

龙华区人民医院完成全区首例反向人工全肩关节置换术 八旬老人“报废”肩关节重焕新生



龙医在线

关节置换,还能反着来?没错,近日,龙华区人民医院完成龙华区首例反向人工全肩关节置换术,开辟了复杂肩关节问题治疗新道路。

事情是这样的:84岁的黄奶奶(化名)左肩类风湿性关节炎已到晚期,连安心睡觉、抬手都成了奢望。黄奶奶尝试了各种方法止痛,仍然彻夜难眠。家人带着她跑遍深圳各大医院,均表示年龄太大,风险高,拒绝手术。黄奶奶

几乎要放弃治疗,每天愁容满面。

面对黄奶奶复杂的肩关节疾病,传统手术已无法恢复功能。怎么办?龙华区人民医院运动医学(骨关节)科主任耿承奎教授带领团队大胆决定采用国际前沿的反向人工肩关节置换术(RTSA)。

通俗一点来说,就是通过调整肩关节旋转中心,将假体“扎根”于最佳力学位置;以三角肌替代失效的肩袖,重新激活肩关节“动力引擎”;术中确保假体角度、高度,助力肩关节功能恢复正常。

术前,医院多学科会诊定制个性化方案;术中,专家团队“稳如磐石”2小时完成假体植入;术后,当天即实现被动屈伸90度,

疼痛指数从8分直降至2分!

“没想到恢复得这么快,终于能睡个好觉了!”现在,黄奶奶在康复科医生指导下已开始进行关节灵活性训练,笑容重回脸庞。

此次手术不仅填补了龙华区人民医院的技术空白,更标志着龙华区复杂肩关节病诊疗迈入精准化时代。未来,龙华区人民医院运动医学(骨关节)科将深化与顶尖医疗中心合作,打造“关节重建创新联盟”;推广阶梯式康复体系,让患者“术后动得起、功能回得来”;助力“家门口看大病”,为市民肩肘健康保驾护航。

龙华新闻记者 黄晓华 通讯员 周勇

龙医名片

耿承奎,深圳市龙华区人民医院运动医学(骨关节)科主任,博士,博士生导师,主任医师。南方医科大学博士生导师和南方科技大学硕士生导师。

主要从事运动损伤的关节镜微创治疗、关节置换及翻修工作。主持参与多个国家级、省级科研课题,发表SCI及国内核心期刊文章数十篇。

学会任职:亚太膝关节镜与运动医学学会(APKASS)会员;中国医师协会运动医学分会第二届全国委员、深圳市关节外科常委,深圳市运动医学质量控制中心专家委员会委员;深圳市医学会骨科学分会第六届委员会委员。



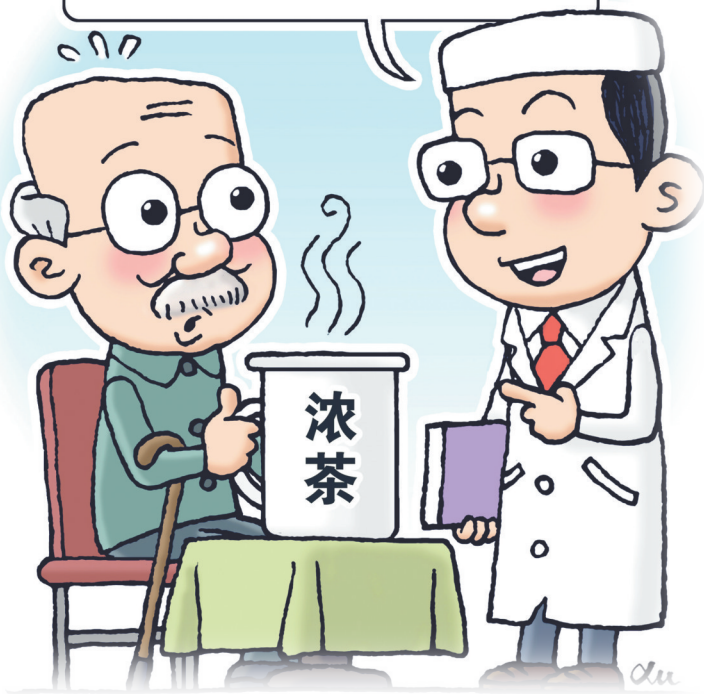
健康科普

警惕“沉默的杀手” 守护骨骼健康

“腰背总是隐隐作痛,身高不知不觉变矮了……”这些看似寻常的身体变化,可能正悄悄敲响骨骼健康的警钟。骨质疏松症被称为“沉默的杀手”,早期无症状却危害极大。我国60岁以上人群骨质疏松症患病率高达32%,而全球每3秒就发生1例骨质疏松性骨折!

今天,我们跟着龙华区中心医院内分泌科,从认识骨骼健康开始,揭开骨质疏松的真相,掌握科学防治的关键。

大量饮用咖啡、浓茶会影响钙的吸收,增加骨质疏松症的风险



新华社发

什么是骨质疏松?

骨质疏松症是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏为特征的骨骼疾病,导致骨骼脆性增加和骨折风险升高,常见于中老年人,尤其是绝经后女性,近年来年轻群体也需提高警惕。

骨质疏松症的常见症状

隐性疼痛:腰背部或全身骨骼持续性钝痛,活动后加重,夜间尤为明显。

体态改变:身高缩短超过3厘米,驼背或脊柱侧弯(因椎体压缩性骨折)。

脆性骨折:轻微碰撞即骨折,常见部位为髋部、腕部及脊柱。

活动受限:弯腰、翻身困难,严重者甚至因胸廓变形导致呼吸困难。

骨质疏松症的危害

生命威胁:髋部骨折后1年内,约20%患者因并发症死亡,致死率高于部分癌症。

生活质量下降:骨折后长期卧床易引发感染、血栓,且致残率高达50%。

心理与社会负担:患者常因行动受限产生抑郁焦虑,家庭照护成本显著增加。

高危人群与筛查建议

需重点关注人群:女性绝经后、男性 ≥ 50 岁,长期服用糖皮质激素、抗癫痫药物者,糖尿病、甲亢、慢性肾病等代谢性疾病患者。

筛查方案:骨密度检测(DXA),T值 ≤ -2.5 可确诊骨质疏松;FRAX骨折风险评估工具,结合年龄、体重、既往骨折史等预测10年内骨折概率。

如何预防骨质疏松

营养强化:补充钙与维生素D,成人每日需要钙800-1200mg(纯牛奶300ml $\approx$ 300mg钙),维生素D需800-1200IU(日照不足者可口服补充剂)。

膳食搭配:豆制品、芝麻酱、海带含钙丰富;蛋黄、深海鱼富含维生素D;控盐限糖,每日盐摄入 $< 5g$,高糖饮食抑制钙吸收。

科学运动:一是负重运动,包括散步、慢跑、太极、瑜伽、跳舞和打乒乓球等活动,

每周3-5次,每次30分钟;二是抗阻训练,弹力带、哑铃锻炼肌肉力量,降低跌倒风险。

生活方式调整:戒烟(吸烟者骨流失速度加快2倍),限酒(每日酒精 $< 15g$),避免久坐,每小时起身活动5分钟。

防跌倒干预:居家安装扶手、防滑垫,避免地面杂物,老年人建议每年进行平衡能力评估。

早期筛查:40岁后定期检测骨密度(DXA检查),高危人群需加密监测频率。

补钙总不见效? 这些误区你可能正在踩!

误区1:骨头汤补钙效果好
骨头中的钙多以羟基磷灰石形式存在,难以溶于汤中。一碗骨头汤钙含量仅2-5mg(不及牛奶1/50),且汤中嘌呤、脂肪含量高,长期饮用可能引发高尿酸或肥胖。

误区2:单纯补钙就能预防骨质疏松

钙的吸收依赖维生素D,而中老年人肠胃功能减弱、皮肤合成维生素D能力下降,需

两者联合补充。此外,蛋白质、镁、维生素K等营养素也参与骨代谢,均衡饮食更重要。

误区3:晒太阳就能补充维生素D

只有皮肤直接暴露于阳光下接受足够紫外线照射才能促进皮肤维生素D的合成,每天照射20-30分钟,但需防止强烈阳光照射灼伤皮肤。隔着玻璃、涂抹防晒霜(SPF ≥ 30)会阻断90%以上的紫外线。

科学护骨指南专家建议

内分泌专家提醒,骨骼健康贯穿一生,从青少年期储备骨量到中老年期减缓流失,科学防治可显著降低骨折风险。若出现腰背痛、身高缩短等症状,请及时到正规医疗机构就诊,早诊断、早干预是守护骨骼的关键!

规范治疗:确诊后需根据病因用药,如双膦酸盐、地舒

单抗等,不可自行停药或更换方案。

监测与随访:治疗期间每1-2年复查骨密度,定期检测血钙、尿钙及肝肾功能。

综合管理:合并糖尿病、甲亢等疾病时,需综合管理调整治疗。

龙华新闻记者 黄晓华 通讯员 聂芙蓉