

# 开启关节健康新生活的钥匙

## ——常宁市中医医院专家谈膝关节单髁置换术

通讯员 滕湘

近日，衡阳常宁市的胡宜（化名）奶奶因左侧膝关节疼痛备受困扰。起初，她以为只是年纪大的正常现象，未加重视。可随着时间推移，疼痛愈发严重，甚至影响到正常活动，胡奶奶来到常宁市中医医院骨伤四科就诊。经该科室主任周光华专家团队评估，决定为胡奶奶做全膝关节置换手术，采用单髁置换手术换膝，术后胡奶奶恢复良好，术后第二天就可以下床活动了。胡奶奶的经历，为我们揭开了膝关节单髁置换术这一精准微创治疗技术的神秘面纱。

### 什么是膝关节单髁置换术

周光华主任介绍，膝关节就像一台精密的机器，而单髁置换术是对这台机器进行精准“维修”的高超技艺。传统的全膝关节置换术如同将整台机器全部更换，而膝关

节单髁置换术仅针对膝关节单侧间室（内侧或外侧）的严重磨损进行局部置换，就像只更换机器中损坏的那一个零件。这种手术最大程度地保留了健康的骨骼、韧带及关节功能，是一种精准、微创的膝关节置换技术。与全膝关节置换相比，单髁置换创伤小、恢复快，患者术后能获得更自然的关节活动体验。

### 单髁置换术适合人群

据胡奶奶的主治医师尹柯介绍说，并非所有膝关节疼痛患者都适合单髁置换术，它有着明确的适用人群。首先，膝关节内侧或外侧单侧疼痛，且经过保守治疗（如药物治疗、物理治疗等）效果不佳的患者，是单髁置换术的潜在适应人群。其次，处于关节炎早期或中期阶段，像常见的骨关节炎、创伤性关节炎患者，如果符合条件，也可

以考虑这种手术方式。此外，对于活动需求较高，渴望快速恢复运动能力的患者来说，单髁置换术能帮助他们尽快回归正常生活和运动。

### 单髁置换术技术优势

**精准微创：**单髁置换术采用小切口，医生仅对病变部位进行处理，最大程度地保留了膝关节的正常结构。这种精准的操作方式，大大减少了手术对周围组织的损伤，降低了术后并发症的发生风险。

**快速康复：**术后恢复速度是单髁置换术的一大亮点。胡奶奶在术后第二天就能下地行走，这在传统手术中是难以想象的。一般来说，接受单髁置换术的患者住院时间通常仅需 3~5 天，相比全膝关节置换术，能更快回归正常生活。

**自然体验：**由于保留了膝关节的本体感觉，患者在术后关节活动

度接近正常膝关节。无论是行走、屈膝还是下蹲，都能获得更自然、舒适的体验，大大提高了生活质量。

**效果明显：**从长期效果来看，单髁置换术也表现出色。数据显示，其 10 年生存率超 90%，在理想条件下，手术效果甚至可达 20 年以上，为患者提供了长期的关节健康保障。

膝关节关节软骨损伤一旦发生便不可逆转，拖延治疗只会导致病情加重。专家提醒，像胡奶奶的经历告诉我们，在疾病早期选择单髁置换术进行干预，不仅能有效缓解疼痛，改善关节功能，还能避免或延缓全膝置换术的发生。如果您或身边的人正遭受膝关节疼痛的困扰，不妨多了解一下膝关节单髁置换术，也许它就是开启关节健康新生活的钥匙。

## 村头来了“白大褂”

6月6日，衡阳市祁东县卫生健康局组织石亭子镇卫生院医务工作者，在梅塘村乡村医生的召集下，对村65岁以上老年人免费健康体检，开展签约服务、健康宣传教育和中医服务，被村民称赞：“村头来的‘白大褂’真贴心！”

通讯员 何晓晓 摄影报道



## 也谈“治愈”

不知从什么时候开始，我们的耳边总是不时地蹦出“治愈”一词。

以前只有在书本上才能一睹它的“尊容”，含义也只有一种，就是人身体上某个部位出了硬伤，经过医生的精心调治，创伤得以愈合，这是世所公认的。而今，“治愈”这个词语，似乎越来越脱离了它的原义，转而指代调治心灵的创伤，捋顺郁闷的情绪，很多时候，不一定需要医护的参与。

哪些“药方”可以“治愈”我们愁肠百结的灵魂？其实有时候不用昂贵的进口西药，也不用深山采来的珍贵中草药，更不用神秘莫测的江湖单方。需要的，可能只是久违的蔚蓝天空、清澈的午夜星辰、辽阔的漫江碧透，甚至可能只是转角处墙边的一株无名小花，朋友同事间一个亲和的微笑。

学会知足常乐吧，主动降低自己的生活期望值——是学生，只要自己尽了最大的努力，最终能不能考出好成绩，都能无怨地接纳；是初入职场的年轻人，只要能在工作中学到东西，薪资待遇暂且低点没关系，慢慢来；到了谈婚论嫁的年龄，莫要妄自菲薄，努力放大自己的长处，莫要眼光过高，找到各方面感觉基本合适的另一半就可以了。

学会转移视线吧，适时地从郁闷的情绪里走出来。走向大自然，看春花秋月，让“大漠孤烟直，长河落日圆”安抚我们愤愤不平的心情，让“苔花如米小，也学牡丹开”冲散我们郁郁寡欢的心结，让“明月松间照，清泉石上流”点亮我们寒蝉凄切的心间；走向运动场，让惆怅的情绪在酣畅淋漓的竞技中排遣得烟消云散，让疲惫的心灵在激烈角逐的运动中重新获得前行的力量；走向影视书籍，从中找寻我们生活不易的“同类项”，看此中人物如何面对生活的大染缸，交出精彩完美的人生答卷，或许，怡情之外，我们也能学得治愈心灵的一招半式。

柳格彬（湖南 长沙）

## 五百面锦旗：一位医者的精神图谱

2025年6月上旬，当我踏入株洲市云龙大道的这家中医脑病专科医院时，眼前的景象令我震撼——五百余面锦旗整齐排列在走廊两侧墙上，鲜红的缎面在柔和的白炽光下泛着温暖的光泽。这不是简单的装饰，而是一位从医38年的老中医用毕生心血绘就的精神图谱。

每一面锦旗背后都是一个生命重获健康甚至新生的故事。谭医生（化名）的诊室里，患者眼中闪烁的不仅是求医的渴望，更有对这位医者无条件的信任。这种信任不是凭空而来，是38年如一日对医术的极致追求。现代医学日新月异，他却坚持每周研读最新医学期刊，将传统中医智慧与现代脑病研究相结合，创造出独特的诊疗体系。

更令人动容的是谭医生对荣誉的态度。那些锦旗并非随意悬挂，每一面都被精心装裱高高挂起，抬头就可看见字样。这让我想起在其他医院见过的景象——锦旗被随意堆放在角落，落满灰尘，甚至被当作杂物遮盖医疗器械。谭医生对锦旗的珍视，本质上是对患者心意的尊重。“这是病人诚心诚意的感谢，怎能不视为珍宝？”他的反问让我肃然。

在这个医患关系紧张的时代，谭医生的诊室却保持着20世纪80年代的纯粹。没有叫号系统，没有电子屏，只有手写的病历和温和的问诊。谭医生的笔记本上密密麻麻记录着每个患者的用药反应和病情变化，这些发黄的纸页是他38年临床经验的物质载体。

五百面锦旗构成的红色长廊，恰似中国传统医学的血脉延续。在快节奏的现代医疗体系中，谭医生坚守着“大医精诚”的古训。他拒绝将门诊量作为考核标准，坚持为每个患者留出充足的问诊时间。这种看似“低效”的行医方式，反而创造了更高的治愈率——因为真正的治疗始于对病人的全面理解。

在医疗日益商业化的今天，谭医生用38年光阴守护着医者最初的誓言。那些被精心呵护的锦旗，就像他的眼睛，永远清澈明亮，注视着每一个需要帮助的生命。这或许就是中国医学最珍贵的传承——不仅传承技艺，更传承那颗视患者如亲人的仁心。

梁湘茂（湖南 长沙）