炎患者如何进行功能锻炼

本报记者 孙阎河

类风湿关节炎患者到底能不能进行锻炼？日前，一位患者专门致电本刊热线，咨询相关事宜，并沮丧地说，有人告诉他，患了类风湿关节炎后再进行锻炼，容易加重病情。为了解答患者的疑惑，昨日，记者专程走访了市人民医院风湿免疫科护士长阎巍巍。她告诉记者，类风湿关节炎是临床常见的自身免疫性疾病，易造成关节畸形、功能丧失，具有较高的致残率，严重影响患者的生活质量。如果方法得当，进行功能锻炼可维持和增强关节肌肉功能，降低致残率，对提高类风湿关节炎患者的工作和生活质量具有十分重要的意义。

对此，阎巍巍介绍了几种简单的功能锻炼方法，一是手指关节操。具体来说就是一搓、二焐、三屈、四伸、五对：一搓，两手对掌相搓，频率稍快，搓至掌心有热感；二焐，用手掌按摩对侧手的腕、掌指和近侧、远侧指间关节，每个关节按摩1～2分钟；三屈，顺序为远侧指间关节向近侧指间关节，屈曲时尽量充分，一只手完成有困难，另一只手可协助完成；四伸，与屈指运动方法恰恰相反；五对，拇指与其余四指逐个相对。二是手腕关节操。一压，双手交叉，交替用力向一侧按压；二旋转，腕关节正反向慢旋转各5圈；三开门，前臂平放于桌面上，使掌心向下，在上臂不能动的情况下翻转前臂使掌心向上，不能完成时，另一只手可协助。三是肩关节操。坐位或立位，两臂垂直放于身旁，做自由耸肩动作；两臂从身旁向正前方平举、上举保持10秒放下，然后两臂侧平举、上举保持10秒放下；两臂分别做环绕动作，先由外向内绕，再由内向外绕，每日早晚2次，每次10分钟。四是肘关节操。坐位，手掌向上，两臂平举，迅速握拳或屈肘，努力使手达肩，再迅速伸掌或伸肘，然后两臂平举，握拳与屈肘动作同前，每日早晚2次，每次10分钟。五是膝关节操。平卧位，做膝关节主、被动屈曲训练，每次5～10分钟；坐于床沿，两腿下垂，双足悬床，似“钟摆”来回摆动膝关节，每次10～15分钟。六是踝关节操。坐位，踝关节分别做屈伸及两侧旋转运动；足面挂一个类似呼啦圈的物体做绕环运动，每日早晚2次，每次10分钟。

阎巍巍表示，除了上述功能锻炼外，类风湿关节炎患者还可以进行有氧运动，比如散步、快走、游泳、骑车和健身操等，还可以开展力量训练，主要是进行抗阻运动，比如哑铃训练、俯卧撑、仰卧起坐等。另外，太极拳、八段锦等也是不错的锻炼方法。

最后，阎巍巍提醒，如果类风湿关节炎患者处于急性期，则要卧床休息，这个时候进行功能锻炼可能会刺激关节的炎症部位，容易引起关节的肿胀、疼痛等不适，甚至进一步加重病情。但不赞成绝对卧床，可以做一些力所能及的日常活动。如果处于缓解期，可根据自身情况选择不同的功能锻炼方式，但运动一定要循序渐进，以不增加疼痛为原则，且持之以恒。另外，锻炼前要进行热身及按摩，关节按摩最好持续10分钟以上，至发热效果会更好；睡前要将手足在温水中浸泡30分钟，睡觉时注意手足保暖，可缓解晨僵。总之，类风湿关节炎患者不但可以进行功能锻炼，而且好处多多，并且是越早开始，获益越多。同时，要戒烟限酒，营养均衡。

## 孟钢栓：累计献血24次奉献爱心

孟钢栓

孟钢栓在我市是有名的优秀志愿者，曾获得第三届焦作市志愿服务市长奖。殊不知，他还是一名无偿献血志愿者，10余年时间里，他累计参加无偿献血24次，曾荣获2018~2019年度全国无偿献血奉献奖银奖。“去年完成第24次献血，这也是我最后一次参加无偿献血，我已经过了60周岁生日。”昨日，孟钢栓说。

退休前，孟钢栓是焦作水务集团的员工，第一次参加无偿献血是在单位组织的集体献血活动中。“记不清楚是啥时候了，当时和同事们一起参加了活动，也就是从那时候起，坚定了要坚持献血的信念。”他说。遗憾的是，当年的献血证都遗失了。

后来，孟钢栓来到市东方红广场，在采血车上献血。“内心是坚定而温暖的，捐献出滚烫的热血，帮助更多需要帮助的人，每次献血都没有任何犹豫。”他说。随着市东方红广场群众文化艺术中心二楼爱心献血屋的建成投用，孟钢栓便成了这里的“常客”，几乎每隔半年，他就要参加无偿献血，至今已累计献血24次。

在参与志愿活动过程中，孟钢栓时常把自己的无偿献血经历讲给别人。他说，无偿献血是一件于己于人都有益的事情，让更多人了解、参与，汇聚点滴爱心，当然是有意义的事。在他的影响下，他身边的朋友、很多大学生志愿者都参加了无偿献血。如今，孟钢栓带领志愿者，做了一件更有意义的事情，他带着志愿者把志愿服务延伸到爱心献血屋，帮助、引导无偿献血者填表、体检，为奉献者奉献。“希望更多人加入无偿献血队伍，奉献爱心，帮助他人。”孟钢栓说。

本报记者 梁智玲 文／图

相关链接

**成分献血**

| 献血地点 | 服务时间 | 服务热线 |
|---|---|---|
| 东方红广场爱心献血屋（东方红广场二楼东厅） | 周一至周日 | 3933317 18339102035 |
| 博爱县爱心献血屋（博爱县东关大桥中山广场） | 周一至周五 | 18339102038 |
| 武陟县爱心献血屋（武陟县青少年宫门口） | 周一至周五 | 15003911823 |
| 人民路爱心献血屋（人民路与塔南路东北角） | 周一至周日 | 18339102037 |

**全血献血**

| 献血地点 | 服务时间 | 服务热线 |
|---|---|---|
| 东方红广场爱心献血屋（东方红广场二楼东厅） | 周一至周日 | 3933317 18339102035 |
| 人民路爱心献血屋（人民路与塔南路东北角） | 周一至周日 | 18339102037 |
| 武陟县爱心献血屋（武陟县青少年宫门口） | 周一至周五 | 15003911823 |
| 博爱县爱心献血屋（博爱县东关大桥中山广场） | 周一至周五 | 18339102038 |
| 修武文化城西门（采血车） | 每月6-15日（周一至周五） | 18339177596 |
| 温县子夏公园南门（采血车） | 每月16-月底（周一至周五） | 18339102036 |
| 沁阳音乐广场（采血车） | 每月1-15日（周一至周五） | 18339102039 |
| 孟州新中医院门口（采血车） | 每月16-月底（周一至周五） | 18339102039 |

如果您距上次献血已满6个月，欢迎您持本人身份证再次参加无偿献血，感谢您的参与！

扫一扫 关注我们

焦报健康微信公众号