

最权威的关节健康保养之道!

# 让关节

图文版

# “活”起来

## ——人工髌关节100问

北京大学人民医院关节病诊疗研究中心

林剑浩 李儒军 畅 怡 著

一本简明易懂的科普读物

来自权威专家的髌关节健康及人工髌关节手术指南

采用活泼的版式和精彩的图文

细述您不可不知的髌关节日常保养和护理宜忌

解释髌关节置换手术选择

指导术后康复方法

让您受益终身!



科学出版社

# 让关节“活”起来

## ——人工髌关节100问

北京大学人民医院关节病诊疗研究中心

林剑浩 李儒军 畅 怡 著



科学出版社

北京

## 内 容 简 介

关节病是较为常见的疾病，种类很多，治疗方法及预后也不尽相同。联合国将21世纪最初的10年定为“骨与关节的10年”，关节病的诊治上升到了非常重要的地位。随着我国逐渐进入老龄化社会，退行性骨关节病的发病率逐年上升，但是大众对关节病的认识还相当不足，使很多本可控制的关节病进展到严重阶段，不得不采取手术治疗。本书正是针对这些情况编写的，通过对100个髋关节病及人工髋关节常见问题的解答，深入浅出地讲述了几种常见髋关节病的表现、诊断、治疗和人工髋关节置换等各方面的知识，并配以大量的插图，让广大患者易于理解。相信通过阅读本书，读者一定会对髋关节病及人工髋关节置换有一个充分的了解和认识，从中获得就医及康复的指导。

### 图书在版编目(CIP)数据

让关节“活”起来：人工髋关节100问/林剑浩，李儒军，畅怡著.—北京：科学出版社，2014.5

ISBN 978-7-03-040437-4

I.让… II.①林…②李…③畅… III.人工关节—髋关节置换术—问题解答 IV.R687.4.44

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第075142号

责任编辑：丁慧颖 黄敏 郑红/责任校对：韩杨

责任印制：肖兴/封面设计：范璧合/书籍设计：北京美光设计制版有限公司

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2014年5月第 一 版 开本：A5 (890×1240)

2014年5月第一次印刷 印张：3 1/2

字数：97 000

定价：39.80元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

谨以此书献给  
饱受关节病痛苦的所有患者

髋关节病患病人数相比于膝关节病人数要少，但髋关节病人分布谱分散，其中髋关节骨关节炎只占一小部分，更常见的髋关节病是股骨头坏死、先天性髋臼发育不良等，这些患者比膝关节病患者年轻，有不少在中年时疾病就已进展到晚期，丧失了劳动力。

这些髋关节疾病早期有何表现？

如何在早期发现并作出正确诊断后进行干预，从而避免疾病的过快进展？

这些患者日常生活中有哪些注意事项？

哪些治疗是必要的，哪些治疗徒劳无益？

人工髋关节置换术是怎么回事，什么时候需要行人工髋关节置换术？

髋关节置换术后哪些表现是正常的，哪些表现需要引起注意？

髋关节置换术后如何进行康复锻炼？

.....

以上这些都是患者和关节科医护人员所关心的问题。

但是，大多数患者缺乏对常见髋关节病科学的、正确的认识，并因此丧失了早期合理干预和治疗的机会，导致疾病过快地进展；还有些患者，当疾病发展到一定阶段，需要进行药物或手术治疗时，却讳疾忌医，宁愿忍受病痛的折磨也不愿接受最合理的、能使其受益最大的治疗方法。这些都是我们所不愿意看到的。

面对广大的髋关节病患者及将要或已行髋关节置换的患者人群，我们觉得写一本关于常见髋关节病及人工髋关节置换的科普读物是十分必要和有意义的。我们在《让关节“活”起来——人工关节100问》的基础上，将其分割成《让关节“活”起来——人工膝关节100问》和《让关节“活”起来——人工髋关节100问》两本科普读物。《让关节“活”起来——人工膝关节100问》已于2013年出版。《让关节“活”起来——人工髋关节100问》针对髋关节病患者常见的问题增加了相应的内容，尤其是髋关节置换术后患者恢复及康复方面的内容。书中的问题更加细化，内容也更为简明和实用。

相信通过阅读本书，读者一定会对髋关节病及人工髋关节置换有一个充分的了解和认识，从中获得就医及康复的指导。

愿此书能为广大髋关节病患者带来福音！

著者

2014年3月于北京

## 第一篇 了解您的关节疾病

## 股骨头坏死

- 1 什么是股骨头坏死? ..... 2
- 2 哪些人容易得股骨头坏死? ..... 3
- 3 股骨头坏死有哪些表现? ..... 3
- 4 股骨头坏死有办法预防吗? ..... 4
- 5 股骨头坏死病友日常生活需要注意什么? ..... 5
- 6 有哪些非手术治疗股骨头坏死的办法? ..... 5
- 7 股骨头坏死有哪些手术治疗的方法? ..... 6

## 髌臼发育不良

- 8 什么是髌臼发育不良? ..... 7
- 9 髌臼发育不良有哪些表现? ..... 8
- 10 得了髌臼发育不良怎么办? ..... 8

## 骨关节炎

- 11 什么是骨关节炎? ..... 9
- 12 为什么会患上骨关节炎? ..... 10
- 13 骨关节炎有哪些表现? ..... 11
- 14 有哪些办法可以预防骨关节炎? ..... 11
- 15 得了骨关节炎怎么办? ..... 12

## 类风湿关节炎

- 16 什么是类风湿关节炎? ..... 17
- 17 得了类风湿关节炎怎么办? ..... 18

## 强直性脊柱炎

- 18 什么是强直性脊柱炎? ..... 19
- 19 得了强直性脊柱炎怎么办? ..... 19

# 第二篇 走近人工髋关节置换

- 20 正常髋关节是如何工作的? ..... 22
- 21 什么时候需要换人工髋关节? ..... 22
- 22 换了人工髋关节,能给我带来哪些好处? ..... 24
- 23 换了人工髋关节,我能爬山、游泳或者跳舞吗? ..... 25
- 24 手术危险吗? ..... 26
- 25 手术要花多少钱? ..... 28
- 26 手术后多久才能恢复正常活动? ..... 29
- 27 手术痛苦吗? ..... 29
- 28 哪种麻醉效果最好? ..... 30
- 29 如何选择做手术的医生? ..... 32
- 30 术后不输别人的血可以吗? ..... 32
- 31 身体内安置了金属,将来万一需要做磁共振(MRI)检查怎么办? ..... 33



- 32 老年人股骨颈骨折是否一定需要换人工髋关节? ..... 34
- 33 我还不到60岁,换关节是否早了点? ..... 35
- 34 我腰椎也不好,能做人工髋关节手术吗? ..... 36
- 35 类风湿患者,血沉快,C反应蛋白也不正常,能做手术吗? ... 37
- 36 骨质疏松患者能做人工髋关节手术吗? ..... 37
- 37 糖尿病患者能做人工髋关节手术吗? ..... 38
- 38 高血压、心脏病患者能否换髋关节? ..... 39
- 39 肝功能异常、肾功能不全,能做人工髋关节手术吗? ..... 42
- 40 血友病患者能做人工髋关节手术吗? ..... 42
- 41 我长期服用激素,会影响手术吗? ..... 44
- 42 我准备做手术,手术前有什么需要我准备的吗? ..... 45
- 43 都说人工关节最怕感染,我术前能做些什么来尽量  
降低感染的风险呢? ..... 47

### 第三篇 人工髋关节置换手术

- 44 什么是人工髋关节置换手术? ..... 50
- 45 人工髋关节是怎样装入体内的? ..... 52
- 46 人工髋关节能用多少年? ..... 54
- 47 人工髋关节是用什么材料做的? ..... 55
- 48 常用的人工髋关节假体有哪些? ..... 56
- 49 哪种髋关节假体最好? ..... 59
- 50 陶瓷髋关节是否最好? ..... 60
- 51 人工髋关节是金属做的,能与自己的骨头长到一起吗? ... 61

- 52 国产和进口髋关节的使用寿命有区别吗? ..... 62
- 53 什么是微创人工髋关节置换术? ..... 63
- 54 什么是髋关节表面置换术? ..... 64
- 55 有只换股骨头的,也有全换的,到底怎么回事? ..... 66
- 56 据说科技发达了,现在机器人也可以做人工关节手术,  
真有这么回事吗? ..... 67
- 57 装进去的人工关节将来磨坏了,还能再换吗? ..... 68

## 第四篇 人工髋关节置换术后康复

- 58 术后多久可以喝水、吃点东西? ..... 70
- 59 术后多久可以坐起来? ..... 70
- 60 术后多久可以下地? ..... 70
- 61 术后早期卧床情况下可以做哪些锻炼? ..... 71
- 62 术后早期饮食等方面需要注意什么? ..... 71
- 63 术后疼痛正常吗? ..... 71
- 64 术后发热正常吗? ..... 72
- 65 术后大腿肿胀正常吗? ..... 72
- 66 术后下肢皮下淤血是怎么回事? ..... 73
- 67 术后几天能拔掉放在髋关节里面的引流管? ..... 73
- 68 术后几天能拔掉导尿管? ..... 74
- 69 伤口需要经常换药吗? ..... 74
- 70 术后何时才能恢复我平时的各种用药? ..... 74
- 71 住院期间如何配合医生进行康复锻炼? ..... 75

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 72 什么是镇痛泵? .....                                 | 76 |
| 73 我很怕疼, 能有办法让我术后少疼痛一些吗? .....                   | 77 |
| 74 术前医生与我谈话, 强调了肺栓塞的风险, 真的那么可怕<br>吗? 怎么预防? ..... | 79 |
| 75 换髋关节术后, 多长时间可以出院? .....                       | 80 |
| 76 术后早期可以坐长途车或飞机回家吗? .....                       | 80 |
| 77 出院后有哪些注意事项? .....                             | 80 |
| 78 出院后如何进行康复锻炼? .....                            | 83 |
| 79 术后多长时间可以上下楼梯? .....                           | 83 |
| 80 术后多长时间不用拄拐杖了? .....                           | 84 |
| 81 如何开始步行锻炼? .....                               | 84 |
| 82 髋关节置换术后恢复及康复的情况正常吗? .....                     | 85 |

## 第五篇 回家后常见问题和对策

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 83 什么时候回医院复查? .....                | 88 |
| 84 如何自我保护, 延长人工髋关节使用寿命? .....      | 88 |
| 85 我来门诊复查很不方便, 可不可以网上或者电话复查? ..... | 89 |
| 86 出现什么情况必须尽快和医生联系? .....          | 89 |
| 87 金属安在体内后, 坐飞机过安检怎么办? .....       | 90 |
| 88 我有糖尿病, 回家后血糖怎么控制? .....         | 90 |
| 89 刀口摸起来疙疙瘩瘩, 偶有黑线头冒出, 怎么办? .....  | 90 |
| 90 术后髋关节疼痛一直不能缓解, 怎么办? .....       | 91 |
| 91 术后走路瘸, 正常吗? .....               | 92 |

- 92 术后有脚趾发麻、不能抬起，医生说是神经损伤，怎么办？ ……92
- 93 髋关节置换术后能做蹲起动作吗？ ……93
- 94 术后如何预防关节脱位？ ……93
- 95 活动关节时经常有响声，怎么回事？ ……94
- 96 术后仍然行走乏力，怎么办？ ……94
- 97 如何预防术后感染？ ……95
- 98 术后多久可以洗澡？何时可以做家务？ ……97
- 99 哪些患者出现术后感染的风险增高？ ……97
- 100 万一手术后我的关节感染了，怎么办？ ……98

## 第一篇

# 了解您的关节疾病



# 股骨头坏死

## 1 什么是股骨头坏死?

王女士今年38岁，患系统性红斑狼疮6年了，一直在服用激素治疗，人胖了很多，最近感觉大腿根儿疼，去医院拍摄X线片一看，医生说是股骨头坏死，关节面已经塌陷了，需要换人工关节，王女士听了吓了一跳，股骨头坏死是怎么回事？

人体的骨骼由两大部分组成：无生命的矿物质和有生命的非矿物质，有生命的物质需要有血液供应维持其生命，一旦血液供应中断就会发生坏死，往往是不可逆的。股骨头缺血性坏死就是由于各种原因造成的股骨头血液供应被破坏而导致的骨坏死，进而关节面塌陷、髋关节活动障碍（图1）。股骨头缺血性坏死的最大问题是髋关节功能的丧失，并且有致残的可能。

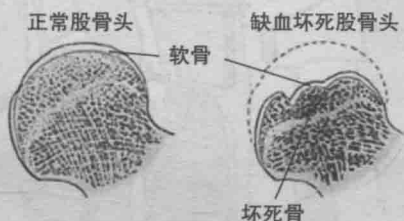


图1 股骨头缺血性坏死

## 2 哪些人容易得股骨头坏死?

造成股骨头缺血性坏死的原因分为两大类：创伤因素，如股骨颈骨折、髌关节脱位等；非创伤因素，如长期服用激素类药物、过度饮酒、血供不良等。

股骨头坏死可发生于任何年龄，但以30~60岁最多，无性别差异，下列患者尤其需要警惕：

- 长期应用糖皮质激素者 一种是由于患者病情不得已，需要长期大量服用糖皮质激素；另一种是由于某些医者或患者本人长期误用激素治疗。

- 长期大量饮酒者 随着社会的发展，人们的交往日益频繁，长期大量饮酒有时也在所难免；而嗜酒者则对酒情有独钟，喝起酒来没有节制。

- 有过髌部外伤史者 交通运输业的飞速发展使交通工具日新月异，交通事故的发生率也在逐年增加，生活、工作、运动中不慎造成的股骨颈骨折、髌关节脱位或无骨折脱位的髌部外伤均可造成供应股骨头的血管受到损伤，为以后的股骨头坏死埋下了很大的隐患。其中以股骨颈骨折并发股骨头坏死者为最为多见，约占该类骨折的30%。

- 其他 潜水员，飞行人员及肥胖症、高血压、糖尿病、动脉硬化、痛风、放疗、烧伤、高血红蛋白病等患者，这些人群发生股骨头坏死的风险也增高。

## 3 股骨头坏死有哪些表现?

股骨头坏死以髌关节疼痛、跛行为主要临床表现，疼痛多呈渐进性。早期可以没有任何临床症状，而是在行磁共振成像（MRI）或X线摄片检查时发现的，也可以最先出现髌关节或膝关节疼痛，在髌部又以

内收肌痛（腿根痛）出现较早。疼痛可呈持续性或间歇性，如双侧病变可出现双侧交替性疼痛。疼痛常因久站、行走而加重，服用止痛剂、卧床休息后可以减轻。患者髋关节活动受限，以外展和内旋受限为主，所以患者可表现为不能盘腿，上、下自行车困难，一旦骑上后，骑自行车尚可。严重的患者髋关节屈伸也受限，表现为不能下蹲、弯腰时不便、大便时需借助坐便器。

### 4 股骨头坏死有办法预防吗？

股骨头坏死的预防主要针对其发病原因，包括以下几个方面：

● **积极处理髋关节外伤** 髋关节外伤尤其是股骨颈骨折会影响股骨头的血供，如不积极治疗将大大增加股骨头坏死的发病率。对股骨颈骨折应采用坚强内固定，促进股骨颈骨折愈合、增加头部血运、防止骨坏死，术后应定期随访，适当口服促进血运的中药和钙剂，预防股骨头缺血性坏死的发生。

● **戒酒** 应改掉长期酗酒的不良习惯或戒酒，脱离致病因素的接触环境。每天饮酒超过半斤，连续10年以上者就被称为酗酒，它不仅可引发肝功能损害，还会影响关节周围的血液循环，导致发生股骨头坏死的概率明显高于正常人。据临床统计资料显示，这样的患者约占股骨头坏死住院患者的1/3。提醒酗酒的人群，一定要慢慢戒掉这个习惯，以免股骨头坏死的发生。

● **合理使用激素** 激素在临床中用于抗炎、抗过敏效果很好，对系统性红斑狼疮、银屑病（牛皮癣）、风湿及类风湿、器官移植术后、过敏性疾病等都具有不可替代的作用。但如果长期过量使用，则会引起血液运输、循环障碍、供血不足，最终出现股骨头坏死。因为相关疾病必须应用激素时，要掌握短期、适量的原则，并配合扩血管药、维生素D、钙剂等，切勿不听医嘱自作主张，滥用激素类药物。



## 5 股骨头坏死病友日常生活需要注意什么？

小敏才19岁，被诊断为白血病接受了骨髓移植，因病情需要不得不使用激素治疗。后渐出现左侧大腿根间断疼痛、不适，行髋关节X线片检查未发现明显异常，进一步行MRI检查发现，原来是早期的股骨头坏死。小敏和她的父母听说这个消息后既害怕又着急，该怎么办呢？

得了股骨头坏死的病友及其家属首先要克服恐惧心理。股骨头坏死不是“肿瘤”，不会危及生命，它最大的困扰人的症状就是疼痛，最坏的结果就是股骨头变扁、塌陷，继发髋关节骨关节炎，髋关节疼痛、活动受限，甚至强直并伴跛行。虽然股骨头坏死完全治愈的可能性很小，但如果及时、合理治疗，股骨头坏死的病情进展是可以得到很大程度的延缓的，而且股骨头坏死即使进展到了晚期，也还可以通过关节置换这一成熟的治疗技术来保留髋关节的功能。所以，得了股骨头坏死的病友及家属不用过分恐惧，以免病急乱投医或采取一些过激的治疗措施，而应当及时到正规的医院去寻求帮助。

对于早期的股骨头坏死患者（股骨头完好未塌陷），可让其在拐杖辅助下下地活动，如使用单拐应注意要将拐杖拄在健侧。一味地限制患者活动甚至长期卧床不敢下地是没有必要的，这样不仅不能有效地防止股骨头坏死的进展，还会导致肌肉功能、关节功能及人体功能快速下降。

另外，可以在生活中采取一些促进血液循环的措施，如泡热水澡、服用活血药物等。

## 6 有哪些非手术治疗股骨头坏死的办法？

股骨头缺血性坏死的治疗关键在于正确诊断和分期。