

# 纠结要不要做膝关节置换？ 谁适合、能用多久？

膝关节疼痛、变形影响行走？人工膝关节置换术不少患者对其原理、适用情况及假体寿命心存疑惑，今天就聊聊人工膝关节置换术那些事。

人工膝关节置换术是什么？

人工膝关节置换术已有近百年发展历程，其核心逻辑与早期髋关节置换类似，均是通过植入人工假体替代受损关节。但如今的人工膝关节置换，早已不是传统的全膝关节置换，而是更常用的表面置换术。所谓表面置换，简单来说，就是技术已十分成熟的“关节修复”，而非真正意义上的“换关节”。

患者自身的关节主体得以保留，我们仅对受损的关节面进行修复和替换。人工膝关节表面置换就如同装牙冠，在患者膝关节未完全破坏时，修整受损的关节面，植入人工关节面，同时完整保留关节内部原有结构。

这种方式对患者而言优势显著，一是创伤更小，无需切除完整关节；二是后续翻修更便捷，即便人工关节面出现问题，仍可再次修

复，即便最终无法翻修，还能进一步采用全膝关节置换术，为患者预留了后续治疗空间。不过，这种“精准修复”对医生的技术要求更高，就像装牙冠的难度远大于拔牙镶牙一样，技术难点更多落在了医生身上。

人工膝关节置换术的适应症是什么？

人工膝关节置换术仅适用于关节疾病终末期、无法保留自身关节功能的情况，主要针对三类常见病症：

第一种是老年性骨关节炎，这是最常见的适应症，很多老人出现罗圈腿、X型腿，便是关节严重受损的表现，药物或其他保守治疗无法矫正腿型，而通过关节表面置换，可在修复关节的同时矫正腿型，恢复肢体力线；

第二种是内科疾病引发的关节损伤，以风湿性关节炎、类风湿性关节炎最为典型，这类疾病会导致关节强直、严重破坏，通过人工关节置换可帮助患者恢复关节功能；

第三种是创伤性关节炎，若关

节曾受外伤，且经其他治疗手段无法改善功能，人工关节置换术可助力关节功能恢复。

人工关节使用寿命有哪些影响因素？

患者最常问的一个问题是：“人工关节能用多少年？”其实，关节的使用寿命并非完全由材料决定，还有三个容易被忽视的关键因素。

第一个因素是医生的技术水平。经验丰富的医生与缺乏经验的医生，术后效果和关节使用寿命差异明显。

第二个因素是患者就医时的自身条件，这一点往往被患者忽视。我们可以用“牙根装牙套”来类比：影响牙套寿命的，一是医生安装是否精准，若安装不当，牙套很快就会损坏；二是牙根本身的状况，要是牙根已经松动脆弱，即便牙套质量再好、医生技术再高，也用不了多久。

因此，切勿等到关节损坏到不可收拾的地步，才来做置换手术。如果患者拖延至骨质疏松严重、周围软组织完全破坏时再手术，不仅



表面置换的难度会大幅增加，术后效果大打折扣，关节使用寿命也会显著缩短。

第三个因素才是材料。目前

国产与进口人工关节的核心材料基本一致，在耐磨性上没有差别；但不得不承认，在制作工艺方面，国产材料与进口材料仍存在一定差距。

# 睡不踏实、容易醒？ 医生：长期碎片化睡眠不仅伤脑，还累及全身



什么是“碎片化睡眠”？有何危害？

“碎片化睡眠”，简单来说，就是各种原因导致晚上睡觉中断或多次醒来。经历这种睡眠的人，能清晰地意识到自己醒了，而且每次醒来后往往难以再次入睡。它就像一把无形的刀，将原本完整的睡眠切割得支离破碎。

2024年8月，《细胞代谢》期刊发表的一项研究发现：经常“碎片化睡眠”会引起身体代谢紊乱、大脑认知损伤和全身的炎症反应。

“碎片化睡眠”主要有4大危害。

1. 损害认知功能：长期处于“碎片化睡眠”状态，大脑得不到充分的休息和恢复，会导致记忆力下降、反应迟钝。在学习和工作中，我们可能会发现自己难以集中注意力，效率明显降低，严重影响日常生活和工作表现。

2. 引起代谢紊乱：睡眠不足或睡眠质量差会干扰身体的正常代谢过程。研究表明，经常“碎片化

睡眠”的人，患高血压、肥胖等慢性疾病的风险会显著增加。这是因为睡眠不足会影响激素的分泌，进而影响食欲调节和能量代谢。

3. 增加心血管疾病风险：睡眠与心血管健康密切相关。“碎片化睡眠”会使身体处于应激状态，导致血压升高、心率加快，长期如此会增加罹患心血管疾病的风险，如冠心病、心肌梗死等。

4. 削弱人体免疫功能：睡眠是身体修复和免疫系统发挥作用的重要时期。“碎片化睡眠”会干扰免疫系统的正常功能，使身体对病毒和细菌的抵抗力下降，增加感染、肿瘤等疾病的患病概率。

如何改善“碎片化睡眠”？

“碎片化睡眠”的形成既与个体的基因、年龄以及基础性疾病有关，也与我们的生活习惯息息相关。要改善这种状况，我们可以从以下几个方面入手：

1. 评估睡眠障碍：如果怀疑自己存在“碎片化睡眠”的睡眠障碍，

如睡眠呼吸暂停、不宁腿综合征、周期性肢体运动障碍等，必要时可以去医院的睡眠门诊就诊，进行专业的评估和诊断。

2. 养成规律作息习惯：保持规律的作息习惯，按时上床睡觉并起床，形成稳定的生物钟。稳定的生物钟让身体知道什么时候该休息，什么时候该醒来，从而减少睡眠碎片化的出现。

3. 睡前远离手机：睡前长时间看手机是影响睡眠的一大“元凶”。手机屏幕发出的蓝光会抑制人体褪黑素的分泌，而褪黑素是调节睡眠的重要激素。因此，睡前应避免使用手机，营造一个有利于睡眠的环境。

4. 避免刺激性物质：睡前饮用咖啡、酒精等刺激性饮料或食用辛辣食物，会刺激神经系统，干扰睡眠。咖啡中的咖啡因和酒精都会影响睡眠结构，导致睡眠浅、易醒。所以，睡前应尽量避免这些刺激性物质。

5. 坚持适当运动：适当的运动可以提高身体素质，增强身体的疲劳感，有助于改善睡眠质量。但要

注意运动时间，避免在临近睡觉前进行剧烈运动，以免身体过于兴奋而难以入睡。

6. 放松心情避免焦虑：焦虑和紧张情绪是影响睡眠的常见因素。学会放松心情、解压，可以通过冥想、深呼吸、听轻音乐等方式缓解压力，让身心得到放松，从而改善睡眠。

中医按摩穴位辅助改善睡眠

除了上述方法，中医的按摩穴位也可以作为辅助手段，帮助我们改善睡眠状况。

安眠穴：位于颈部后枕区，耳垂后的凹陷与枕骨下的凹陷连线的中点处。用大拇指或食指指腹按揉，以局部有酸胀感为宜，每次3-5分钟。此穴具有镇静安神的作用，常用于改善失眠、头痛、眩晕等。

神门穴：在腕部，腕掌侧横纹的尺侧端（小指侧），当尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。用拇指指尖掐、揉或按压，以有轻微酸胀感为度，每次刺激3-5分钟，晚间睡前操作

效果更好。

内关穴：在前臂掌侧，腕横纹上2寸（约三横指），在掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间的凹陷中。用拇指指腹按压，力度以感到酸胀为宜，每次按揉3-5分钟，双手交替进行。此穴有宁心安神、理气止痛作用。

太冲穴：位于第一和第二跖骨夹角处。点揉此穴3-5分钟，有疏肝理气、解郁的作用。肝气舒畅，心情自然愉悦，有助于改善睡眠。

公孙穴：在足内侧缘，第一跖骨基底下方赤白肉际处。向跖骨的方向用力点揉3-5分钟，能健脾和胃。脾胃功能正常，气血生化有源，身体得到充足的滋养，睡眠也会更加安稳。

涌泉穴：位于足底屈曲时的凹陷处。双手点揉3-5分钟，有温阳益肾的功效。点揉时会有温热感由足底涌向全身，让人感觉全身温暖舒适，有助于放松身心，进入深度睡眠。

太冲穴、公孙穴、涌泉穴三个穴位的推拿建议在睡前1小时足浴之后进行。

