·科普专栏·

关于髋关节置换术，你了解吗

高彬华

金阳县人民医院　四川金阳　616250

〔中图分类号〕R687　　〔文献标识码〕A　　〔文章编号〕2095-7165（2023）11-066-02

髋关节置换术是一种用于治疗髋关节疾病或损伤的常见手术。它通过人工材料替代病变的髋关节部分，以缓解疼痛、恢复关节功能和提高生活质量。本文将为您详细介绍髋关节置换术的相关知识，帮助您更好地了解这一治疗方法。

一、髋关节结构和功能

髋关节是人体最大的关节，由股骨头和髋臼等骨性结构构成，周围的肌肉和韧带包绕。髋关节的主要功能是承载体重、传递力量和维持平衡。在日常活动中，如走路、跑步和转身等，髋关节都发挥着关键作用。

二、髋关节置换术的目的和适应症

髋关节置换术的目的是通过人工关节置换病变的髋关节，以缓解疼痛、恢复关节功能和提高生活质量。其主要适应症包括以下几个方面：

1. 髋关节骨关节炎：这是一种常见的关节疾病，由于关节退行性变，关节软骨磨损，导致关节周围增生，引起疼痛和活动受限。髋关节置换术可以去除病变的关节面，植入人工关节，减轻疼痛，恢复关节活动能力。

2. 股骨头坏死：这是一种由于股骨头血液供应障碍导致的骨坏死疾病。随着病情发展，股骨头塌陷变形，引起疼痛和功能障碍。髋关节置换术可以去除病变的股骨头，植入人工股骨头，恢复关节承重能力和活动范围。

3. 髋部骨折：如股骨颈骨折等，多因外伤导致，骨折后疼痛剧烈、活动受限。髋关节置换术可以去除骨折碎片，植入人工关节，恢复关节功能和承重能力。

4. 其他疾病：如肿瘤、风湿性疾病等也可能导致髋关节病变，对于这些疾病引起的髋关节疼痛和功能障碍，髋关节置换术也是一种有效的治疗方法。

三、髋关节置换术的过程

1. 术前准备：在进行手术前，医生会进行必要的体格检查和影像学检查，如X线、CT等，以了解患者的髋关节病变情况、骨骼质量、关节间隙等。同时，医生还会进行必要的血液化验，以排除感染和其他潜在的健康问题。此外，患者需要进行全面的身体评估，以确保能够承受手术和麻醉。

2. 手术切口：手术通常采用全身麻醉或硬膜外麻醉，患者需要在手术台上躺好，医生在髋关节外侧做一个切口，长度大约为 10-15 厘米。

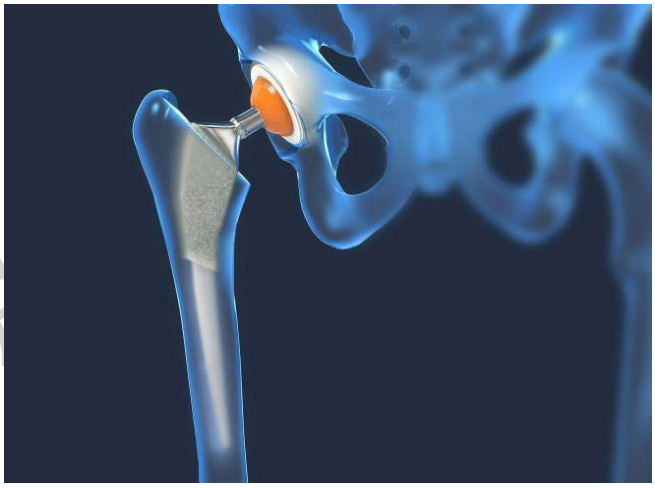
3. 暴露关节：切开皮肤和皮下组织，分离肌肉和关节囊，以暴露髋关节。这一过程中，医生需要非常小心地保护周围神经和血管。

4. 去除病变组织：根据患者的病情，医生可能会去除股骨头或髋臼的病变软骨和骨组织。股骨头坏死患者需要去除股骨头，髋关节炎患者需要去除关节软骨和骨质。

5. 植入人工关节：将人工股骨头和髋臼分别植入股骨和髋臼的位置。人工关节通常由金属和高分子聚乙烯材料制成。医生会根据患者的骨骼质量和病变情况选择合适的人工关节型号和材质。

6. 缝合伤口：清洗伤口后，逐层缝合肌肉和皮肤，并用无菌敷料覆盖伤口。

7. 药物使用：术前或术中会给予抗生素预防感染，术后给予抗凝药物以预防血栓形成。



四、髋关节置换术后的康复

1. 术后早期：在手术后的前几周，患者应遵循医生的建议进行床上活动。这包括进行一些简单的关节活动，如踝泵运动、股四头肌等长收缩等。这些活动可以帮助预防肌肉萎缩、深静脉血栓的形成，并促进伤口愈合。

2. 术后中期：在石膏固定解除后，患者可以开始进行进行髋关节的屈伸练习、抬臀练习、踝关节的屈伸练习等康复活动，以帮助恢复髋关节的活动度和肌肉力量。

3. 术后后期：在几个月后，患者可以逐渐进行负重练习，如步行、上下楼梯等。这可以帮助患者恢复日常生活的能力，提高生活质量。

4. 并发症的预防和处理：在康复过程中，感染、血栓形成、骨折等是髋关节置换术后的常见并发症，患者应积极预防其发生。患者应保持伤口清洁和干燥，定期更换敷料，以预防感染。同时，患者应遵循医生的建议进行抗凝治疗，以预防血栓形成。

5. 营养和饮食：患者应注意营养和饮食的健康。摄入足够的蛋白质和钙可以帮助骨骼愈合和恢复。同时，患者应避免食用刺激性食物和饮料。

6. 睡眠：患者应保证充足的睡眠时间，这有助于身体恢复和伤口愈合。

7. 疼痛管理：在康复过程中，患者可能会感到疼痛。患

（下转第 67 页）

·科普专栏·

儿童维生素 D 缺乏性手足抽搐症科普知识

阿尔阿果

凉山州儿童福利院　四川西昌　615000

〔中图分类号〕R72　　〔文献标识码〕A　　〔文章编号〕2095-7165（2023）11-067-01

儿童维生素 D 缺乏性手足抽搐症是一种常见的神经系统疾病，其发生与维生素 D 缺乏密切相关。儿童期是骨骼发育的关键时期，而维生素 D 在骨骼生长和免疫调节中起着至关重要的作用。然而，由于现代生活方式和环境因素等原因，儿童维生素 D 缺乏现象逐渐增多，导致维生素 D 缺乏性手足抽搐症的发病率上升。因此，了解并关注儿童维生素 D 缺乏性手足抽搐症的预防和治疗知识显得尤为重要。

一、手足抽搐症的定义

手足抽搐症，也称为低钙血症相关性抽搐，是一种常见于儿童的疾病，尤其是在婴幼儿和青少年。维生素 D 缺乏是引发手足抽搐症的主要原因之一，维生素 D 缺乏广泛存在于全球范围内，尤其是那些缺乏阳光暴露、饮食不均衡或缺乏维生素 D 补充的人群更容易出现维生素 D 缺乏性手足抽搐症。

二、维生素 D 的作用

维生素 D 是一种脂溶性维生素，对人体健康发挥着重要的作用，维生素 D 的作用非常多样化。首先，在骨骼健康方面，它可以促进钙和磷的吸收和利用，调节钙磷平衡，从而维持骨骼的正常形成和骨密度。此外，维生素 D 还参与免疫细胞的调节，对免疫系统的正常运作起着重要作用，并与自身免疫疾病的发生相关。维生素 D 还参与血管的舒张和收缩过程，有助于保持心血管的健康，预防心血管疾病的发生，比如高血压和动脉硬化。此外，维生素 D 对神经系统的功能也很关键，包括保护神经细胞、调节神经递质的合成和释放等。

三、维生素 D 缺乏和手足抽搐症的关系

维生素 D 缺乏与手足抽搐症紧密相关。首先，维生素 D 缺乏会导致机体对钙的吸收和利用减少，导致低钙血症，从而刺激神经兴奋性增加，引发手足抽搐症。此外，维生素 D 参与神经和肌肉系统正常功能，当维生素 D 缺乏时，神经肌肉的正常传递和收缩过程受到影响，导致肌肉收缩异常和手足抽搐症。维生素 D 缺乏还会降低免疫系统功能，使儿童更容易发生感染，感染时低血钙和全身炎症反应进一步加重了手足抽搐症的发生。

四、手足抽搐症的症状和诊断

手足抽搐症的症状表现为短暂、无意识的肌肉收缩或颤动，主要影响到患者的手部和脚部。这种症状通常涉及到手指、手腕、脚趾等肌肉群，包括突然出现的、短暂持续的肌肉抽搐或颤动。除了抽搐外，还可能出现肌肉的不自主收缩和放松，伴随着手指快速地张开和关闭、脚趾来回弯曲等动作。

诊断手足抽搐症通常需要进行以下几个步骤。首先，医生会详细询问患者的病史，了解症状的出现频率、持续时间等信息。其次，医生会进行全面的身体检查，专注于评估神经系统和肌肉的状况。此外，还需要进行血液检查，包括检查血钙、维生素 D 水平和其他相关指标，以排除低钙血症和其他可能引起抽搐的疾病。在排除其他潜在疾病后，医生可能会建议进行脑电图（EEG）检查，记录脑电活动并评估大脑的功能状态。

五、儿童维生素 D 缺乏性手足抽搐症的预防和治疗

儿童维生素 D 缺乏性手足抽搐症的预防和治疗需要注意以下几个方面。首先，阳光照射是最主要的维生素 D 来源，因此要确保儿童每天获得足够的阳光照射，建议在早晨或傍晚阳光较弱的时段，暴露皮肤 15-30 分钟，便应做好防晒措施。其次，饮食中摄入富含维生素 D 的食物也很重要，如鱼类（鲑鱼、金枪鱼）、牛奶、鸡蛋黄等，可以补充维生素 D。对于容易缺乏的儿童，医生可能会推荐维生素 D 补充剂。此外，均衡饮食也是维持维生素 D 水平的关键，应确保摄入足够的钙、磷等营养素来支持骨骼健康。

在治疗方面，首先根据医生的建议和处方，使用维生素 D 补充剂进行治疗，剂量和使用方法应遵循医生的指导。当出现低钙血症时，医生可能会建议补充钙剂以恢复正常钙平衡。然而，应该注意遵循医生的建议，因为过量补钙可能会产生不良影响。此外，鼓励儿童进行适量的户外活动，增加阳光暴露时间和体育锻炼也是治疗过程中的重要部分。除此之外，良好的睡眠和减少压力也有助于维护身体健康。通过综合预防和治疗措施，可以有效预防和控制儿童维生素 D 缺乏性手足抽搐症的发生。

总之，儿童维生素 D 缺乏性手足抽搐症是一种可以通过合理的预防和治疗来避免的疾病。保证儿童充足的维生素 D 摄入和适当的户外活动，是预防维生素 D 缺乏的关键。同时，家庭和社会对于儿童健康的支持也是不可忽视的。通过加强科普宣传，提高大众对儿童维生素 D 缺乏性手足抽搐症的认识，我们相信可以为保护儿童健康贡献自己的一份力量。让我们共同努力，确保每个孩子都能够健康成长！

（上接第 66 页）

者应遵循医生的建议进行疼痛管理，包括使用药物、物理治疗等。

8. 定期复诊：虽然髋关节置换术可以显著改善患者的症状和生活质量，但康复是一个长期的过程。患者应持续进行康复锻炼，并定期随访医生进行评估和调整治疗方案。

总之，髋关节置换术适用于各种严重髋关节疾病，通过手术可以显著缓解疼痛、恢复关节功能并改善患者的生活质量。然而，作为一项手术治疗方法，髋关节置换术也存在一定的风险和术后康复要求。因此，患者在接受手术前应充分了解相关知识并与医生进行充分沟通，积极配合，以保证治疗效果和安全性。