

膝关节置换术后注意事项

□许丹

人就像机器,时间长了也会老化,膝关节也一样。膝关节一旦出现问题,严重影响患者的生活质量;如果保守治疗后仍然无法恢复正常,就需要做膝关节置换手术。

什么是膝关节置换术

膝关节置换术是指切除已经不能再自行修复的关节面,运用人工关节部件取代损坏的关节,恢复膝关节的功能。

膝关节病变是由多种原因引起的。膝关节严重受损后,会导致患者行走困难。常见的关节畸形包括内翻畸形、外翻畸形、屈曲畸

形、膝关节僵硬,目前没有其他治疗方法,只能考虑做膝关节置换手术。

术后多长时间康复

首先,根据患者的情况判断是否可以拆线。一般拆线时间是在术后14天。患者出院回家后,伤口需要保持清洁、干燥;拆线后3天可以洗澡,但注意只能淋浴。

其次,患者的体质跟恢复得慢有很大的关系。大部分人可以在3个月内恢复健康,但是偶尔也会感觉到轻微肿胀或者疼痛,如果不是发炎就不用过于紧张。

最后,每个人的血液循环情况也不同,肿胀一般持续3个月~6个月,甚至更长时间。患者一定要进行康复运动和适当冰敷,缓解肿胀症状。如果患者在活动后出现疼痛和发热现象,这也是正常的,但要注意跟伤口化脓等炎症相鉴别。

功能锻炼对于膝关节置换术后其实是很重要的。患者出院后需要加强功能锻炼,尤其是加强股四头肌的力量锻炼,避免出现肌肉萎缩。另外,膝关节屈伸锻炼需要持续半年以上。

注意关节保暖

术后做好保暖很重要。静脉

血栓就是术后比较常见的并发症。如果术后保暖工作做不到位,那么患者就容易出现静脉血栓。一般手术后,医生都会建议患者把患肢抬高,并要做好保暖工作,防止出现静脉血栓。

居家进行康复训练

患者出院回家后,依然需要进行康复训练。术后6周,患者需要进行屈膝练习,每天坚持至少100次的屈膝动作和100次直腿抬高动作。

定期复查

患者要定期复查。如果患者

出院回家后出现一些问题,那么一定要及时咨询医生,避免出现二次损伤。

医生需要通过复查了解患者的恢复情况,一般建议患者在术后6周、3个月、6个月~12个月进行复查,1年后每年复查1次。复查可以很好地检测患者的假体固定情况及垫片磨损情况。

因此,在日常生活中,我们应该保护好膝关节,坚持适当的锻炼,不要做过多损伤膝关节的活动,避免频繁爬楼梯、爬山及长距离行走等。

(作者供职于河南省新乡市第一人民医院骨科二病区)

肾炎的病因及应对

□宋要河

肾脏的生理功能主要是排泄代谢产物,调节水、电解质和酸碱平衡,分泌多种活性物质,维持身体内环境稳定,以保证身体的正常生理功能。那么,肾炎的病因和症状有哪些呢?患肾炎后该怎么办呢?

病因

肾炎是一种肾脏疾病,通常由多种原因引起,主要原因有感染、自身免疫性疾病、药物或其他因素。

感染是肾炎较常见的原因之一。细菌感染通常由链球菌引起,病毒感染通常由肝炎病毒、流感病毒或单纯疱疹病毒引起,真菌感染和寄生虫感染较为少见。

自身免疫性疾病也是肾炎的常见原因之一。自身免疫性疾病会导致肾脏受损,从而引起肾炎。系统性红斑狼疮(SLE)和IgA肾病是常见的自身免疫性疾病,都可能

导致发生肾炎。

药物也是肾炎的原因之一。某些药物会导致人体过敏反应或肾毒性反应,如非甾体抗炎药、氨基糖苷类抗生素、利尿剂等。其他因素,如高血压病、糖尿病、肾结石、肾血管疾病等。此外,饮食不洁、环境污染等,也会增加肾炎的风险。

症状

尿量减少或增多 尿量减少是因为肾脏的过滤功能受损,无法将废物和多余的液体排出体外;尿

量增多则是因为肾脏对水分的吸收失调,无法正常调节尿液的分泌量。

尿液异常 肾炎患者的尿液可能呈现浑浊、发黄、有异味等异常情况,还会出现血尿、蛋白尿等问题。

肾区疼痛 肾炎患者会感到肾区疼痛,通常在腰部或腹部,有时还会放射至大腿或下腹部。

水肿 由于肾脏无法正常排出多余的液体,导致体内水潴留,出现水肿的情况,通常表现为手脚肿胀、面部浮肿等。

需要注意的是,肾炎的各种症状并不一定同时出现,也可能表现为轻症或无症状。因此,如果有任何疑问,肾炎患者应该及时到医院就诊。

患肾炎后怎么办

首先,寻求医疗帮助。如果怀疑自己患了肾炎,患者应该尽快到医院就诊。肾炎是较严重的疾病,需要专业的医生进行诊断和治疗。医生会根据患者的情况确定治疗方案。抗生素可以治疗由细菌感染引起的肾炎。

高血压病不治疗会导致什么后果

□周艳娜

高血压病是一种常见疾病。近年来,有一些人得了高血压病后,觉得自己没有不舒服的症状,又担心吃降压药有副作用,所以就选择不治疗。其实,这种做法是不对的,并且非常危险。早期高血压病的症状并不明显,但是长期不治疗就会带来严重后果,需要引起大家的重视。

前期危害

头痛 发生在后脑部位,同时还会伴有恶心、呕吐等症状。

眩晕 通常高血压病女性患者在前期会有眩晕的情况,突然蹲下或起床时有眩晕感。

失眠 高血压病会引起大脑皮质功能紊乱及自主神经功能失

调。因此,患者会觉得入睡困难、睡觉不踏实,并且还容易做噩梦,夜里易被惊醒。

耳鸣 高血压病患者还会出现耳鸣的症状,并且持续时间较长。

肢体麻木 常见表现有手指、脚趾麻木,手指僵硬等。另外,身体其他部位也会出现麻木的情况,甚至会半身不遂。

对心脏的危害

长期高血压会加重心脏左心室射血时的负荷,慢慢会发展成为左心室代偿性肥厚,从而导致心律失常,使患者感到心慌;继续发展会导致心脏扩大,最终发展为心力衰竭。高血压还可以使冠状动脉

发生粥样硬化,从而发生冠心病。高血压性心脏病可以合并冠心病同时存在。

对血管的危害

长期高血压会使血液冲击血管内壁,引起血管壁损伤。血管壁受损后,就会引发炎症反应或斑块沉积。此外,高血压是动脉瘤形成的危险因素。一旦血压骤升,动脉瘤破裂,患者就会有生命危险。

对大脑的危害

脑血栓 大脑的动脉血管壁在承受高压的情况下会出现病变,导致动脉血管壁增厚。当血管出现狭窄或封闭时,则会导

致脑血栓。这种情况如果没有及时处理,就会威胁患者的生命。

脑萎缩 如果微小血管出现堵塞情况,就会出现继发性堵塞,从而导致脑萎缩。脑萎缩会导致患者智力减退,失去自理能力。

脑出血 大脑的血管结构是非常脆弱的,容易因为血压波动,出现痉挛等情况,血管破裂会导致脑出血。

对肾脏的危害

长期高血压会引起肾脏动脉硬化性狭窄,甚至引起肾衰竭。肾衰竭还会使血压增高,出现电解质紊乱、贫血,以及身体代谢产物不

能通过肾脏排出的现象,病情比较严重。

对眼睛的危害

视网膜动脉硬化 高血压会对血管造成影响,而视网膜中也有很多血管,如果一直处于高血压的状态,视网膜的血管则会产生慢性反应。

急性视神经水肿 如果血压在短时间内快速增高,会引发渗透压变化,从而产生急性视神经水肿的情况。

因此,高血压病患者要及时进行治疗,以免给身体带来更大的危害。

(作者供职于太康县人民医院神经内科)

股骨转子间骨折的手术治疗

□李永

股骨转子间骨折是髋关节骨折中的一种,多见于老年人,通常需要进行手术治疗。手术治疗的效果比保守治疗好,并且手术前后的注意事项和术后康复非常重要。

手术治疗

股骨转子间骨折的手术治疗通常适用于以下情况:

- 骨折移位明显,骨折线不稳定,存在关节面内翻、外翻、后翻等情况。
- 存在明显的关节内不稳定

性或明显的关节面不光滑。

3.患者需要立即恢复活动能力。

手术方法

常用的手术方法包括开放复位内固定术和人工股骨头置换术。

开放复位内固定术:该手术通过手术切口将股骨转子间骨折部位暴露出来,还原骨折部位,并使用金属板、钉子等内固定物固定骨折部位,适用于年轻患者或中年患者,具有切口小、恢复快、创伤小等优点。

人工股骨头置换术:该手术将股骨头部分切除或全部切除,再通过人工股骨头置换的方式进行修复,适用于年龄较大、骨质疏松的患者。

注意事项

饮食调理 手术后患者需要注意饮食调理,应保证营养和水分的摄入量,增强抵抗力。患者饮食应以清淡、易消化的食物为主,避免油腻、辛辣等刺激性食物。

创面护理 术后患者需要格外注意创面的变化,每天更换敷

料,保持创面干燥。

康复锻炼 术后患者需要进行康复锻炼,以恢复关节的活动能力。康复锻炼应该在医生的指导下进行,根据个体情况制订合理的康复计划。

定期随访 术后医生需要进行定期随访,以了解患者骨折愈合情况和手术效果。随访期间,医生会进行相关检查和评估,如X线检查、CT(计算机层析成像)检查等,并且指导患者如何饮食、锻炼等。

此外,患者术后还要避免使用

刺激性药物,如非甾体消炎药等;避免剧烈运动和搬重物,以免影响伤口愈合;避免过度疲劳,保持良好的心态;注意个人卫生,保持创面清洁和干燥,避免感染;术后要积极预防并发症,定期翻身,按摩肢体,避免长时间卧床。

患者还需要密切关注自己的身体变化,若有任何不适症状,应及时告知医生并积极治疗。

股骨转子间骨折是一种比较常见的骨折类型,会严重影响患者的生活质量,手术治疗是目前常用的治疗方法。术后患者需要进行饮食调理、创面护理、康复锻炼、定期随访等。同时,患者需要注意个人卫生和避免使用刺激性药物,预防感染和并发症。

(作者供职于河南省濮阳市人民医院创伤骨科)

预防肝炎 从这些小事做起

□张霞

肝炎一般初期无明显症状,但发展比较快,所以极易发展为肝硬化,甚至部分患者会出现恶性病变,生命安全受到了极大的威胁。因此,人们应该做好肝炎的预防工作。

科学饮食

少吃油炸食物 研究显示,经常吃油炸食物的人,其消化功能会有所减弱,身体若摄入过多的不良脂肪,则会导致肝功能受到影响,增加肝炎的风险。因此,饮食应该以植物性食物为主,不要过多摄入动物性食物;做饭时不要放过多的油,少吃油炸食物。

注意食品卫生 如果摄入的食物不干净的话,肝脏会受到影响,身体的排毒效率就会有所降低,导致容易患肝炎。因此,人们平时要注意食品卫生,一定要将食

物清洗干净后再食用。

此外,人们在做饭时应该将食物煮熟,不要吃生的食物。规律饮食 经常吃得过饱,尤其是晚餐吃得过饱的人,因为其摄入的总热量超过了身体的需求,从而使肝脏负担加重。

预防母婴传播

肝炎可以通过母婴传播。父母可以通过生殖细胞将肝炎传播给下一代。如果男性为肝炎患者,那么其孩子患肝炎的概率要高于平常人。

因此,人们应该重视婚前健康检查。正在备孕的夫妻,一定要到正规医院接受优生优育检查,以降低下一代患肝炎的概率。

对于新生儿来说,父母要带孩子按要求接种疫苗,才能最大程度降低患肝炎的概率。

避免熬夜

只有人体进入深度睡眠后,肝脏才能开始自我修复。如果平常喜欢熬夜的话,肝脏就难以得到足够的修复时间。

因此,人们要避免熬夜,保持

充足的睡眠,可以在睡前听一些舒缓的音乐,有助于入睡。若有睡眠障碍等情况,建议去正规医院接受治疗,切勿随意服用药物。

注意休息

如果身体长期处于比较疲惫的状态,那么就会导致肝脏缺少足够的营养,甚至导致受到损伤的肝细胞急剧恶化。

因此,在日常生活中,人们要保证足够的休息时间,让自己的身体各项功能处于良好的状态,降低肝炎的风险。

接种疫苗

肝炎疫苗是用来预防肝炎的特殊药物,接种肝炎疫苗是预防肝炎病毒感染的最佳方式。

接种肝炎疫苗后能刺激人体免疫系统产生抗体。这种抗体是在人的体液中,一旦感染肝炎病毒,抗体就会立即起到作用,将其清除的同时还能阻止感染。需要注意的是,肝炎疫苗不会伤害到肝脏。

(作者供职于郸城县中医院心内科)

为什么很多人发现肝癌时已经是晚期呢?这是因为肝脏的痛觉神经不够敏感,早期患者不会有明显的症状,在生活中也很容易被忽略。当患者出现明显的疼痛、腹胀、乏力、黄疸的时候,说明肝癌已经发展到了中晚期,超过80%的患者已经不能进行手术治疗。

除此之外,大多数人都会有一个认识误区,认为只要是肝功能指标正常,肝脏就没有问题;但事实上,肝功能检查只能明确肝功能受损情况,而不能筛查肿瘤。因此,对于肝癌,最有效的办法就是预防。那么,怎样在早期就把肝癌“揪出来”呢?

高危人群

乙肝及肝硬化患者 我国约有90%的肝炎患者都感染过乙肝病毒。因此,感染过乙肝病毒的人,都要提高警惕。肝硬化的下一步发展就是肝癌,尤其是已经查出肝硬化的患者。

酗酒人群 酒精主要通过肝脏代谢,因此长期喝酒的人很容易患“酒精肝”;若不注意,就会发展为肝硬化,进而发展为肝癌。人在喝酒后,酒精经乙醇脱氢酶转换成乙醛。大量饮酒后,体内会囤积大量的乙醛,它会对许多组织和器官产生毒性作用,如造成细胞损伤、致癌等。

有肝癌家族病史者 肝癌的遗传性属于“家族聚集现象”。患有乙肝的母亲,分娩时会把乙肝病毒“传递”给孩子。不过,大家也不必过于担心,就算母亲是乙肝病毒携带者,只要给孩子及时接种乙肝疫苗,就可以得到控制。

吸烟 许多人都知道吸烟会导致肺癌,但不知道吸烟也会增加肝癌的风险。重度吸烟者,其患肝癌的概率比不吸烟者要高1倍。对于肝癌患者来说,做完手术后,吸烟会增加并发症的发生率,如肝纤维化、肝功能受损、胆汁损伤等。

长期熬夜 长期熬夜主要常见于年轻人。长期熬夜会导致肝脏无法正常地排泄毒素,不能进行自我修复,会降低人体的免疫力。

如何预防

人们应该养成良好的生活习惯,戒烟、戒酒,保持合适的体重,不滥用药物,不吃霉变食物。没有接种过乙肝疫苗的人,要尽快接种乙肝疫苗;如果属于乙肝高危人群,要注意监测乙肝抗体,必要时接种补充疫苗。患者要积极配合医生治疗慢性肝病,包括慢性乙肝、慢性丙肝、酒精性肝病等,不能因为没有症状而忽略它。

肝癌的高危人群,比如乙肝患者、丙肝患者、非酒精性脂肪肝病等,平时要积极治疗慢性肝病,定期体检。慢性肝病病患者需要每3个月~6个月做1次常规筛查,肝硬化患者每3个月检查1次。

虽然肝癌十分“狡猾”,早期症状并不明显,但是依靠现代医疗技术,通过定期体检,我们是有办法预防的。

(作者供职于郑州大学第一附属医院肝胆胰外科)

普外科治疗范围及疾病预防

□聂春友

治疗范围

普外科治疗疾病的方法主要是手术治疗,治疗范围包括腹部疾病、血管性疾病、颈部疾病、胃肠道疾病、肛肠疾病,以及肝胆系统疾病等。如果人们出现上述疾病,应前往普外科进行就诊。

腹部疾病 患了腹部疾病,患者需要前往普外科进行治疗。腹部脏器主要划分为空腔脏器与实质脏器,其中实质脏器包括脾、肝、胆、胰等,腹部疾病包括胃部疾病、胰腺疾病、肝脏疾病、胆道疾病、十二指肠疾病、结肠疾病,以及小肠疾病等。

颈部疾病 比如颈部损伤、甲状腺疾病、颈部淋巴结炎等。

乳腺疾病 比如急性乳腺炎、浆液性乳腺炎、乳房良性肿瘤、乳腺癌等。

腹壁疾病与腹部急症 腹壁疾病,如腹股沟疝、脐疝、切口疝等;腹部急症,如肠梗阻、腹膜炎、消化道穿孔、消化道出血等。

胃肠道疾病 比如阑尾炎、肠梗阻、胃癌、结肠癌等。

肛管直肠疾病 比如痔疮、肛裂、结肠癌等。

肝、胆、胰疾病 比如肝癌、胆囊炎、胆囊结石、门静脉高压症等。

下肢疾病 比如下肢静脉曲张、下肢静脉炎、下肢静脉曲张等。

其他疾病 比如一些体表肿瘤、外伤。

预防措施

肠梗阻 患者如果平

时存在便秘或者有腹部手术史,就要注意避免暴饮暴食,不要食用难以消化的食物,特别是不要食用韭菜、柿饼、金针菇及酸菜等食物;规律饮食,保持大便通畅,进食后不要剧烈运动,防止出现肠扭转等情况。

消化道穿孔 这种疾病主要表现是腹部出现剧烈疼痛。患者如果存在胃十二指肠溃疡,就必须养成良好的饮食习惯及规律作息,遵循少食多餐的原则,不要食用刺激性食物。如果出现剧烈的腹部疼痛症状,患者应该马上到普外科就诊。

胆囊炎、胆管炎 此类患者一般疾病直接发作,如果合并胆管结石或胆囊结石,进行保守治疗没有效果后,需要进行手术治疗。在日常生活中,患者不要摄入太多高脂肪食物和油腻食物。

胰腺炎 在临床上,胰腺炎发病率较高,患者进食大量脂肪类食物或者饮酒后,便会产生腹痛或后背疼痛,病情严重的患者还会出现感染性休克,甚至死亡。因此,患者需要规律饮食,特别是有胰腺炎病史的患者,饮食必须清淡。

腹部外伤 腹部外伤的致伤原因包括交通意外、暴力损害、酒后误伤等。一旦出现腹部外伤,患者必须尽快前往普外科进行治疗。

(作者供职于信阳市固始县河南信合医院急诊医学科)

如何尽早发现肝癌

□潘浩