

# 关节疼痛不能忍 科学防治有方法

随着气温降低、湿度增加，很多人的膝盖开始“不听话”。据统计，全世界关节炎患者约有3.55亿人，在亚洲地区，每六个人中就有一人，在一生的某个阶段患上关节炎。膝关节则是其中最大、最复杂的“轴承”，它不仅承受人体重的压力，还要调动各个结构参与活动。武进人民医院骨科主任厉晓龙教您如何在日常护好脆弱的膝盖。

科团队遂提出全膝关节置换的手术治疗方案，和王奶奶及家属沟通后，为其实施了手术，目前恢复良好。

## 专家提醒

关节炎是发生在人体关节及其周围组织，由炎症、感染、退化、创伤或其他因素引起的炎性疾病。虽不是主要的致死性疾病，但骨关节炎的致残率高居全球第二位，素有“致残杀手”之称，发病时患者会疼痛难忍，活动受限，大大影响生活质量。膝关节炎是骨关节炎中最常见的一类，我国约有1.2亿人正遭受着疼痛的困扰。

正常的关节表面覆盖着一层软骨，随着年龄的增长，关节软骨逐渐发生退化、磨损，甚至消失。其实，身体重量和外力冲击造成的软骨老化，从20多岁就开始了。年轻时，软骨修复能力较强，40岁则严重下降，关节开始出现明显退化，导致骨刺、肿胀、关节积液、膝关节游离体、骨质硬化等。

关节炎并不是老年人的专利，现代社会生活节奏快，大部分年轻人的饮食、生活习惯也是健康的隐患。包括这两年



## 专家名片

**厉晓龙** 武进人民医院骨科主任兼南院骨科一主任，武进脊柱中心主任，主任医师，江苏大学副教授，硕士研究生导师，医院工会副主席。常州市医学会骨科专业委员会委员，江苏省工伤和医疗损害鉴定专家，中共党员，武进区政协委员。

从事骨科临床工作20余年，擅长颈椎病、腰间盘突出症、脊柱侧弯畸形、全髋和全膝关节置换、骨折创伤手术等，累计独立主刀完成各类高难度骨科手术8000余台。

专家门诊时间：周四上午（北院）

兴起的“特种兵旅行”，让身体在短时间内承担过大的运动量，都会给关节造成负担和损伤。而健步走是适合各个年龄段的运动方式，尤其是对中老年人也很友好。建议大家记住1-100-6000法则。即对于普通人来说，每天健步走1小时，每分钟走100步，总共走6000步是较为科学的锻炼方式。既能达到较好的锻炼效果，又不会造成膝关节过度负担。

当关节出现疼痛、肿胀、

僵硬等症状时，就是身体发出的信号，不能忽视或者拖延，更不能擅自处理。一定要到正规的医疗机构寻求专业的帮助，结合自身需求确定治疗方案。

## 科室介绍

武进人民医院骨科二是常州市临床重点专科、武进脊柱外科中心。在技术方面，科室着重开展脊柱外科、骨关节外科及微创骨科技术的临床和基础研究

工作，每年常规开展颈椎病、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄、胸腰椎骨折等各类脊柱手术500余例，全髋、全膝关节置换术100余例，四肢骨折创伤手术300余例，椎间孔镜、关节镜等微创手术100余例。

在未来，骨科团队将致力于探索脊柱及脊柱相关疾病最新前沿进展，打造脊柱微创品牌，追求新技术新项目上实现新的突破，为患者提供更加优质、高效、精准的诊疗服务。（武医宣）

## 典型病例

### 忍一时没有“风平浪静” 手术后方觉“海阔天空”

王奶奶今年72岁，最近天气转凉，她的膝盖开始了“新一轮”的疼痛。王奶奶年轻时就有关节炎，“以前生活条件没有那么好，什么活儿都要做，也没那么多讲究。关节痛了，就忍一忍或者自己买点膏药贴一贴。现在年纪大了，这次是真的疼得受不了了，才来医院看看。”

武进人民医院骨科主任厉晓龙接诊了王奶奶，详细询问情况后结合相关检查结果，发现王奶奶除了关节炎还合并患有滑膜软骨瘤，这是由滑膜软骨化生而引起的一种关节病。“观察患者走路就可以看出她的步伐异于常人，影像学检查结果则更加直观，是重度骨关节炎合并滑膜软骨瘤。”厉晓龙如是说。综合来看，药物治疗和保守治疗，无法解决问题，骨



# 南医大三附院(常州二院)产科：LDRP病房启用 引领分娩智能新时代

随着科技的不断进步，医疗领域智能化服务也在不断提升。11月1日，南医大三附院（常州二院）智慧产科病房正式启用，这不仅是对传统医疗服务的一次创新，更是对孕产妇关爱的一次升级。这也是常州市首个拥有LDRP病房的产科病区。

## 智慧化病房：产妇分娩服务再升级

“8斤，男孩。”11月1日上午8时08分，新启用的产科3病区迎来第一个新生命。“8年前，我们就是在常州二院生了女儿，这次二胎我们还是选择二院。”喜得麟儿，父亲崔先生显得有些激动，“这里比以前更温馨、更智能、更舒心，很有家的感觉，跟上海很多产

科比起来也毫不逊色。”

在智慧产科病房，温馨明亮的环境与智慧科技的设计有机交融：病房里冰箱、微波炉、温奶器等设施齐全，从整体环境到细节设计，无不体现出家庭的温馨氛围；床旁智能一体机为患者及陪护家属提供医院介绍、订餐、费用查询、健康宣教、娱乐等功

能和服务，有效提升体验感；智能护理主机、移动护理设备、卫浴紧急呼叫等设施构建起了完整的智慧护理链，大大提升了护理质量和效率。

据了解，此次启用的产科3病区共新增13间智慧产科病房，全部为单人间，其中两间LDRP病房。

## LDRP病房：生娃全程“零”转移

“第一次生孩子，心里总是七上八下的，但有家人的全程陪伴，有老公紧握的手和鼓励，我会更加安心一点。”家住钟楼的孕妈马女士今年26岁，听说常州二院推出LDRP病房，第一时间进行了预订。在马女士看来，病房一体化设计可让家属更近距离陪伴分娩，给予孕妈们精神上的支持，消除恐惧、焦虑情绪，也能在第一时间分享分娩的喜悦。

LDRP病房是集待产、分

娩、恢复及产后康复于一体的高端家庭个性化病房。一改以往分娩中需忍受着宫缩的痛苦移动于病房、产房、病房等多个区域的传统模式，符合条件的孕妈，从入院待产至分娩再到母婴同室、产后休养，都可以在同一个房间内，实现生娃“零”转移，家人全程陪伴。

LDRP病房配有一张1.2米宽的定制床，床的设计考虑了孕产妇的舒适度，可调整高度和

靠背角度；房间内还配备了双人沙发、冰箱、高清电视等家具家电，营造出家庭化的氛围；套间中还配备了智能马桶、专用婴儿沐浴区域、独立会客室，方便亲朋好友共同分享喜悦；为孕妈提供丰富营养的月子餐。

此外，在LDRP产待一体化病房，医院还会为产妇配备由助产士、产科医生、麻醉师、儿科医生等组成的专业团队陪伴分娩，全方位保障母婴安全。



## “互联网+护理”：免除育儿后顾之忧

不仅仅在院内提供舒适、智能、高效的住院分娩服务，产科还将服务延伸到院外，让新手妈妈在育儿中无后顾之忧。

针对新手妈妈们在育儿中的种种困扰，产科在互联网医院积极提供“互联网+护理咨询、居家护理”服务，让新手妈妈们足不出户就可以体验到优质专业的服务，减少医院、家庭之间的往返奔波不便，可以预约母乳喂养、特殊喂养指导、乳腺疏通、新生儿脐带、臀部护理、测黄疸、新生儿沐浴抚触等10余项母婴护理服务。

作为市级危重孕产妇救治中心，新病区还将开放专属重症监护室，为分娩意外情况提供紧急救护支持。同时，还设置了无障碍病房，病房内设无障碍卫生间，便于轮椅的进出，为特殊人群提供细致入微的服务。“依托三甲医院的全面技术支撑，加上智能化、家庭化的环境、设施和布局，我们将始终为产妇提供全方位、高品质、多元化的健康服务，为母婴健康保驾护航。”南医大三附院（常州二院）产科副主任胥红斌说。

（孙镇江 钱志益）