



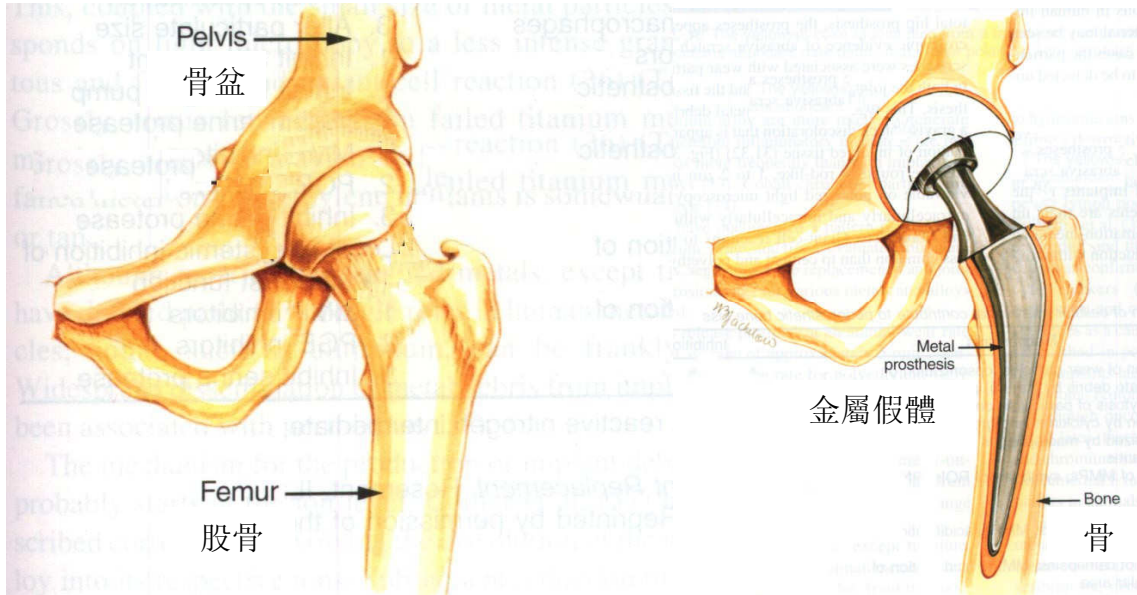
全髖關節置換術 (TOTAL HIP REPLACEMENT)

此小冊子是為教育目的而提供。小冊子的內容不一定能夠
在你同意接受手術前回答你所有的疑問。

如果你對手術有任何疑問，請詢問醫生。

髖部 (THE HIP):

髖關節是一個球窩關節：大腿骨頂部的球狀部分緊密地貼合於骨盆骨的關節窩內。有幾條強力的韌帶和堅韌的纖維組織（稱為關節囊）固定球狀部分的位置。



骨關節炎是髖關節置換手術中最常見的原因。此狀況通常被稱為“磨損性關節炎”--- 髖關節純粹被磨損破壞。骨關節炎的主要問題是關節內骨頭表面的軟骨磨損殆盡，使骨頭磨擦骨頭而關節囊增厚，導致疼痛、僵硬和肌肉緊張。

髖關節置換手術更換球狀部分，以球狀金屬假體連接插進大腿骨（股骨）內的金屬乾和關節窩。

手術前一晚 (The Night Before the Operation):

- 建議你於手術前一晚使用抗菌肥皂淋浴。
- 根據住院前診所所提供的指示停止飲食。
- 請勿剃刮接受手術的位置。
- 手術前如廁是十分重要的，因為手術後會出現便秘。
- 將指甲油抹除。

手術當天：手術前 (The Day of Operation: Before your surgery):

- 在住院前再用抗菌肥皂淋浴。
- 請根據住院前診所所提供的指示服藥。
- 會為你辦理住院手續，並且要求你換上手術袍和卸除任何的化妝、首飾或指甲油（如有需要，可能會要求於你的指環上貼上膠帶）。
- 會由護士安排住院，並且會有一位麻醉師與你見面討論你將接受的麻醉種類。另外，亦有一位骨科專科醫生與你見面。

手術當天：手術後 (The Day of Surgery : After Your Operation):

手術後，你會被帶到恢復病房，並且通過一個面罩給你輸送氧氣。你通常會逗留在恢復病房約一個多小時。你可能會發現：

- 手臂插有靜脈注射管（滴注）給你營養液、止痛藥和抗生素。
- 髖部插有一條臨時塑膠細管（排管），將任何多餘的液體從你的傷口排走。排走的部分血液可以能夠通過手臂上的滴注補送給你。
- 一條名叫“導尿管”的臨時塑膠細管排走膀胱內的尿液。

回到病房後 (Once You Are On the Ward):

- 護理人員會定時緊密檢測和記錄你的恢復情況。
- 為你靜脈注射抗生素，一般注射 24 小時。
- 會給你穿上白色的壓縮長襪以幫助避免腿內出現血凝塊。
- 手術後，你應該能夠坐於床上。會由物理治療師和/或護士協助進行。
- 鼓勵你在盡可能的情况下多練習深呼吸和咳嗽鍛煉以避免肺部感染，以及練習腳踝鍛煉（前後移動腳踝）。
- 你的外科醫生可能會在你的髖部直接插上注射止痛藥的導管。護理人員會使用這導管注射局部麻醉和消炎藥至你的髖關節幫助止痛。

手術後第一天：第 1 天 (The First Day After Your Operation : Day 1)

- 你可以於床上洗抹身體。而如果健康良好，可以在有人協助下淋浴。
- 可能會給你薄血藥以避免出現血凝塊。
- 手術後，你可能於住院期間或是有時甚至在回家後服用此藥長達 14 天。
- 護士能夠教你或你的家人/朋友如何服藥。或者，他們能夠安排一個社區護士每天到你家中協助你服藥。（能否安排此服務是取決於你所居住的地區）。
- 通常會在你住院期間給你喝一些飲料和鼓勵你服用一些藥物以幫助避免便秘。
- 連接在傷口的排管會被拔除，而傷口上的敷料會被更換。所使用的敷料通常是一種可以貼上淋浴的防水透明敷料。
- 靜脈注射滴注一般會被拔除，從此會給你止痛藥片。
- 在服用止痛藥片的同時使用冰袋會是一個有效的止痛方法。請不要猶豫要求提供冰袋。
- 有時你會需要接受輸血，取決於你的驗血結果。
- 物理治療師會協助你下床。他們亦會協助你練習腳踝和髖部鍛煉以及深呼吸鍛煉。定期練習這些鍛煉是非常重要的。
- 你的導尿管（如果有）會被拔除。

手術後第二天直至出院當日 (The Second Day After Your Operation and Until the Day of Discharge from hospital):

- 有第二天開始，你會於上午淋浴，而且預期你一天比一天變得更獨立。
- 在物理治療師的陪同下開始使用助行架協助走路。
- 護理人員會隨時準備按要求為您提供幫助，可是一旦你能夠活動時，鼓勵你盡量保持獨立。這樣能幫助你儘早回家並且早日康復。**康復的進展完全取決於你自己。**

出院當日 (The Day of Discharge):

- 出院當日有人開車接送你回家會是非常重要的。
- 在回家前，會為你提供所有後續說明、必要的文件和藥物，藥物包括止痛藥和薄血藥（如有需要）。

為出院回家作計劃 (Planning For Discharge from hospital to home):

會有一位職業治療師教你如何進行多方面的個人護理。這可能包括：

- 淋浴 --- 使用特別設備
- 穿換衣服--- 穿鞋子和襪子的另類方法
- 床上移動、由坐在椅子至站起以及上廁所

鼓勵你於手術前開始作出院計劃。例如，準備飯菜並存放在冰箱內以及考慮如何應付出院回家後的生活。

如果你認為自己需要協助，會有一位社會工作者協助安排一些如家中護理等服務。如果你需要與一位社會工作者見面，請（在你住院後儘早）告知護理人員。

髖部的注意事項 (Hip Precautions):

在接受髖關節置換手術後，**必須**避免幾個動作，因為這些動作可能會導致你的新髖骨脫臼。這些動作是：

- **請勿**彎折你的髖骨超過九十度直角
- **請勿**交叉雙腿（自膝蓋或腳踝）
- **請勿**扭曲的接受過手術的腿

在實際情況中，這表示：

請勿：

- 彎低身撿拾地上的物件
- 彎低身穿鞋子
- 坐在過低的椅子或坐廁上

你可以：

- 使用一個叫 easy-reacher 的長柄鉗子撿拾物件和鞋子
- 睡覺時將枕頭放於雙腿之間以避免交叉雙腿
- 使用長柄鞋拔子，最好就是穿著容易套上的鞋子（但不可穿著露指拖鞋）

護士、醫生、職業治療師和物理治療師會提醒你有關這些注意事項。

在手術後至少三個月期間你**必須**遵守這些注意事項，或直至外科醫生告訴你無需繼續遵守為止。