



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
骨科二康复中心主任医师
孙凤龙

什么情况下考虑髌关节置换术?

髌关节置换术是指使用人工关节替代病损或损伤的髌关节。长期患有类风湿性关节炎、顽固髌关节疼痛、严重髌关节畸形、骨折、接受药物或保守治疗效果不明显等原因所致的股骨头坏死的60岁以上患者,或已经严重影响日常生活的年轻患者,可以考虑进行髌关节置换手术。

髌关节置换术后切口护理

如果出院时没有拆线,需要注意保持切口敷料清洁,如有渗出或者被污染,需要及时返回医院换药。一般来说,手术切口在3-4周内出现紧张感、麻木是正常表现,无需过度担心,这种症状将随时间推移逐渐减退。

预防髌关节假体脱位是术后3个月内最需要注意的事项之一,这是因为术后髌关节周围软组织未完全愈合,使髌关节处于较高的脱位风险中,须避免做以下动作:

不要屈髌超过90° 不要坐在矮的凳子或沙发上;不要让膝盖屈向胸前;不要盘腿而坐;避免系鞋带。

避免交叉腿 避免跷二郎腿;平躺时不要把患侧的腿搭在

人工髌关节置换术是将股骨颈骨折或股骨头坏死等髌关节疾患置换为人工关节的一种治疗方法。要保证髌关节置换手术获得理想疗效,除了手术医师精湛的手术技术,还离不开患者术后的积极配合。今天我们邀请到首都医科大学附属北京康复医院骨科二康复中心主任医师孙凤龙,为您讲解一下髌关节置换术后必须了解的“康复宝典”。



髌关节置换术后 千万别做这些动作

□ 本报记者 陈曦

健侧腿上。

避免过度旋转患肢 尽量保持拇趾向前;转身时先通过脚步移动转身。

消失后可减低频率和强度继续训练,每次功能锻炼之后都应该在髌关节周围处冰敷10-15分钟。

术后日常生活注意事项

床上转移 应从手术侧离床,患侧髌关节保持外展位。

坐位 术后第一个月内坐位的时间不能超过1小时,不能坐过低的椅子、沙发,双脚不能交叉,不能跷二郎腿,屈髌不能超过90°(肚子与大腿之间的角度)。

如厕 身体先后倾,患腿往前伸直,缓慢坐到坐便器上,应注意屈髌不能超过90°(肚子与大腿之间的角度)。

取物 术后3个月不能弯腰捡东西。

乘车 身体先后倾,患腿往前伸直,缓慢坐到车座上,应注意屈髌不能超过90°(肚子与大腿之间的角度)。

淋浴 伤口愈合后,辅持可靠可进行淋浴,因站着淋浴有一定的危险,故可坐一个高凳子,

喷头为可移动的手持喷头,并准备一个带长柄的沐浴海绵以便能触到下肢和足。

穿脱鞋袜 请别人帮忙或使用鞋拔子,选择不系带的松紧鞋、宽松裤。

术后需长期注意的问题

防止人工关节松动 避免不良的姿势和过度的负重活动可延长人工关节寿命,避免松动。

避免摔倒 避免在不好的天气外出,避免湿滑的路面;家里的过道保持整齐,避免过道上障碍物;床边安装电灯开关,夜间起床需保证照明;穿防滑的鞋子,卫生间铺设防滑垫。

健康在线

协办
首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

修剪指甲平行好于圆弧形



剪指甲时,大多数人都会沿着甲片前端的白边剪成圆弧形。其实,修剪指甲有个“安全”的形状:最好剪成方形,前端是一条直线,而非圆弧形。同时不要剪得过短,留1-2毫米,可以先剪中间后两边,这样容易掌控长度。尤其要注意在剪脚趾甲时不能太深,不要向甲沟内修,多留一些在外面,才能避免甲沟炎。

四季各有最适合的茶



在喝茶时令方面,通常春天适合多喝茉莉花茶、玫瑰花茶、牡丹花茶等芳香开窍的花茶来疏肝理气;夏天可多喝白茶、黄茶、苦丁茶、轻发酵乌龙茶、生普洱等来祛湿避暑;秋季多喝乌龙茶或者红、绿茶混用,绿茶、花茶混用,以解燥除烦;冬季可多喝红茶、熟普洱、重发酵乌龙茶来温暖脾胃。

红灯

长期戴隐形眼镜导致角膜缺氧



黑眼球代谢需要氧气,而80%的氧气需要从空气中获得,如果长期戴隐形眼镜,结膜上会出现砂粒样的“颗粒”,医学上称为巨乳头状结膜炎。虽然透氧性好的隐形眼镜对氧气代谢的影响相对小一些,但长久佩戴依然会引起眼角膜缺氧,导致感染、溃疡等并发症。

肠道不好可能让皮肤变差



肠道菌群紊乱不仅会导致哮喘、类风湿关节炎、多发性硬化症等疾病,你可能没想到,它还会破坏皮肤。一项新研究发现,肠道炎症会导致皮肤变差。结肠炎可能导致免疫系统对本可以和平共处的微生物产生炎症反应,让皮肤“免疫力”变差。

中疾控:职业性中暑重在预防

人体为什么会中暑?职业性中暑如何预防?近日,中国疾控中心对“职业性中暑及工伤认定”进行了解析。

中暑先兆环节及时就医

中暑性疾病是在高温条件下,因“热”的作用而发生的一种急性疾病,也叫做急性热致疾病,在诊断层面包括了热射病、热痉挛和热衰竭。

中国疾控中心介绍,在正常生理情况下,人体的产热与散热保持着动态平衡,使体温处于相对稳定的水平。高温环境中,当机体产热、获热明显大于散热的情况持续存在,会使蓄热量不断增加,一旦超出人体的自身调节能力,就会因为热平衡紊乱和水电解质代谢失调引起以中枢神经系统

和心血管系统功能障碍为主要表现的中暑性疾病。

根据工作场所气象条件的特点,一般将高温作业分为三种类型:高温强辐射作业(干热环境)、高温高湿作业(湿热环境)和夏季露天作业(复合热环境)。

中国疾控中心强调,由于中暑是机体内产热、获热明显大于散热过程不断累积的结果,在发生严重中暑前,患者多会经历中暑先兆的过程,此时脱离高温环境,症状有可能逐渐缓解。

因此,高温作业人员保持对中暑发病的认知和警醒至关重要,在中暑先兆环节及时就医,能够有效防止中暑的进一步发

展,挽救患者生命。

发生职业性中暑需首先进行工伤认定

中国疾控中心表示,职业性中暑属于国家法定职业病,发生职业性中暑需首先进行工伤认定。治疗病情稳定后,如遗留有影响劳动能力的后遗症,应当再次申请进行劳动能力鉴定。

依据《工伤保险条例》第四条规定:职工发生工伤时,用人单位应当采取措施使工伤职工得到及时救治。第十四条规定:职工有下列情形之一的,应当认定为工伤,而患职业病的属于工伤认定范围。第十七条规定,职工发生事故伤害或者按照职业病防

治法规定被诊断、鉴定为职业病,所在单位应当自事故伤害发生之日或者被诊断、鉴定为职业病之日起30日内,向统筹地区社会保险行政部门提出工伤认定申请。第二十一条规定:职工发生工伤,经治疗伤情相对稳定后存在残疾、影响劳动能力的,应当进行劳动能力鉴定。

“职业性中暑重在预防。”中国疾控中心提醒,用人单位需要不断改善生产环境,在生产现场采取隔热、降温措施;合理安排作业时间,提供保健饮料;劳动者需加强个体防护,穿隔热服装;劳动者就业前需进行上岗前和定期的职业健康检查,防止患有职业禁忌证的人员从事高温作业。

(午综)

房山区司法局

根据《中华人民共和国民法典》第八百一十条规定,从事公共运输的承运人不得拒绝旅客、托运人通常、合理的运输要求。

公共承运人以旅客或者货物来自疫情重点地区而拒绝承运,是否违反公共运输承运人的强制缔约义务?

其目的在于避免公共运输承运人的垄断性。而在疫情防控期间,公共运输承运人基于公共利益考虑,为防止疫情传播,拒绝运输

有可能造成疫情传播的旅客或者货物的要求并不违反该强制缔约义务。需要明确的是,上述处理必须是基于有关部门疫情防控的

通知要求或者确有必要。没有正当理由,承运人拒绝合理的旅客或者货物运输要求的,应承担违约责任。(房司司)

·广告·