镇江首例

从“行路难”到“自由行” 膝关节置换有了新“赛道”

文/钱小蔷 孙卉 杨泠
本版图片由江苏大学附属医院提供

8月28日，做完膝关节置换手术第三天的老范（化名）换好衣服，准备出院回家。动身前，他拉住了正在查房的王晓光医生合影留念。“动手术前心里还有点犯嘀咕，换膝关节这种手术，做了没效果怎么办？术后效果证明，完全是多虑了。”老范说。

通过髓外定位系统全膝关节置换术，老范实现了“行路难”到“自由行”的逆袭。该项技术在镇江的成功开展，也让受膝关节疾病困扰的患者，有了康复新选择。

从走不远到举步维艰 如何挣脱膝盖枷锁？

“别说出门旅游了，就连下楼遛个弯都是奢望。”两年来，随着膝盖疼痛的逐渐升级，68岁的老范已经从走不了远路进展到了举步维艰。

到医院检查后，老范被确诊为右膝骨性关节炎、右膝关节退行性病变，其间他吃过药，也做过膝关节积液抽吸治疗，均未见效。

8月22日，再也扛不下去的老范来到了江苏大学附属医院关节外科门诊，仔细查看检查报告后，医生认为病情已到了需要接受关节置换的程度。

髓外定位工具

一听到手术，老范既害怕又犹豫：“我这腿都疼到没法走了，手术要是没做好，岂不是更糟？”

全膝关节置换是关节外科的常规手术，为了让老范得到更优质的治疗，关节外科主任王波、副主任医师王晓光组织团队专门展开了术前病例讨论，综合评估病情后，一致认为髓外定位系统全膝关节置换术式是最优解。

该术式为南京鼓楼医院骨科首创，目前已在国内多家医院普及推广，但镇江地区尚未开展，王晓光今年专门到该院学习进修该术式。

定位从髓内到髓外 手术精准度获提升

确定手术方式后，团队与老范及其家人进行了深入沟通。王晓光耐心介绍了该术式的优势：出血少、康复更快、三天即可出院，手术也会由王波主任和自己联合操刀，这让老范顿时心安了不少。

8月25日，手术正式进行。团队采用了特殊的膝关节髓外定位装置，无需在骨髓腔内插入定位杆，避免了髓腔内容物（如脂肪、血液）进入血液循环，降低脂肪栓塞等并发症风险，同时保护了髓腔内的骨结构，对于老范这样骨质疏松的老年人群非常有利。

“可以将髓外定位装置理解为手术的导航系统，通过膝关节周围软组织及骨性标志进行定位，手术更加精准。”王晓光解释道。

手术于上午十时结束，下午三时老范就已在助行器辅助下下床行走了。术后第三天，老范被通知可以出院回家了，当天就给王主任发来了练习走路的视频，“自由行”的目标指日可待。

王波介绍，髓外定位系统全膝关节置换术在镇江的成功开展，给像老范这样严重的膝关节疾病患者，多了一份“不用跑外地、在家门口就能治好”的安心，多了一条“从卧床难起到重新站立行走”的康复新路径。

膝关节养护越早越好 日常生活中要“省着用”

很多患者直到膝盖疼到无法行走才就医，其实此时关节磨损已很严重。王波表示：“膝关节就像汽车零件，用得越久磨损越重，但只要养护得当，就能延缓‘老化’，别等它先‘老’了，才想起保护。”

日常生活中，要“省着用”膝关节，少做伤膝动作，如长时间蹲跪（蹲地做家务、跪地擦地板等）、频繁爬楼梯或爬山等，这些动作会让膝关节承受超过体重3至5倍的压力。此外，控制体重也是关键，膝关节承受的压力会随体重增长而增加，超重人群更易出现关节磨损。

如果出现膝盖反复酸痛、上下楼不适等症状，应及时就诊，早期通过理疗、药物或护膝辅助，能延缓磨损，避免发展到“无法行走”的地步。

专家简介

王晓光
关节外科副主任医师
门诊时间：周二上午

■ 相关链接

“老寒腿”是受寒导致的吗？

即将进入寒露时节。寒露到来后，时有冷空气南下，昼夜温差较大，在此天气影响下，容易诱发“老寒腿”。

“老寒腿”的医学名称叫做“骨性关节炎”。流行病学统计数据显示，我国有症状的膝关节骨关节炎的发病率高达8.1%，女性发病率高于男性，主要好发于中老年人群。

江苏大学附属医院关节外科副主任医师王晓光解释，骨关节炎被认为是全球范围内最常见的一种关节病变，是以慢性关节软骨变性和丢失及骨赘形成为特征的关节疾病，尤其多发生在负荷大的滑液关节。它也称为退行性关节病、退行性关节炎、骨关节病。该病是以关节痛、压痛、关节暂时僵硬感、活动受限、有时伴有关节积液以及不同程度的局部炎症，但无全身症状为特点的关节病。其中疼痛是主要表现，也是导致关节功能障碍的主要原因。

从“退行性”这几个字，就能直观看到老寒腿的主要病因。关节使用的时间久了，软骨会变薄，关节液也会减少，加上负重等一些不良习惯的损耗，导致关节开始老化，质量自然没有年轻时那么好了。当软骨之间的摩擦变得日渐生涩时，就会引发无菌性炎症，出现疼痛、红肿等症状，这就是骨性关节炎了。所以说，老寒腿的主要元凶是身体的零部件老化，和寒冷并没有直接的因果关系。

既然老寒腿不是受寒引起的，那冬天是不是就可以忽视腿部保暖呢？并不是。

老年人常说：“我这条腿比天气预报还要准，只要它一疼，保准是要降温下雨了。”这是因为寒冷和骨关节炎虽然没有因果关系，但却会加重已有的骨关节炎症状。膝关节是一个喜暖怕冷的关节，如果寒冷已经引发了不适，或者总是觉得双腿冰冷，那就应该及时保暖。

骨关节炎的病程进展十分迅速，一旦有了症状，如果不及时治疗，疼痛感、疼痛的频率会不断增加。王晓光说，由于骨关节炎而致残的人并不在少数。同时需要注意的是，骨关节炎并非老年人“专利”，更年期女性、肥胖人群、膝关节受伤的人也是高发人群。

王晓光介绍说，骨性关节炎的诊断并不复杂，主要是通过询问病史、检查体征、辅助检查X线及磁共振等手段。而骨关节炎的治疗手段是多样的，主要分为非药物治疗、药物治疗、手术治疗三大部分。骨性关节炎是一种退行性疾病，通过保守治疗是无法根治的，只能通过保养爱护膝盖、长期训练来延缓其发病年龄，缓解症状。当保守治疗无效或效果不佳时，就应该考虑寻求外科的帮助，可以采用微创关节镜、膝关节截骨术、单髁置换术或全膝关节置换术等手术方式来解决问题。

本报主要电话 订报热线（投递反馈） 85012697/85010057 读者服务 85020182 广告咨询 85010151/85010256
镇江报业印务有限公司印刷
地址：丹徒区兴园路196号