

# 人工关节置换术及其术后康复

□ 王继乾

人工关节置换术是一种手术方法,用于治疗关节疾病或损伤,通过替换受损的骨头和关节软骨,恢复关节的形状和功能,从而提高患者的生活质量。术后康复是人工关节置换术的重要组成部分,它有助于加速患者的恢复,减少并发症的发生,并提高手术效果。

## 一、人工关节置换术的原理

人工关节置换术是通过植入人工关节假体,代替受损的骨头和关节软骨,恢复关节的正常形状和功能。手术过程中,医生会使用特殊的工具和器械,将人工关节假体植入受损的关节周围,并对其塑形,使其与周围的骨头和软组织相适应。

## 二、人工关节置换术的适应症

人工关节置换术适用于各种疾病引起的关节疼痛、僵硬、畸形和功能障碍。常见

的适应症包括:骨关节炎、类风湿性关节炎、创伤性关节炎和畸形性关节炎。骨关节炎是最常见的人工关节置换适应症,由于关节磨损、退变等原因引起的关节疼痛、僵硬和功能障碍。

## 三、人工关节置换术的术后康复

术后康复是人工关节置换术的重要组成部分,它包括多个阶段,每个阶段都有不同的康复目标和措施。术后康复的目标是帮助患者逐渐恢复关节的正常功能,减少并发症的发生,提高生活质量。以下是一些术后康复的关键步骤:

1. 早期活动:手术后,患者应尽早开始进行适当的活动和锻炼。早期活动有助于促进血液循环、预防血栓形成和减轻疼痛。在麻醉消退后,患者可以尝试进行一些简单的活动,如翻身、抬腿等。随着时间

的推移,患者可以逐渐增加活动的强度和范围。

2. 心理准备:人工关节置换术后,患者可能会面临疼痛、肿胀、活动受限等不适症状,需要做好心理准备。心理康复同样重要。患者应积极调整心态,与家人和朋友沟通,寻求心理支持。

3. 物理治疗:物理治疗是术后康复的重要手段之一。通过按摩、热敷、电疗等物理治疗方式,可以帮助缓解肌肉疲劳、促进血液循环、预防肌肉萎缩和关节僵硬。

4. 继续锻炼:在术后恢复期间,患者应继续进行适当的锻炼和康复治疗,以保持关节的活动度和肌肉力量。通过逐渐增加活动范围和强度,患者可以逐渐恢复正常的行走和活动能力。

5. 自我护理:人工关节置换术后,自我护

理和保护非常重要。患者需要了解如何正确使用和维护假体关节,避免剧烈运动和过度负重,以防止假体移位或松动。

6. 定期复查:患者需要定期到医院进行复查,以便医生了解患者的恢复情况,及时调整康复计划和治疗方案。

7. 预防感染:人工关节置换术后,感染是常见的并发症之一。患者需要在医生的指导下进行抗感染治疗,遵守医生的建议,注意个人卫生和手术区域的清洁卫生。

总之,人工关节置换术是一种有效的治疗方法,术后康复是手术成功的关键之一。患者应在医生的指导下进行适当的活动和锻炼,以加速恢复速度和提高生活质量。同时,患者应保持良好心态,积极配合医生的治疗建议,以达到最佳的手术效果。

(作者单位:山东省郯城县第一人民医院)

# 皮肤衰老的原因和表现是什么

□ 张娟

皮肤衰老的原因和表现有很多,包括环境因素、生活方式、遗传因素和生理因素等。随着年龄的增长,皮肤细胞代谢能力逐渐下降,胶原蛋白和弹性纤维合成减少,这些因素都会导致皮肤松弛、皱纹、色斑和干燥等衰老现象。

## 一、皮肤衰老的原因

1. 环境因素:长期暴露在阳光、空气污染、紫外线等恶劣环境下,容易导致皮肤损伤和衰老。

2. 生活方式:饮食不均衡、缺乏睡眠、运动不足、吸烟酗酒等不良生活习惯,都会加速皮肤衰老。

3. 遗传因素:基因在皮肤衰老中起到一定的影响,不同的人种的人皮肤衰老速度也有所不同。

4. 生理因素:年龄是皮肤衰老最重要的原因之一,随着年龄的增长,皮肤细胞代谢能力逐渐下降,胶原蛋白和弹性纤维合成减少。

## 二、皮肤衰老的表现

1. 皱纹:皱纹是皮肤衰老的标志,常见于前额、眼周、嘴角和鼻翼两侧以及面部。

2. 色斑:随着年龄的增长,皮肤色素沉着增加,色斑也逐渐出现。

3. 干燥:皮肤缺水会导致干燥、脱屑和细纹的出现。

4. 松弛:皮肤细胞失去弹性,出现松弛和下垂的现象。

5. 毛细血管扩张:毛细血管扩张是皮肤衰老的另一个表现,常见于面部。

除了以上表现,皮肤衰老还会导致肤

色暗沉、失去光泽、毛孔增大等现象。这些表现都是皮肤逐渐老化的正常生理现象,但可以通过适当的护肤和保养来减缓衰老速度。

## 三、如何预防和改善皮肤衰老

1. 保持健康的生活方式:保持均衡的饮食、足够的睡眠、适当的运动和良好的心态有助于维持皮肤的健康。

2. 防晒:阳光中的紫外线是导致皮肤衰老的重要因素之一,尽可能避免长时间暴露在阳光下,选择具有适当SPF值的防晒霜并定期补涂。

3. 保湿:使用含有合适成分的保湿产品,如玻尿酸,可以帮助保持皮肤水分,减少干燥和细纹。

4. 抗氧化:食用富含抗氧化剂的食物或

使用含有抗氧化成分的护肤品,可以帮助抵抗自由基对皮肤的损害。

5. 充足的睡眠:睡眠不足可能导致皮肤暗沉、缺乏弹性。保证充足的睡眠有助于皮肤的健康。

6. 使用护肤产品:选择适合自己肤质类型的护肤品,如清爽型乳液、精华液等,有助于保持皮肤水分、弹性和光泽。尽量避免使用过于刺激性的洁面产品。

7. 面部按摩:适当的面部按摩可以促进血液循环,有助于皮肤的健康。

总之,预防和改善皮肤衰老需要长期的坚持和努力。通过保护皮肤、维持健康的生活方式、使用合适的护肤产品并注意个人肤质类型,我们可以延缓皮肤的衰老过程。

(作者单位:内乡县人民医院)

# 宫腔镜手术中的体位调整与安全保护措施

□ 王素真

宫腔镜手术是一种常见的妇科手术方式,用于治疗子宫内疾病,如子宫内膜息肉、子宫肌瘤、宫腔粘连等。在宫腔镜手术中,体位调整和安全保护是至关重要的环节。本文将介绍宫腔镜手术中的体位调整和安全保护措施,帮助患者更好地了解手术过程,增强手术的安全性。

## 一、体位调整

1. 麻醉后体位:患者麻醉后,应采取去枕平卧位,保持头低脚高位,以防止呕吐物或口腔内分泌物阻塞呼吸道。同时,应密切观察患者的呼吸和循环系统变化,确保呼吸通畅。

2. 手术体位:宫腔镜手术常用的手术体

位为膀胱截石位,即患者保持侧卧位,双腿固定在手术台两侧的支架上。这种体位有利于手术医生观察子宫内部情况,方便操作。同时,应确保患者的呼吸不受影响,可以在手术过程中适时调整患者的体位。

3. 体位转移:在宫腔镜手术中,体位的转移是一个重要的环节。体位的突然改变可能导致血压波动、脑部缺血等风险。因此,在转移体位时,应缓慢进行,避免患者突然改变体位。

4. 特殊情况处理:在宫腔镜手术中,如果发现异常情况,如出血过多、子宫穿孔等,应及时调整手术体位和手术方法,并通知医生进行紧急处理。

## 二、安全保护

1. 预防感染:宫腔镜手术是一种侵入性操作,易引起感染。在手术前,应严格消毒手术区域和器械,确保无菌操作。同时,应保持患者的会阴部清洁干燥,避免感染的发生。

2. 静脉管理:在手术过程中,应确保患者的静脉通畅,避免静脉血栓的形成。同时,应合理使用静脉留置针,避免因频繁穿刺而导致的局部疼痛和损伤。

3. 呼吸管理:在手术过程中,应密切观察患者的呼吸情况,避免因麻醉过深而导致的呼吸抑制,也要避免因活动不足而导致的缺氧。根据患者的呼吸情况适时调整呼吸机参数或氧气浓度。

4. 疼痛管理:宫腔镜手术后,患者可能会感到不同程度的疼痛。应合理使用镇痛药物,减轻患者的疼痛感。

5. 并发症预防:宫腔镜手术后,应密切观察患者的生命体征和并发症的发生情况。常见的并发症包括出血、感染、尿潴留等。应积极处理并发症,确保患者安全。

总之,宫腔镜手术中的体位调整和安全保护是至关重要的环节。通过合理的体位调整和安全保护措施,可以提高手术的安全性,减少并发症的发生。在手术前、中、后,医护人员应严格遵守无菌操作原则,关注患者的生命体征和并发症的发生情况,确保患者安全。

(作者单位:平乡县人民医院)

# 治疗青光眼的药物种类与选择方法

□ 张放

青光眼是一种常见的、多发的眼病,我国的青光眼患者占全球总患者量约27%,其常见的表现是视野缺损,严重的可能会短时间内导致失明。众所周知,对于青光眼患者来说,如何保护视力,药物治疗是一种重要的方法。

## 一、青光眼药物治疗的重要性

青光眼其实是一组视神经疾病,其共同特征是视网膜神经节的选择性和进行性丧失,临床表现是视网膜神经纤维层变薄和消失。由于视神经细胞属于永久细胞,不可再生,一旦损伤形成,很难再恢复,所以规范的药物疗法,保护视神经不受损伤,防患于未然非常重要,目前大部分青光眼患者,经过规范药物治疗,视力都能维持很长时间。

## 二、治疗青光眼的药物种类

降眼压药物常用的有缩瞳药,毛果云

香碱、卡巴胆碱等; $\beta$ 肾上腺素受体阻滞剂,噻吗洛尔、卡替洛尔等; $\alpha$ 肾上腺素受体激动剂,溴莫尼定、地匹福林等;碳酸酐酶抑制剂,醋甲唑胺、布林佐胺等;前列腺素类似物,他氟前列素、曲伏前列素等,除此之外还有一些合剂,布林噻吗滴眼液等。这些药物主要通过减少房水生成、增加房水流出等方式,达到降低眼内压力,保护视神经的作用。

## 三、如何选择合适的药物

青光眼作为一个慢性病,需长期监测眼压,必要时终身用药,那么治疗青光眼的药物怎么选择呢?都说久病成医,我们的病人可以自己选择药物吗?其实对于一些老病人来说,自行用药已经成为一种可能,但这需要在青光眼专科医生长期的监测及指导治疗的过程

下,才有可能形成,对于刚刚发现患有青光眼的病人,一定要在医生的指导下,合理用药,按时复查,与医生建立良好的关系,及时根据眼睛情况,调整用药,这样才能达到最佳的治疗效果。

## 四、药物可靠性及副作用

治疗青光眼的药物一般都是安全的,但每个患者对药物的反应可能会有所不同。一些患者可能会出现眼部不适、头痛、视力模糊等情况。因此,在使用药物前,应向医生咨询,严格按照医嘱用药,如有不适,及时就医。

## 五、其他治疗方法与药物搭配

除了药物治疗,还有一些其他治疗方法可以帮助青光眼患者缓解症状,如手术治疗、激光治疗等。不同的治疗方法需要配合不同的药物,以达到最佳的治疗效果。因此,患者

应在医生的指导下,根据自身情况选择合适的治疗方法,并配合药物治疗,以达到最好的治疗效果。

## 六、信赖专业医生与药物

治疗青光眼的药物虽然可以有效缓解症状,保护视神经,但不能完全治愈青光眼。因此,患者需要信赖专业医生的治疗方案,并定期复诊,以便医生根据病情调整治疗方案。同时,患者应了解药物的作用机制、副作用等,严格按照医嘱用药,以达到最佳的治疗效果。

总之,治疗青光眼的药物种类繁多,适合自己的才最靠谱,医生需要根据患者的具体情况选择合适的药物。患者需要和专业医生建立信任关系,并严格按照医嘱用药,医患双方共同努力,才能达到最佳的治疗效果。

(作者单位:保定市第六医院)