

守护关节健康 撑起患者“主心骨”

——记永康重点医学专科市一医骨二科



市一医骨二科团队查房

肩、颈、肘、膝、踝等关节在人体运动中发挥着至关重要的作用,它们共同支撑起人体健康的“主心骨”。关节一旦出了问题,轻则疼痛肿胀,重则影响生活。多年来,市一医骨二科在关节疾病诊治方面孜孜以求地不断探索,积极开展新项目新术式,护航患者关节健康。去年,该科出院近1500人次,手术约1200人次,无论是数量还是质量均处全市前列,让众多患者获得了更好的生活质量。

□记者 李梦楚

专注关节疾病,达到三甲标准

市一医骨二科2004年单独设科。自2015年确定专业发展方向后,市一医骨科两个病区便严格区别,骨一科主要专注于脊柱、小儿骨科等,骨二科主要专注于关节、关节镜等。

据了解,市一医骨二科共有12名医生,其中主任医师2名、副主任医师5名(含常门诊1名),主治医师3名、

住院医师2名,学科梯队趋于完善,医疗技术力量雄厚。

自开科以来,市一医骨二科秉持着“技术就是生产力”的理念,积极开展各类复杂手术。经过多年发展,该科门诊及住院人次、手术数量、治疗水平等已处于浙中县级医院前列。且该科关节疾病治疗水平的多个指

标均达到了三甲医院技术指标要求。

为提升医疗水平,该科“走出去,请进来”,既选派骨干医生到上级医院进修深造,又与上海市第一人民医院、浙江大学附属第二医院、浙江大学附属邵逸夫医院等长期合作,定期或不定期邀请专家来院授课、查房、手术,为患者提供优质服务。

改善关节疼痛,提高生活质量

对于关节疼痛,很多患者都深有感触。而对于关节置换,患者却顾虑重重:年龄大了做手术会不会有风险?手术会不会很受罪?手术后关节会不会磨损得更快?

“膝关节、髋关节是人体使用最多、负荷最重的‘零件’之一。随着年龄的增长,‘零件’老化,部分患者迟

迟不肯或不敢做手术,长期忍受疼痛折磨,生活质量大大降低。”市一医骨二科主任、永康市名医纪益魁说,“换不换关节,关键不是看年龄,而是看病情和患者对手术的耐受程度。手术的最终目的在于改善疼痛,改善生活质量。”

据了解,市一医骨二科一年大约收

治100例关节置换患者,下至四五十岁的中年人,上至近百岁的老人。随着医疗技术的进步,“伤筋动骨一百天”的陈旧观念已经改变,如今患者在术后第二天就可以下地走动。一来,可以减轻心理压力,增强康复信心;二来,能减少或避免并发症的发生;三来,也能缩短住院时间,间接降低诊疗费用。

创伤小出血少,伤口愈合还更快

据介绍,关节镜可应用于全身诸多关节,如膝、肩、髌、踝、肘、腕等,即可用于诊断,也可用于治疗。

只要在手术部位开一个8毫米见方的小口,像筷子一般大小的关节镜就能深入关节腔,摄像装置则把关节内的图像实时显示在电子屏幕上。

医生根据显微图像观察关节内的情况,准确查找病灶,并借助特殊的微创手术器械进行操作,比常规手术更加直观、形象。

“关节镜的优势在于创伤小、出血少、康复快、疤痕小,多数患者第二天就可以下地走动。如膝关节半月板损

伤,开放性手术要切开七八厘米长的口子,伤口愈合自然就慢,而关节镜切口只需缝两针就可以了。”纪益魁说。

如今,患者对关节镜的接受度越来越高,市一医骨二科收治的患者数量也逐年增加。去年,该科就已完成关节镜手术200余例。

发挥综合优势,加强亚专科建设

在市一医骨二科,还有一类病情较为危重的创伤患者,他们大多因为交通事故、高处坠落等原因造成骨折,且有并发症的发生。面对这些疑难复杂病例,市一医作为三乙综合医院的综合实力得以凸显。除骨科外,市一医其他科室同样实力强劲。面对复杂病例,术前骨二科会牵头召集

多科室进行联合会诊,制定周全的手术方案,术中由各科医生保驾护航,确保让患者平安渡过围手术期。

此外,市一医骨二科还把目标瞄准了各种亚专科。去年,该科选派陈虹炉、胡逞颖两位医生到上级医院分别学习修复重建外科和足踝外科,今年两位医生已开展了相关手术并取得

良好效果。

纪益魁说:“亚专科是对关节、关节镜外科的有力补充。在做好常见病诊治的同时,我们也会根据患者的需要,在巩固原有项目的基础上进一步开展新项目,实现从无到有、从少到多,为患者提供更优质、更全面的医疗服务。”

产后“笑尿了” 盆底要康复

□记者 李梦楚

市一医产后盆底康复中心运行月余,几乎日日爆满。盆底康复为什么这么受欢迎呢?

46岁的刘女士自从10多年前生了宝宝,盆底肌就松弛了。大笑、咳嗽、打喷嚏、爬楼梯等腹压升高时,常有漏尿现象,有时还伴有尿频尿急。刘女士说:“有时闻到自己身上有股味道,真恨不得找地缝钻进去。直到日前到市一医产后盆底康复中心接受了数次治疗,才重获健康。”

产后两个月的王女士也有体会:“生完宝宝后,夫妻生活时经常感到疼痛,激情说没就没了。”专业护师为其进行了盆底评估,发现其盆底肌张力过高,有针对性地进行降张治疗及提升盆底肌力治疗。没过几日,王女士就报喜说,夫妻生活更和谐了。

市一医产后盆底康复中心副主任护师俞静介绍,盆底肌就像是支撑着盆腔器官的“弹簧”,一旦这根“弹簧”松了,轻者出现阴道松弛、性生活不和谐、小腹坠胀、尿频等;重者出现尿失禁、子宫脱垂、直肠脱垂等,影响生活质量和家庭和谐。

俞静提醒,30岁以上已婚妇女,特别是生产42天以后的新妈妈,应尽早做早期筛查,评估盆底肌损伤程度,进行正确的康复训练。

“永马”来袭 崴脚怎么办

□通讯员 刘奕宾

“永马”即将开跑。不论是“小白”还是“大神”,都可能发生崴脚的情况。

崴脚,又称踝关节扭伤,约占所有运动损伤的40%。当意外发生,脚踝出现过度翻转,踝关节一处或多处韧带被拉伤,这就是崴脚。

临床医学上,踝关节的韧带扭伤分为三级。一度是指轻度损伤,轻微疼痛;二度是指中度损伤,出现红肿;三度是指重度损伤,即韧带完全撕裂。

发生意外时,可通过关节稳定性来预估扭伤等级。如果关节出现明显松动,或者过度翻转,就可能受到二度或以上的扭伤,应及时就医。三度损伤时,一般需要手术治疗。崴脚需及时处理,若处置不当可能会造成脚踝力量变弱,演变成习惯性崴脚。

如果发生崴脚,应急处理要遵循“RICE原则”:Rest(休息),扭伤后立即停止运动,否则会增加出血量;Ice(冰敷),对受伤部位进行冰敷,使血管收缩,减少出血,减轻疼痛和肿胀;Compression(加压),用弹力绷带适度加压包裹受伤部位,减少渗出和肿胀;Elevation(抬高),休息时将患肢抬高到高于心脏的位置,促进血液回流,有利于肿胀消退。

要注意的是,崴脚后不能按摩、拉伸或热敷。