

报眉广告
139 307 58 496

出租

出租金鼎领域3楼620平方米写字楼,位置优越,周边商户众多,人流量大,适合办公、教育培训机构、注册公司等使用,水电齐全;另有精装120平米办公室出租,诚意出租,租金面议。联系人:孙先生 13931739008

仁医在线

沧州市人民医院与本报合办

热线:0317-3521004
官网:www.czrmyy.com



做关节健康的守护者

——记沧州市人民医院关节运动医学科

专版

2021年11月26日 星期五

责任编辑 杨峰
技术编辑 杨峰

爱护关节 从保护关节软骨做起

市民刘先生的双膝疼痛十余年,已经严重影响走路和日常生活。他慕名来到沧州市人民医院关节运动医学科医治。经过医生检查评估,刘先生被确诊为膝关节骨性关节炎。

随后,关节运动医学科主任左之良为他制订了阶梯化的手术方案:膝盖一侧行内侧单髁置换术,一侧行全膝关节表面置换术。做完手术当天,刘先生就能下地活动,治疗效果超出预期。

“全膝关节表面置换术可以说是治疗膝关节骨性关节炎的‘终极’方案,它不仅能解除患者痛苦,还会使关节更稳定、运动更协调,但该治疗方案的相对并发症较多。”左之良说,在全膝置换之前,还有很多的保膝治疗方法,若患者能在膝关节发生问题时就引起重视,进行早期诊疗,关节损伤会大大减少。

“人体中有这样一种组织,只有3毫米至4毫米厚,却是支撑身体的关键,这就是关节软骨。虽然关节软骨只有薄薄的一层,它在人体内的作用却非常重要。关节软骨不仅能让关节活动更加灵活,还可以缓冲与吸收人们运动时带来的震荡,避免损伤骨骼。”左之良介绍说。

“为什么说爱护关节,要从保护关节软骨做起?因为人的一生中,关节软骨只生长一次。关节软骨发生磨损后,虽然具有一定的自我修复能力,但再生出来的软骨无法达到‘原配’软骨的抗震、耐磨品质。”左之良说。

关节炎是最常见的慢性疾病之一,其中最常见的是骨关节炎和类风湿关节炎。作为世界头号致残性疾病,骨关节炎严重者可丧失全部活动能力。因此,保护好关节软骨,对延长关节的使用寿命具有重要意义。

“沧州市人民医院开展保膝治疗工作已有十多年,不仅是针对患者,更是面向广大百姓,让大家正确认识关节问题,倡导科学运动,延缓关节损伤。”左之良提醒大家,一旦骨关节出现不适,最好的办法就是及时就医,进行科学规范的检查和治疗。

此外,为加强关节软骨的保护,大家也要注意进行正确的关节运动。“有人说,既然运动会磨损关节软骨,那不运动行不行?”左之良说,这样的认识也是错误的,“别小看膝关节,它可以承受非常大的压力。正确科学地运动会让关节软骨更健康,而长期错误运动会逐步积累软骨损伤,最终导致过早发生骨性关节炎。所以,科学理性的运动是保护软骨、保持关节健康的关键。”

刘琰 邢燕

52岁的王女士被脚后跟疼痛困扰多年。之前由于跟腱的问题,王女士出国就医后又前往北京的医院进行手术,但术后康复训练没有跟上,以至跟腱的恢复情况始终不好。

“来关节运动医学科进行康复治疗,医生先为我进行了冲击波理疗,然后进行了康复锻炼,现在我的跟腱基本好了,再也不疼了。”王女士高兴地和沧州市人民医院关节运动医学科主任左之良讲述着,以前行动不便,却还要远赴外地求医,没想到在家门口就能把病治好,真是太方便了。

最近,王女士感觉膝关节有些不舒服,第一时间就来到了沧州市人民医院关节运动医学科。经过一番检查,左之良发现王女士的膝关节有些先天性畸形,导致运动时膝关节不稳定。“我们可以通过关节镜清理加微创截骨手术,纠正畸形。”左之良告诉患者。

作为一支专业的医疗团队,沧州市人民医院关节运动医学科可以说是“后起之秀”。

“以前大骨科各个亚专业没有划分这么细致。”左之良介绍说,随着医院的发展,各学科也走上了专业细化之路。2019年,关节运动医学科独立成科,他担任主任之责。

十多年来,医院在微创手术领域精耕细作,骨科手术从过去的大开大合,转向了“专、精、细”。尤其是肩、肘、腕、膝、踝、腕各大关节的关节镜下微创手术,沧州市人民医院的医疗水平在沧州地区处于领先地位。

关节镜微创手术不仅损伤小、住院时间短、手术并发症少,而且术后瘢痕小,不影响美观,深受广大患者的认可与好评。

作为科室带头人,左之良要求科室医护人员不断加强学习,苦练内功,以精湛的医术服务百姓。

“这些年来,科室多人次在北京积水潭医院、北京大学第三医院、北



左之良(左)询问患者病情

京301医院、天津骨科医院、河北省骨科医院进修学习,并与各医院骨科专家保持良好的业务合作。同时,科室医护人员积极参加全国运动医学及关节的线上线下学术会议,及时掌握国内外关节学术动态。”左之良说,通过与各大医院的学习交流,他们将先进的诊疗技术和手段带回了沧州,让患者在家门口就能享受到便捷、优质的诊疗资源。

门诊病人络绎不绝,左之良温和的话语、轻松的笑容始终没变过。不少面色紧张的患者与左之良沟通后,精神都会放松很多。

“左医生,我这右手臂疼得厉害,抬不起来,咋回事啊?”一位40多岁的男患者担忧地问。

经过检查,左之良告诉患者:“你这是肩峰下撞击征,肩袖肌腱部分撕裂损伤,可以进行保守治疗。先用药物控制病情,同时你要减少抬肩运动,然后进行冲击波理疗。”

针对每一位患者实行个体化诊疗方案,左之良始终坚持一个原则——尽量采用保守治疗,减少损伤性治疗。

“像这位男患者,我们先从简单的治疗方式开始,大部分保守治疗都可以取得很好的疗效。若治疗效

果不好,再做进一步治疗,比如采取关节镜微创手术进行修复。”左之良说,采用这样的阶梯性治疗方式,可以保障患者获得最好的疗效以及付出更小的损伤。

“今年,我们开设了肩痛门诊,专门面向肩关节损伤的患者,让治疗更有针对性,减少患者的求医时间。此外,我们还对膝关节骨性关节炎采用保守、微创、截骨、单髁、全膝置换行阶梯性治疗,股骨头坏死进行保守、微创、植骨、截骨、全髁置换个体化治疗等系列治疗方式,都取得了良好的效果。”

在关节运动医学科,治疗与康复并重。为此,科室与康复科协作,专门培养了骨关节康复专业护理人员,形成了科学有效的治疗体系,让更多患者受益。

最近几年,左之良在推动科室高质量发展的同时,又将目光锁定到了公益事业上。

在他的推动下,科室与沧州市长跑协会、沧州市健走协会联合举办“科学跑、健康行”健康科普讲座,从“科学跑、健康行”等角度,与广大健走爱好者分享常见的运动损伤的预防和治疗办法。

刘琰 邢燕

警惕不当健身导致的关节损伤

随着生活水平的提高,人们越来越注重健康生活,健身热潮也随之兴起。跑步、快走、跳绳、广场舞……越来越多的人加入到健身大军。

是不是身体越锻炼就会越好?这可不一定。家住孟村回族自治县的患者王女士就遇到了这样的情况。

半年前,王女士感觉髋关节出现疼痛,还以为是自己久坐导致的关节不适,便开始进行运动健身。王女士坚持锻炼一段时间后,发现病情非但没有好转,而且疼痛的频次和强度越来越厉害。于是,王女士来到沧州市人民医院关节运动医学科诊治。

经过关节运动医学科主任左之良检查,王女士被诊断为髋关节撞击征孟唇损伤。“如果王女士再一味地运动锻炼,可能会造成裂口继续

扩大,最后形成巨大的或不可修复的髋关节孟唇撕裂,直接导致伤情加重骨性关节炎的发生。”左之良介绍说,我们为患者进行了髋关节镜微创手术,加上专业的术后康复训练,王女士不久就出院了。

“在每天的接诊中,像王女士这样由于运动不当而引起关节问题的患者还有很多。人们的健康意识提高是好事,但随之而来的各种运动损伤问题也逐渐增多。”左之良说,在我国每年运动损伤的发病率大约有10%至20%,并且每年都呈上升的趋势。加之近年来我国人口老龄化不断加速,老年关节病患者增多,也让运动损伤发病趋势逐年上升。

“不是所有人都适合运动,也不是任何运动项目都适合任何人。”左之良介绍说,比如羽毛球、乒乓球、网球等运动容易造成肩、肘、手腕等

部位的损伤,足球、篮球等运动最容易造成腰、膝关节和踝关节受伤,体重过重的人跑步,会导致膝盖损伤等。

预防运动损伤,首先是针对个人年龄段和健康状况,制订适宜的运动方案。其次,要做好运动前的热身以及运动后的拉伸。此外,大家健身时还要注意量力而行。“每周进行3次至5次中高强度的运动即可。尤其是患有疾病的人群和中老年人,更要注意运动损伤,不可盲目跟风。”

“关节受伤后,或是用力揉搓患处,或是涂点红花油,还有的以为静养几天就好了……这些做法都不可取。”左之良提醒大家,健身时一旦受伤,正确的做法是及时就医,接受正规治疗。

刘琰 邢燕

5 沧州晚报

新闻热线:3155768