

关节置换后 新关节如何防感染

李先生16年前做了左膝人工关节置换，4年前左膝突然红肿、发热、疼痛，经检查有金黄色葡萄球菌感染，确诊为人工关节假体周围感染（PJI）。李先生辗转来到潍坊市人民医院，关节外科一区团队凭借过硬的技术，为李先生成功实施手术。关节置换后，新关节如何防感染？潍坊市人民医院关节外科一区的专家表示，要牢记四道防感染防线，让细菌无从下手。

□本报记者 王路欣 通讯员 孙延山 张金磊

术前备战：筑好第一道防线

控稳基本盘：血糖、血压必须达标。吸烟者至少术前戒烟1个月（尼古丁是减缓伤口愈合的罪魁祸首之一）。

清除感染灶：治好牙周炎、脚气、尿路感染等身体其他地方的感染灶。

皮肤准备不可少：术前1天用抗菌皂洗澡，手术当天别刮剃手术区皮肤（小伤口可能成细菌入口）。

术后黄金守护期：重点保护伤口

保持干爽：伤口干燥是王道，如有渗液，要马上找医生换药。术后2周内伤口别沾水。

每日服用抗生素：遵医嘱，用足疗程。如果发烧，伤口红、肿、热、痛，别犹豫，要立刻报告医生。

康复训练“悠着点”：听康复师的建议，循序渐进康复，别急着干重活，“新关节”需要适应期。

终身防护网：时刻警惕细菌来袭

看牙或者做检查先报备：拔牙、洗牙、肠镜、膀胱镜等有创操作前，务必主动告知医生自己有人工关节，通常需要提前吃抗生素预防。

小感染早治疗：感冒发烧、皮肤破溃感染别硬扛，早治早好，避免细菌溜达到关节里“安家”。

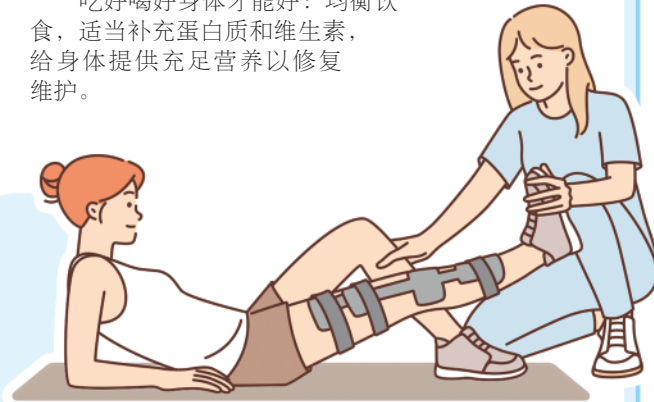
控制体重，定期检查：控制体重以减轻关节负担，遵医嘱定期复查。

日常警戒线：细节决定成败

口腔卫生别偷懒：认真刷牙，定期洗牙（口腔是细菌大本营之一）。

置换关节处是禁区：避免在置换关节处针灸、注射药物。

吃好喝好身体才能好：均衡饮食，适当补充蛋白质和维生素，给身体提供充足营养以修复维护。



炎炎夏日 防暑有技巧

近日，我市气温持续攀升，高温天气导致中暑患者开始增多。潍坊市中医院急诊科副主任隋亚那提醒，防中暑的核心是减少热暴露、及时补水、增强散热。此外，学习一些实用防暑技巧，也能清凉度夏。

□本报记者 王路欣

日常预防关键措施

避免高温时段外出 每天10时至16时紫外线最强、气温最高，尽量减少外出活动。出门前要查看天气预报，关注高温预警（橙色和红色预警需警惕）。如果必须外出，应选择在阴凉处行走，避免阳光直射。保证充足的睡眠时间，良好的睡眠有助于身体恢复体力，增强抵抗力。

注意防晒，学会物理降温 外出时要佩戴遮阳帽、太阳镜等，这些小物件能够有效阻挡紫外线，保护头部和眼睛免受阳光的伤害。选择宽松、透气、吸汗的衣物，如棉质或亚麻材质的衣服。可随身携带降温工具，如手持小风扇、喷雾瓶（喷水雾增强蒸发散热）、冰毛巾敷颈动脉（颈部两侧）等。

科学补水，少量多次 不要等口渴才喝水，每小时喝200毫升至300毫升凉白开或电解质水（运动后更需补盐）。冰镇饮料会刺激肠胃，避免一次性猛灌，可以小口慢饮。不要一次性大量饮水，以免加重心脏和肾脏的负担。

饮食调节 饮食方面应以清淡、易消化的食物为主。可多吃“清凉”食物：如西瓜、黄瓜、绿豆汤（清热利湿）、苦瓜、冬瓜（补水促代谢），少吃高脂辛辣食物（加重身体负担）。

中暑紧急识别与处理

先兆中暑（及时干预可恢复）

症状：头晕、口渴、多汗、乏力。

急救措施：立即移到阴凉处，解开衣领；用湿毛巾擦身并扇风；喝含盐凉水（大约500毫升）。

轻度中暑（体温>38℃）

症状：面色潮红、心跳加快、恶心。

急救：冷水喷洒全身并扇风；口服藿香正气水（非酒精型）或十滴水；及时送医。

重度中暑（热射病，致死率高）

症状：体温>40℃、无汗、意识模糊、抽搐。

急救措施：立即拨打120；快速物理降温，用冰袋敷腋下和大腿根，冷水擦拭全身；切勿喂水（防窒息）。

此外，老人、儿童以及户外工作者等特殊人群在炎热天气需加强防护。婴幼儿体温调节能力弱，家长要注意观察尿量（发黄提示脱水），避免婴儿车捂热孩子，外出盖遮阳网，保持通风；老年人感知迟钝、慢性病多，要及时开空调，并避免直吹。有基础病的要规律服药，切不可因自我感觉症状减轻而擅自停药或调整药量。适当增加午休时间，晚上保证充足睡眠，避免熬夜。及时补水，少量多次饮用；户外工作者长时间暴晒和高强度劳动时，随身携带“十滴水”“人丹”等药品。每工作2小时强制休息1次，避免疲劳作业引发中暑或安全事故。随身携带淡盐水或运动饮料，及时补充因出汗流失的电解质。

寻医问药

肛肠手术后护理 医生支招少遭罪

不少肛肠病患者，对于肛肠病术后的镇痛手段和术后大便管理等方面并不了解，针对肛肠病患者关注的相关问题，记者联系到了潍坊市中医院肛肠科主任李士国。

□本报记者 王路欣

1 肛肠病术后注意哪些细节？

肛肠科术后换药对于创面恢复十分重要。换药时，患者尽量放松肛门，配合换药，一般不适感完全在可接受范围内。术后大便管理中，有一些“反面教材”，比如有一些患者为了避免排便，或者降低术后疼痛，采取不吃东西或者只吃水果的做法，导致不排便或排稀便。这些做法都不可取，患者术后不吃东西会造成水电解质失衡、低血糖、营养不良等，影响创面愈合。稀便会增加创面卫生不好护理、加重疼痛，且易出现肛门狭窄。

建议患者在肛肠手术麻醉结束后，术后当天饮食以清淡软质的粥、米糊等为主，不宜吃得过多，避免术后解大便。术后一日可恢复正常饮食，但应选择富含营养易消化、高纤维的食物，如新鲜蔬菜、水果、全麦面包、鸡蛋羹等，以保持大便通畅。避免食用辛辣、油腻、刺激性食物。保持充足

的水分摄入，预防便秘。可以适当活动，但不要进行剧烈运动。

2 术后有哪些镇痛手段？

肛门周围神经丰富、敏感，疼痛通常是术后正常现象，当肿胀疼痛较为严重时，需积极治疗。药物治疗是缓解肛肠手术后疼痛的主要手段，包括以下几种方式：

长效止痛药物的局部封闭注射 在患者手术结束后和麻醉苏醒前，医生采用局部浸润麻醉的方式减轻患者疼痛感。该方式具有效果好、持续时间长、毒副作用小的优点。

患者自控镇痛，俗称镇痛泵，持续基础剂量维持镇痛浓度，患者按压自控键追加单次剂量（不疼的时候不按，疼了就按）。此技术个体化用药，止痛效果迅速，患者本人有参与控制疼痛的主动权，减轻术后焦虑状态。

表面麻醉药物 利多卡因凝胶、奥布卡因凝胶、达克罗宁胶浆，这些药物在止痛的同时，可润滑肛管，使排便更为顺畅。

口服止痛药物 非甾体止痛药通过抑制体内的炎症介质产生，缓解炎症和疼痛。阿片类止痛药物主要用于中到重度疼痛治疗。

此外，一些中医特色疗法也有镇痛效果，如耳穴压豆、穴位埋针等可镇痛安神。中药熏洗治疗也有消肿止痛、活血生肌之功效。