

毓璜顶医院创造生命奇迹

98岁老人髌部骨折成功手术

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 李添祯 姜宗延

老年人的髌部骨折被称为“人生最后一次骨折”，由于基础疾病多、愈合能力差等原因，许多老年人一旦发生髌部骨折，各种内科慢性疾病会严重影响治疗的进展和效果，各类并发症也可能危及生命。

近日，98岁的李女士（化姓）在家中不慎跌倒，本以为再也站不起来的她却幸运地遇到了烟台毓璜顶医院关节外科团队，在隋来健副主任的精心治疗下，李女士积极接受了手术，术后第二天即可下地活动，目前已顺利出院。

糟糕！遭遇“人生最后一次骨折”

李女士已经98岁高龄，平时身体硬朗，生活可以自理。半月前，她在家活动时不慎摔倒导致右髌部着地，当即感觉疼痛难忍且无法站立。家人立即拨打120急救电话，将老人送到烟台毓璜顶医院。

“会诊时，我发现老人神志清醒，足背动脉搏动也很有力，这个时候我就感觉到她是有手术机会的。”烟台毓璜顶医院关节外科副主任隋来健告诉记者，髌部骨折本身并不可怕，不过一旦遇上高龄老人就非常棘手，因为很多老人并不具备手术机会，但若不手术，老人长期卧床也会导致其他的并发症，后果不堪设想。“我跟家属沟通了老太太目前的情况后，家属愿意相信我们，希望通过我们的共同努力让老太太能再次站起来。”

面对李女士和家属的期待，隋来健决定闯一闯高龄骨折手术的“年龄禁区”，将李女士收住院后完善相关检查，择期进行手术。“完成术前检查和评估后，我们发现她蛋白低，肺部还有轻微炎症，于是在补液、抗凝、防血栓

的基础治疗上，还为她补蛋白、增强营养，调整最好的身体状态来迎接手术。”隋来健告诉记者，但到了手术日，李女士却发烧了，手术被迫推迟。在烟台毓璜顶医院呼吸内科的帮助下，3天后李女士的身体就恢复了。“其间，我们也不断地与麻醉科进行沟通，确定了麻醉方案和手术方案。”隋来健介绍，再次完善术前准备和全身心肺功能评估后，确认李女士的身体状态达到手术要求，关节外科团队立即为其安排了手术。

幸运！半小时完成手术、次日下床

给98岁的老人做手术，这对隋来健来说是“人生第一次”。但面对着这个“第一次”，他却一点都不慌。“我们平时为很多高龄股骨颈骨折患者成功实施了人工股骨头置换术，但这次不同的是老人年龄接近百岁，我认为需要速战速决，尽快完成手术。”隋来健说，术前我们已经通过软件测量了患者的髌关节尺寸，选定了合适大小的股骨头假体，为的就是不浪费手术中的每一秒钟，达到最佳的手术效果。

当天上午9点30分，手术开始。麻醉团队严格监测患者术中的血压，为手术的顺利进行提供了有力的保障。最终，隋来健与团队成功为李女士施行了“右侧人工股骨头置换术”，并在术中保留了后方的联合腱，防止术后股骨头脱位。整个手术仅用时35分钟即顺利完成。

“手术很成功，术前我们本来预约了ICU床位，但李女士术后情况很好，我们就直接将

她送回普通病房了。”隋来健表示，术后护理团队也十分给力，对李女士给予了特殊的关注，时刻叮嘱早活动、早喝水，预防血栓的形成，李女士术后测量双下肢等长，髌关节活动度正常，人工关节稳定性良好，第二天就能在家属的搀扶下下床活动了，一周后就顺利出院了。

隋来健告诉记者，对于髌部骨折的老年人来说，虽然手术依然存在一定风险，但在评估心脏、肺部等功能以后，如果条件允许，尽早手术非常有必要。“完成高龄老人的手术很有成就感，但手术的成功更多的是得益于团队的配合，无论是麻醉团队还是护理团队，都可以让我们毫无后顾之忧地专注于手术本身。”他说，烟台毓璜顶医院关节外科在临床上积累了丰富的治疗经验，强大的医院平台可以最大程度地给高龄、危重患者提供医疗安全保障，使髌部骨折患者术后尽早下地，恢复下肢功能，从而有效减少因长期卧床而造成的并发症，

降低死亡率，最大程度保证患者的生活质量。“希望通过我们的努力，能给更多的患者减轻痛苦，回归正常生活。”



老年人运动应避免这些误区

公园里、街道旁运动的老年人越来越多，但不少人存在运动误区。对此，记者采访了辽宁省沈阳市疾病预防控制中心老年健康管理所所长张立洁。

运动时间越长效果越好吗？张立洁表示，延长运动时间可增加能量消耗，对于需要控制体重的老人有一定益处，但无限制延长运动时间会增加运动中骨关节、肌肉损伤风险，“对于老年人来说，每日累计30至60分钟、每周3至5天的规律运动比较适宜。”

运动强度越大越健康吗？张立洁建议，对于久坐、合并多种慢性病的老年人，可以在医生指导下逐步提升至中等运动强度；而没有运动习惯的老年人如果进行较大强度的运动，会增加心脑血管事件发生的风险。

“筋长一寸，寿长十年”是真的吗？张立洁认为，所谓“筋”的长短反映的是

个体柔韧性强弱。老年人保持良好的柔韧性能够降低运动损伤风险，但过度“拉筋”会使肌肉、肌腱损伤，“老年人进行柔韧性练习时，应避免弹震式拉伸，静态牵拉肌肉肌腱至感觉紧绷，每个动作保持30秒即可”。

“除了控制运动时间和强度，老年人还应选择适宜的运动方式。比如，可以通过慢走促进胃肠蠕动、缓解和改善便秘；可以长期坚持打太极拳、练八段锦，改善身体内部循环，缓解慢性疾病；可以跳广场舞，增强记忆力、改善身体协调性。”张立洁说。

此外，张立洁提示，老年人运动前后应进行充分准备活动和整理活动，以使身体更好地适应运动，预防运动后低血压，降低运动损伤风险。 据新华社

乍暖还寒“雨水”来
调脾疏肝御寒湿

18日将迎来春季的第二个节气“雨水”，这标志着气温回升、冰雪消融、降水增多。中医专家提醒，这一时期天气乍暖还寒，气候特点以“寒湿”为主，对人体健康尤其是消化功能影响明显，人们宜通过饮食调脾、起居护阳、运动疏肝抵御寒湿邪气，预防季节性疾病。

中国中医科学院西苑医院综合内科副主任医师张艳虹介绍，中医认为，寒湿之气易困脾脏，导致人体脾胃运化功能减弱，出现食欲不振、腹胀、腹泻等症状；且春主肝气，肝气过旺易克脾土，进一步加重消化系统负担。因此，雨水时节多见“风寒湿邪外袭”导致的感冒、咳嗽、鼻炎等外感病；“寒湿滞留关节”易致关节疾病复发；肝气若疏泄失常易发郁结，可表现为情绪波动、抑郁、烦躁甚至失眠。

“雨水节气是春季阳气升发的关键期。”张艳虹说，饮食注意“少酸宜甘、健脾祛湿”，宜多吃山药、红枣、蜂蜜等甘味食物，少吃山楂等酸味食物以免助肝克脾，尽量避免进食生冷、油腻、辛辣食物或羊肉等过于温补的食物以防加重湿邪。

起居则要注意“春捂护阳，避湿防寒”。张艳虹提示，穿衣宜“上薄下厚”，保护头部、颈项、腰腹和下肢，避免寒从脚起；坚持早睡早起，避免熬夜耗伤肝血；保持居室干燥通风，避免湿气滞留。此外，运动宜以“微汗”为度，避免剧烈运动耗气伤阴，可选择散步、太极拳、八段锦等舒缓运动。

如何利用中医药适宜技术应对这一时节常见健康问题？中国中医科学院西苑医院综合内科主治医师赵俊男说，按摩足三里穴有助于健脾祛湿、补气养血，按摩中脘穴可调理脾胃、促进消化，艾灸关元穴能够温阳散寒、健脾益胃。每晚睡前还可可用艾叶、生姜、花椒等药材煮水泡脚15至20分钟，帮助促进血液循环、散寒祛湿。 据新华社

何以解春困
妙招巧应对

春季，人们易出现困倦、疲乏等春困表现。饮食调养在应对春困中有一定作用。大家可以通过食用薏米红豆粥、山药莲子粥等健脾祛湿、益气养血之品，使脾胃功能强健，从而改善因湿气困脾导致的春困。

另外，中医认为，“动则生阳”。适度锻炼，选择一些相对和缓的运动如太极拳、八段锦以及瑜伽等，对缓解春困也大有裨益。 据健康中国

洋葱式“春捂”
你学会了吗？

“春捂秋冻，杂病不生”是一句广为流传的俗语。中医认为，春季是阳气生发的时节，人体顺应自然的变化，毛孔张开、阳气外散。但此时温度相对较低，人们若过早减少衣物，容易受到风寒湿邪的侵袭，引发感冒、咳嗽等病症。因此，“春捂”是非常必要的。

“春捂”要讲究方法。具体来讲，在春季不要急于脱掉厚衣服，尤其是老人、儿童和体质较弱的人群；早晨和晚上温度较低时仍需适当保暖，尤其注意颈部、腰部和足部这些易受寒的部位。大家可以采用“洋葱式穿衣法”，即多穿几层薄衣服，以便根据天气变化随时增减衣服。 据健康中国

