

## 市第一人民医院关节外科团队

## 完成全市首例高难度重建手术

□张月影

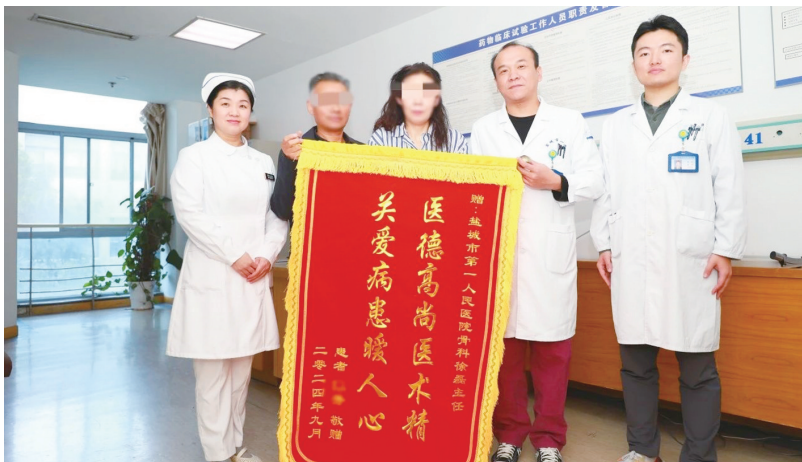
在追求医疗技术卓越与创新的道路上,近日,市第一人民医院关节外科团队再次迈出坚实步伐,成功完成了全市首例高难度膝关节前交叉韧带解剖双束四隧道八股腓肌腱重建手术。该例手术的成功开展标志着市一院瞄准运动医学领域前沿技术取得新突破,为广大膝关节损伤患者带来了更精准、有效的治疗选择。

膝关节前交叉韧带是维持膝关节稳定的重要结构,其损伤常见于运动创伤中,如足球、篮球等高强度运动,严重影响运动功能和生活质量。传统的前交叉韧带重建手术多采用单束重建方式,虽然能有效恢复部分功能,但在恢复膝关节旋转稳定性和运动功能方面仍有局限。而双束重建技术具有更高的解剖学准确性和生物力学稳定性,逐渐成为国际骨科领域的研究热点和发展趋势。

54岁的李阿姨因车祸受伤导致右膝疼痛肿胀,活动严重受限,到市第一人民医院骨科门诊就诊时,接诊医生徐磊根据体格检查、核磁共振等影像结果,详细向患者及家属解释了前交叉韧带损伤的治疗方案及预后,介绍手术治疗与保守治疗的优缺点。最终,患者及家属决定入院并接受手术治疗。

术前,骨科副主任医师徐磊团队对患者的病情进行了全面评估,经过周密的术前规划与准备后,制定了详细的手术方案。术中,徐磊应用关节镜微创技术,萃取自体八股腓肌腱,仔细分离半腱肌和股薄肌并确保肌腱的完整性和长度,而肌腱的制备过程复杂,需要将每条肌腱折叠成四股,形成足够的强度;通过精确构建两个解剖束,在股骨和胫骨上分别钻取两个骨道,且保持一定的骨桥以确保稳定性;最后将移植体分别拉入骨隧道内,并采用适当的固定方法,确保移植体能够牢固地固定在骨道上以促进愈合。

徐磊介绍,该例手术中,前交叉韧带由前内束和后外束两个纤维束组成,它们在股骨和胫骨上的附着点位置精确且存在个体差异,手术过程中需要精确定位这些附着点,以确保重建的韧带能够精确模拟原始韧带的解剖结构和功能。选择八股腓肌腱作为自体移植体,与同种异体肌腱、人工韧带相比,具有优异的生物力学性能和较低的排斥反应风险,有利于术后长期康复。术后,李阿姨恢复良好,膝关节稳定性显著提升,疼痛明显缓解,能在膝关节支具、拄拐辅助



市一院关节外科团队的优质医疗服务获患者称赞。 陈晨 摄

下行走。日前,李阿姨已康复出院。

市第一人民医院骨科是省临床重点专科,此次关节外科成功实施膝关节前交叉韧带解剖双束四隧道八股腓肌腱重建手术,展现了市一院骨科关节外科综合技术实力,是科室致力于推动医疗技术创新、提升医疗服

务能力的新成果。近年来,市一院骨科关节外科秉承“厚德修身、精术济世”的院训,积极探索和实践新技术新项目,全力打造专科特色品牌。在我市率先开展标准化前后交叉韧带重建、前后交叉韧带止点骨折镜下复位内固定、双束及超强重建等先进技术。

## 如何提高睡眠质量

市民金先生来电:我已经有一段时间睡眠不是很好,夜里经常容易醒,不容易入睡,请问有什么办法改善吗?

省心理卫生协会副会长、市第四人民医院副院长、市心理咨询中心主任医师周爱华解答:舒适安静的睡眠环境能减少夜间觉醒的可能性,应确保卧室很舒适而且不受光线和声音的干扰;锻炼可以帮助减轻入睡困难并加深睡眠,但睡前3小时避免剧烈运动,可以制定锻炼时刻表,一般为有氧运动,如快走、打太极拳、跳绳、踢毽子等。

不管夜间睡眠的质与量是否完美“达标”,只要第二天规律起床时头脑清晰、不困乏,工作、学习效率就不算失眠。睡眠不是意志力能决定的,当躺在床上无法入睡时,千万不要强迫自己睡着,这样只会将问题变得更糟;相反,我们可以离开床,甚至离开卧室,做一些能让自己平静下来的事情,如听轻音乐、阅读等,直到有困意或感到困倦时再上床,注意不要做过于兴奋的活动。

白天保持清醒可以累积睡眠债务,增加睡眠压力和入睡的动力,有

利于睡眠节律的恢复;如果一定要午睡别超过半小时,否则会有睡眠惯性,在醒来时会经历迷糊和混乱的感觉;晚上为睡眠做所谓的准备,实际上是提醒自己可能睡不着,而一旦晚上没有条件做准备时,会产生预期性的焦虑,从而导致失眠,所以不做准备才是最好的准备,尽可能保持自然入睡。

特约刊登:市第四人民医院  
心灵健康驿站



联办:盐城市卫生健康委员会  
盐阜大众报业集团  
健康教育 协办:盐城市疾病预防控制中心

## 入冬防流感小常识

## 流感的传播途径是什么?

流感患者和无症状感染者是季节性流感的主要传染源。流感病毒主要通过感染者打喷嚏和咳嗽等产生的飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染,比如手接触被病毒污染的物品,又触摸自己口鼻是常见的传播方式。在特定场所,如人群密集且环境密闭或通风不良的房间内,流感病毒也可能通过气溶胶的形式传播。通常,流感的潜伏期为1至4天(平均2天),从潜伏期末到出现症状后的急性期都有传染性。

## 流感的易感人群有哪些?

全人群普遍易感。流感病毒易发生变异,病毒变异后可能导致之前通过自然感染或免疫接种形成的免疫保护难以长期维持。婴幼儿、孕产妇、老年人和慢性病患者等高风险人群感染流感病毒出现严重并发症的风险相对较高。

## 如何预防流感?

每年接种流感疫苗是预防流感的有效手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

个人在接种流感疫苗前,应对自己的健康状况进行评估,确保健康状况良好,避免发热或急性发病期接种疫苗;符合接种条件的个人,可在居住地附近就近选择接种点预约接种。接种时尽量避免空腹,要配合门诊医生询问,如实填写知情同意书。接种后在接种点留观30分钟,注意当天保持接种部位的清洁干燥。



[微信公众平台]

“健康三宝”火爆出圈!



请扫码阅读