

非常健康

李会杰
编著 井永敏
扈文海

关节置换 安装假肢



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

● 国家最高科学技术奖获得者 **吴孟超** 院士作序推荐
● 国家卫生部原副部长 **朱庆生** 领衔主编

一线专家倾力打造的权威科普书
科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册

李会杰
编著 井永敏
扈文海



关节置换 安装假肢



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

关节置换·安装假肢 / 李会杰等编著. —南京:
江苏科学技术出版社, 2010. 11

(非常健康 6+1 丛书)

ISBN 978-7-5345-7688-1

I. ①关… II. ①李… III. ①人工关节—移植术(医学)②假肢—安装 IV. ①R687

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 211575 号

非常健康 6+1

关节置换·安装假肢

编 著 李会杰 井永敏 扈文海

责任编辑 徐祝平

助理编辑 王 龙

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 江苏凤凰盐城印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32

印 张 3.75

字 数 90 000

版 次 2010年11月第1版

印 次 2010年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7688-1

定 价 14.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

让医学归于大众

裘法祖

二〇〇七
立秋

“非常健康 6+1” 丛书编委会

名誉主任委员 吴孟超
主任委员 朱庆生
执行主任委员 冯友梅 王士杰
副主任委员 梁勋厂 曾尔亢
单保恩 张揆一
常 委 秦惠基 刘汴生
田富国 李国光
周作新 郭国际
张世蔚 高柏成
孙学东 郝 敏

吴序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活发生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵裘老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

骨关节炎是世界上最常见的关节病。随着年龄的增大，患病率迅速上升。65岁以上人群多数受影响，75岁以上人群80%受影响。骨关节炎已成为仅次于缺血性心脏病导致工作能力丧失的第二位因素。疾病发展到了晚期，药物难以奏效，可以考虑手术治疗。为了改善生活质量，将关节置换掉是一种行之有效的治疗方法。髌关节置换手术现已十分普及，而膝关节置换术亦已成熟。在国外，每年髌关节置换手术数量与膝关节置换术数量持平，而在一些发达国家，膝关节置换术数量甚至超过了髌关节置换术的数量。在我国，因为经济因素或对生活质量要求的不同，膝关节置换术数量低于髌关节置换术数量，但近年来膝关节置换术数量逐年增加，说明该手术已日趋被人们所接受。

地震后出现“截肢一代”，假肢需求急剧增多。

环球时报特约记者报道：据英国《每日电讯报》2010年1月28日报道，医疗人员警告说，两周前发生的海地强震让当地数以万计的民众肢体残缺，海地未来将须面对“截肢的一代”。一位海地医疗队的医生说：“在像此次地震一样的巨大灾难中，众多病人是在一瞬间出现的。而在战争期间，则是逐渐出现。我们根本无法同时治疗20万名病人。目前，这里已经出现了数以千计的残疾人，我们已为包括婴儿在内的许多人进行了截肢。”

不管是关节置换还是安装假肢，能够保证肢体的良好功能是病人的共同愿望。那么，术后病人需要注意哪方面的问题，我们在这里将为大家关心较多的问题一一为您解答。

自测题

1. 下列哪项不是进行髋关节置换的指征（ ）
 - A. 髋关节的疼痛已经限制了你的日常活动,如走路、弯腰等
 - B. 休息时不存在髋关节疼痛
 - C. 髋关节僵硬使你不能行走或抬腿
 - D. 口服消炎镇痛药髋关节疼痛减轻的程度很轻微

2. 关节炎病人日常生活说法错误的是（ ）
 - A. 忌懒惰
 - B. 忌运动
 - C. 忌寒冷
 - D. 忌潮湿

3. 膝关节不好的老年人适合的锻炼是（ ）
 - A. 上楼梯
 - B. 打太极拳
 - C. 散步
 - D. 爬山

.....

4. 下列不适合关节置换手术后的运动是 ()

- A. 打高尔夫
- B. 游泳
- C. 骑自行车
- D. 剧烈跑步

5. 预防关节脱位下列说法错误的是 ()

- A. 可以跷二郎腿
- B. 不要把患肢的膝盖放在一个容易移动的位置
- C. 屈髋不要超过 90°
- D. 不要翘二郎腿

6. 人工膝关节置换术后防止血栓的做法错误的是 ()

- A. 应用抗凝剂
- B. 静脉泵的应用
- C. 肌肉收缩练习
- D. 不运动

.....

7. 下列哪项不是导致截肢的因素 ()

- A. 创伤
- B. 下肢动脉粥样硬化性闭塞症
- C. 糖尿病足
- D. 年老体弱

8. 下列关于挑选假肢的说法正确的是 ()

- A. 价格最贵的是最好的
- B. 模特走的好就是最好
- C. 行走的步态越好就是最好
- D. 适合自己的才是最好的

.....

9. 保护好上肢假肢的说法错误的是（ ）


- A. 假肢和假手套禁忌与高温热源接触，以免变形、损坏
- B. 每3~6个月在轴孔和一些滑动部位滴一点机油，保持良好的润滑
- C. 假肢和假手套禁忌与高温热源接触
- D. 用上肢假肢提重物可以超过5千克

参考答案

1. B 2. B 3. C 4. D 5. A
6. D 7. D 8. D 9. D

问题回答有误不用担心，参看下面文章就会知晓。

目 录



第一部分 关节置换

P001

一、认识关节置换 / 006

(一) 什么是人工关节置换手术 / 006

(二) 如何进行关节置换 / 007

(三) 人工关节置换术的预期结果 / 008

(四) 病人做髋关节手术的最佳年龄 / 009

(五) 人工关节的寿命有多长 / 010

(六) 你是否适合髋关节置换了 / 011

(七) 人工膝关节手术需要多长时间 / 012

(八) 关节置换常见问题 / 012

二、日常生活注意事项 / 013

(一) 关节炎病人日常生活注意事项 / 013

(二) 骨关节炎病人日常保养注意事项 / 014

(三) 糖尿病病人如何预防关节炎 / 015

(四) 如何有效预防骨关节炎 / 016

(五) 老年人可进行哪些运动保护膝关节 / 016

(六) 关节置换术后病人日常生活注意事项 / 017

三、家庭护理保健康 / 020

(一) 关节置换前的准备工作 / 020

(二) 关节置换术后护理 / 021

(三) 迎接病人回家之前的准备 / 023

四、合理饮食，胜过药方 / 027

(一) 类风湿性关节炎病人的饮食护理 / 027

(二) 股骨头坏死病人的饮食护理 / 029

(三) 骨质增生病人的饮食护理 / 031

(四) 关节置换病人的饮食调护 / 032

五、适度运动，延年益寿 / 035

(一) 什么是人工关节置换术后康复 / 035

(二) 关节置换手术后康复注意事项 / 036

(三) 髋关节置换术后多久可以弯腰、下地 / 036

(四) 人工关节手术后康复治疗的重要性 / 037

(五) 髋关节置换出院后注意事项 / 039

(六) 人工关节置换术后多久可正常行走 / 041

六、预防并发症，防止病情恶化 / 043

(一) 预防关节脱位 / 043

(二) 人工关节置换有哪些并发症和危险 / 045



**第二部分
安装假肢**

P049

- 一、正确认识假肢的安装 / 054**
 - (一) 什么是截肢 / 054
 - (二) 导致截肢的疾病 / 055
 - (三) 安装假肢 / 060
 - (四) 怎样的残肢更适合假肢安装 / 061
 - (五) 假肢的控制技术 / 062
 - (六) 截肢后什么时间安装假肢 / 063
 - (七) 选择合适的假肢需考虑的因素 / 064
 - (八) 挑选假肢产品最易产生的几大误区 / 065
 - (九) 前臂截肢后如何选择假肢 / 070
 - (十) 儿童安装假肢的特点 / 071
- 二、科学生活，确保健康 / 073**
 - (一) 如何正确调整假肢 / 073
 - (二) 假肢的日常保养 / 074
 - (三) 安装假肢病人的日常生活 / 077
- 三、如何做好家庭护理 / 083**
 - (一) 截肢给病人造成的心理影响 / 083
 - (二) 对截肢病人不宜关怀过度 / 085