



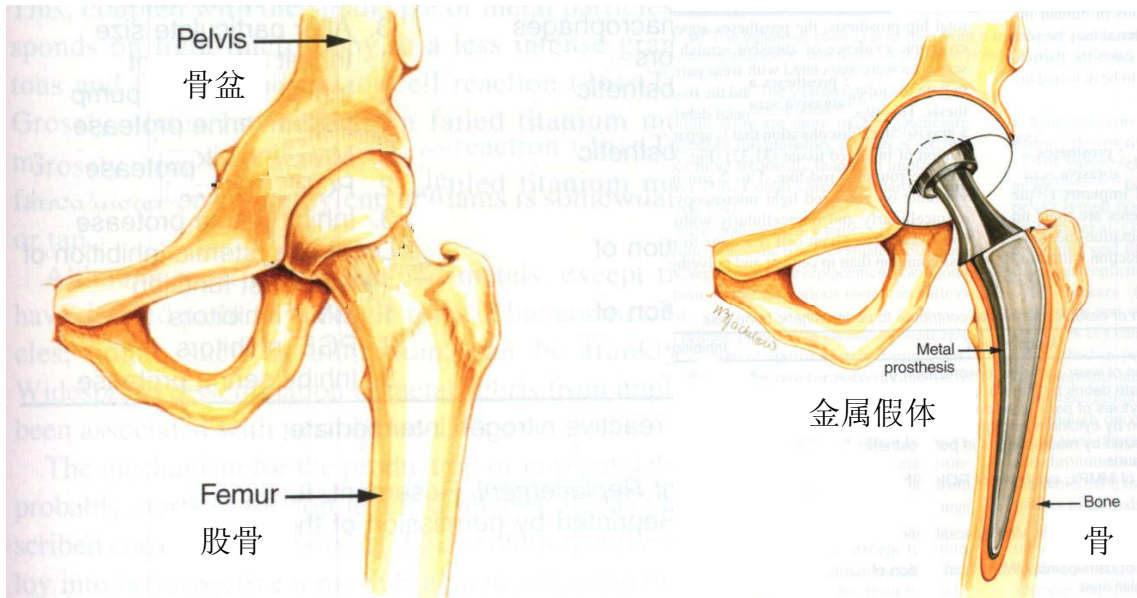
全髋关节置换术 (TOTAL HIP REPLACEMENT)

此小册子是为教育目的而提供。小册子的内容不一定能够在您同意接受手术前回答您所有的疑问。

如果您对手术有任何疑问，请咨询医生。

髋部 (THE HIP):

髋关节是一个球窝关节：大腿骨顶部的球状部分紧密地贴合于骨盆骨的關節窩内。有几条强力的韧带和坚韧的纤维组织（称为关节囊）固定球状部分的位置。



骨关节炎是髋关节置换手术中最常见的原因。此状况通常被称为“磨损性关节炎”--- 髋关节纯粹被磨损破坏。骨关节炎的主要问题是关节内骨头表面的软骨磨损殆尽，使骨头磨擦骨头而关节囊增厚，导致疼痛、僵硬和肌肉紧张。

髋关节置换手术更换球状部分，以球状金属假体连接插进大腿骨（股骨）内的金属干和關節窩。

手术前一晚 (The Night Before the Operation):

- 建议你于手术前一晚使用抗菌肥皂淋浴。
- 根据住院前诊所所提供的指示停止饮食。
- 请**勿**剃刮接受手术的位置。
- 手术前如厕是十分重要的，因为手术后会出现便秘。
- 将指甲油抹除。

手术当天：手术前 (The Day of Operation: Before your surgery):

- 在住院前再用抗菌肥皂淋浴。
- 请根据住院前诊所所提供的指示服药。
- 会为你办理住院手续，并且要求你换上手术袍和卸除任何的化妆、首饰或指甲油（如有需要，可能会要求于你的指环上贴上胶帶）。
- 会由护士安排住院，并且会有一位麻醉师与你见面讨论你将接受的麻醉种类。另外，亦有一位骨科专科医生与你见面。

手术当天：手术后 (The Day of Surgery : After Your Operation):

手术后，你会被带到恢复病房，并且通过一个面罩给你输送氧气。你通常会逗留在恢复病房约一个多小时。你可能会发现：

- 手臂插有静脉注射管（滴注）给你营养液、止痛药和抗生素。
- 髋部插有一条临时塑胶细管（排管），将任何多余的液体从你的伤口排走。排走的部分血液可以能够通过手臂上的滴注补送给你。
- 一条名叫“导尿管”的临时塑胶细管排走膀胱内的尿液。

回到病房后 (Once You Are On the Ward):

- 护理人员会定时紧密检测和记录你的恢复情况。
- 为你静脉注射抗生素，一般注射 24 小时。
- 会给你穿上白色的压缩长袜以帮助避免腿内出现血凝块。
- 手术后，你应该能够坐于床上。会由物理治疗师和/或护士协助进行。
- 鼓励你在尽可能的情况下多练习深呼吸和咳嗽锻炼以避免肺部感染，以及练习脚踝锻炼（前后移动脚踝）。
- 你的外科医生可能会在你的髋部直接插上注射止痛药的导管。护理人员会使用这导管注射局部麻醉和消炎药至你的髋关节帮助止痛。

手术后第一天：第 1 天 (The First Day After Your Operation : Day 1)

- 你可以于床上洗抹身体。而如果健康良好，可以在有人协助下淋浴。
- 可能会给你血液稀释药以避免出现血凝块。
- 手术后，你可能于住院期间或是在有时甚至在回家后服用此药长达 14 天。
- 护士能够教你或你的家人/朋友如何服药。或者，他们能够安排一个社区护士每天到你家中协助你服药。（能否安排此服务是取决于你所居住的地区）。
- 通常会在你住院期间给你喝一些饮料和鼓励你服用一些药物以帮助避免便秘。
- 连接在伤口的排管会被拔除，而伤口上的敷料会被更换。所使用的敷料通常是一种可以贴上淋浴的防水透明敷料。
- 静脉注射滴注一般会被拔除，从此会给你止痛药片。
- 在服用止痛药片的同时使用冰袋会是一个有效的止痛方法。请不要犹豫要求提供冰袋。
- 有时你会需要接受输血，取决于你的验血结果。
- 物理治疗师会协助你下床。他们也会协助你练习脚踝和髋部锻炼以及深呼吸锻炼。定期练习这些锻炼是非常重要的。
- 你的导尿管（如果有）会被拔除。

手术后第二天直至出院当日 (The Second Day After Your Operation and Until the Day of Discharge from hospital):

- 有第二天开始，你会于上午淋浴，而且预期你一天比一天变得更独立。
- 在物理治疗师的陪同下开始使用助行架协助走路。
- 护理人员会随时准备按要求为您提供帮助，可是一旦你能够活动时，鼓励你尽量保持独立。这样能帮助你尽早回家并且早日康复。**康复的进展完全取决于你自己。**

出院当日 (The Day of Discharge):

- 出院当日有人开车接送你回家会是非常重要的。
- 在回家前，会为你提供所有后续说明、必要的文件和药物，药物包括止痛药和血液稀释药（如有需要）。

为出院回家作计划 (Planning For Discharge from hospital to home):

会有一位职业治疗师教你如何进行多方面的个人护理。这可能包括：

- 淋浴 --- 使用特别设备
- 穿换衣服 --- 穿鞋子和袜子的另类方法
- 床上移动、由坐在椅子至站起以及上厕所

鼓励你于手术前开始作出院计划。例如，准备饭菜并存放在冰箱内以及考虑如何应付出院回家后的生活。

如果你认为自己需要协助，会有一位社会工作者协助安排一些如家中护理等服务。如果你需要与一位社会工作者见面，请（在你住院后尽早）告知护理人员。

髋部的注意事项 (Hip Precautions):

在接受髋关节置换手术后，**必须**避免几个动作，因为这些动作可能会导致你的新髋骨脱臼。这些动作是：

- **请勿**弯折你的髋骨超过九十度直角
- **请勿**交叉双腿（自膝盖或脚踝）
- **请勿**扭曲的接受过手术的腿

在实际情况中，这表示：

请勿：

- 弯低身捡拾地上的物件
- 弯低身穿鞋子
- 坐在过低的椅子或坐厕上

你可以：

- 使用一个叫 easy-reacher 的长柄钳子捡拾物件和鞋子
- 睡觉时将枕头放于双腿之间以避免交叉双腿
- 使用长柄鞋拔子，最好就是穿着容易套上的鞋子（但不可穿着露指拖鞋）

护士、医生、职业治疗师和物理治疗师会提醒你有关这些注意事项。

在手术后至少三个月期间你**必须**遵守这些注意事项，或直至外科医生告诉你无需继续遵守为止。