

3. 还适用于髌关节周围出现肿瘤的患者，再将肿瘤进行切除以后，可以使用人工髌关节置换手术来保留患者的肢体，提高患者的生活质量。

四、髌关节置换术后多久可以正常运动？

髌关节置换术后，建议患者应该尽早的恢复运动，但是由于术后的伤口处有瘀血引流的导管，所以在导管去除之前尽量不要进行活动，在手术当天可以在床上进行运动，护理人员可以帮助患者按摩下肢，并且将患者的患侧适当的抬高，促进血液循环，可以有效的预防血管栓塞。在术后的第二天去除引流管后，患者可以适当的下床练习行走，而年龄较大的患者容易出现术后并发症，所以不是年龄越大，越需要进行卧床休息。尽早的下地活动，可以有利于关节的恢复。不同的患者在术后的恢复情况也是不同的，所以术后多久可以正常行走与术前病情以及患者是否伴有其他疾病有很大的关系。因为年轻人较老年人恢复的较快，所以在术前就可以进行行走的患者较不可以正常行走的患者恢复的快。

五、什么是膝关节置换术？

膝关节置换术，又称为膝关节表面置换术，也就是俗称

的换膝关节，可以通过精准的外科手术来替换已经发生病变的膝关节软骨，从而产生消除病痛、改善膝关节功能、纠正畸形、提高患者生活质量。手术后不仅肢体是完整的，而且膝关节除了将表面损坏的软骨、半月板、以及前或后交叉韧带等，其余的结构全部进行了保留。

六、人工膝关节置换术适应症有哪些？

主要适用于有炎症的关节疼痛、不稳、畸形以及日常生活严重障碍且经过保守治疗没有效果或效果不明显的患者，包括膝关节的各种炎症性关节炎，如骨性关节炎、类风湿性关节炎、静息的感染性关节炎、严重的膝关节骨坏死等。除了患者疾病本身的严重程度外，年龄和职业以及个人的价值取向、经济状况等也是要参考的，对于一些较年轻的患者进行膝关节融合术是有推荐价值的，而对于神经性关节炎目前是被列为相对禁忌症。

七、人工膝关节置换术的禁忌症有哪些？

全身以及局部关节的任何活动性感染；膝关节周围的肌肉瘫痪；严重的下肢血管性病以及骨骼发育不成熟和膝关节周围的原组织条件差等。

拔火罐祛湿气，你需要知道这些注意事项

李鹏博

南溪区江南镇马家卫生院 644100

〔中图分类号〕R24 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2021) 11-093-02

拔火罐是中医中一种十分重要的治疗和护理方案，包括灌气湿气，主要是直接将罐体附着于皮肤的表面，通过造成局部的淤血来达到一定的治疗效果。拔火罐是我国中医中应用极为广泛的一种治疗方案，拔火罐去湿气是我们日常生活中十分常见的一种养生方式，把火罐对去湿气产生的效果还是很好的，但具体的治疗效果其实与人体自己的因素和每个人的湿气轻重有一定的关系。所以患者在接受治疗时产生的效果其实也是不一样的，患者需要接受治疗的次数也是有所差距的，所以我们并不能说一个人接受多少次拔火罐，症状就能够得到改善，只有根据具体的状况进行分析，才能确认患者到底是不是需要接受拔火罐来去除自身的湿气，也有一些患者在出现体湿的症状以后，并不建议选择拔火罐，这是由于拔火罐只能对外湿产生一定的治疗效果，如果患者是内湿，则需要选择其他的治疗方式。

夏天总体来说是一个温度较高的季节，其实我们中医理论中，建议很多患者在接受治疗时，都可以选择在夏天接受治疗，这主要是由于夏天的整体气温较高，人体的血液循环状况是较为良好的，就像是在夏天对人体进行拔火罐，能够在冬天起到预防冻疮的效果，这听起来不可思议，但其实在中医理论中的研究是得到了证实的，所以我们在夏季拔火罐一般情况下获得的效果是最好的，但也要根据具体的天气环境做出调整，一般情况下建议在夏季温度适宜的状况把火罐产生的效果是最好的。

1 并不是所有人都适合拔火罐

并不是所有人都适合拔火罐，这一个理论是最重要的。

首先我们需要知道的是，孕妇以及患有心脏病的患者十分不适合拔火罐，尤其是在对孕妇进行拔罐时，孕妇的腰底部和腹部都是禁止拔罐的区域，否则有可能会对产妇出现流产的情况。

除此之外，年龄较大或者患有其他内科疾病的患者在接受拔火罐时应慎重，例如，如果某个老年人患有高血压的疾病，在进行拔火罐时就一定要在中医医师的指导下进行，切不可随意在家中自行拔罐，只有合理的做好自我的保护，才能够使拔罐达到应有的效果。这是由于拔罐在开展过程中，皮肤是在负压的状态下收紧的，而对于患者来说是一种全身性的刺激，一般情况下普通人能够忍受，但如果是年老并且患有各种疾病的患者，在这样的状况下有可能出现疾病发作的情况，除此之外如果局部出现了皮肤溃疡或者溃疡面的患者，都不应该进行拔罐。

2 拔火罐并不是一种能够包治百病的方式

拔火罐虽然对人体来说总的来说是有好处的，拔罐也可以治疗很多种的疾病，例如拔罐还能够起到抗皱美容和减肥的效果或者对于咳嗽和哮喘等疾病都有良好的治疗效果，但我们一定要意识到的是拔罐只是一种中医的治疗方案，这种治疗方案也不是针对所有疾病都有效的，其实在临床上有很多疾病都是不能通过拔罐来治疗的，但拔罐确实是一种较为良好的养生手段，在我们日常生活中可以定期进行拔罐，这样对于机体功能的改善和血液循环都是有一定的效果的。如果患有了疾病建议还是进入医院，接受临床医师的诊断，随后再接受相应的治疗，只有这样才能够保障患者的康复，切不可迷信拔火罐这种唯一的治疗方案。

3 需要避免同一个位置反复拔罐

很多人认为拔罐是一个较为特殊的治疗方式，如果治疗一次之后效果并不理想，则就再次进行治疗，只有这样才能拔出效果，但其实拔火罐本身是一种对皮肤造成的损伤，这样做会对患者的皮肤造成一定的影响，很容易导致患者出现红肿或者破损的情况。所以建议在患者拔火罐的时候，在多个位置进行拔罐，这样能够在一定程度上增加治疗效果。

4 一定不要拔罐后洗澡

拔罐后洗澡是一种非常不正确的生活习惯，很多人喜欢在拔完火罐或者刮痧以后洗个澡，认为这样非常舒服，但其实这样做是极为不正确的，这是由于在拔火罐以后，局部皮肤是处于一个非常脆弱的状态，而此时洗澡很容易导致皮肤

发生破裂和发炎的情况。

5 拔罐的时间并不是越长越好

很多人认为拔罐的时间越长则产生的治疗效果越好，甚至有部分人认为在拔罐的过程中只有拔出水泡才能够展现拔火罐的真正效果，这其实也是错误的，在进行拔罐时，如果时间过长就会导致患者的皮肤出现水泡的情况，而水泡其实就是皮肤受到损伤后的一种表现，如果拔罐时间过长而导致患者皮肤出现水泡的情况，就有可能引发患者出现感染或者皮肤炎症，这对于患者的皮肤恢复和病情的改善来说其实都是极为不良的，所以我们在进行拔罐时，一定要注意时间的调整。一般情况来说拔火罐的时间需要控制在 10 ~ 15 分钟左右，而如果患者的身体不好或者是老年人或者小孩拔罐的时间建议减半。

重新认识肿瘤——癌症不再是不治之症

鄢家松

成都市新都区人民医院 610500

〔中图分类号〕R73 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2021) 11-094-01

随着时代的不断进步，医学方面也在不断的进步，治疗恶性肿瘤的方法也有很对，除了手术的治疗，其他的治疗肿瘤的方法也得到了新的进展，并且有的肿瘤是可以做到根治的，但是肿瘤的发病率却还是处于上升的状态，所以对于肿瘤的一些早期的信号，我们也应该及时的注意。

1 肿瘤在早期的时候都有哪些信号？

1) 身体的任何部位，包括颈肩，颈部或者腹部出现肿块，而且还是逐渐增大的肿块。2) 舌头颊粘膜以及皮肤等处没有外伤，却发生了溃疡的现象，而且很长时间都没有恢复。3) 中年以上的妇女，阴道出现不规则的流血以及白带增多的现象。4) 在进食的时候，胸骨的后面会出现闷胀、灼痛和异物感，并且导致患者出现吞咽不顺。5) 长时间处于低烧、干咳以及痰中带血的状态。6) 长时间的消化不良、食欲减退、消瘦，但是没有明确的原因。7) 大便的习惯发生了改变，而且出现便血的状态。8) 出现单侧的头痛、鼻塞以及复视等现象。9) 黑痣突然的增多并且伴有破溃出血，以及脱发的现象。10) 在进行癌变前，也会有早期的症状，黏膜白斑病，皮肤慢性溃疡，瘰疬等都会发展为癌症。

2 在肿瘤的治疗上，有哪些新的发展？

在肿瘤的治疗上，对患者进行综合治疗以及个体化的治疗理念，是近年来肿瘤界得到的共识，对于肺癌消化道肿瘤以及头颈部的肿瘤、妇科肿瘤的方案中，新辅助化疗以及放疗化疗进行同步治疗，可以有明显的改善，而分子靶向治疗药物的基础和临床的研究方面的进展也比较顺利。

3 日常生活中的致癌因素

化学的致癌因素：有烟草，酒精，食物烹调热烈；

致癌药物：黄曲霉素；

生物中的因素：EB 病毒，肝炎病毒和成人 T 细胞白血病的病毒，以及幽门螺旋杆菌；

物理因素：电离辐射、紫外线等。

在这些致癌的因素中，我们需要做到的就是养成良好的

生活习惯，不吸烟、少饮酒、一日三餐要以谷物为主，并且多吃蔬菜和新鲜的水果，进食一些低盐以及低脂肪的食物，少吃烟熏油炸以及腌制和变质的食物，做好日常的防护可以有效地减少癌症的发生率。

4 针对疼痛的对策

有 70% 以上的患者会在不同阶段中出现疼痛的状态，而造成疼痛的主要原因就是肿瘤对邻近的骨组织产生侵蚀、肿瘤骨发生转移、肿瘤侵蚀胸腹腔脏器的被膜以及神经组织等，而目前癌症引起的疼痛，是全球医疗界都在关注的问题，而作为医生，必须要做到以人为本，即使病人出现轻度的疼痛时，也不应该让病人隐忍，而应该使用恰当的药物，来缓解患者的疼痛。并且放射治疗在解除癌症骨转移中具有很好的疗效，而且副作用比较小，能够精确地使用大剂量的射线照射以及定位来杀灭肿瘤细胞，减少对骨组织的侵蚀，从而缓解了患者的疼痛，与止痛药进行合用可以收到更好的效果。

5 如何获得癌症的早期诊断？

首先应该筛选出高危的人群，定期的进行体检，根据不同的肿瘤的类型，来确定不同的高危人群，及时是高危人群，但是对于高危人群早期出现的症状，不一定是典型的症状。针对职业的特点，做好职业防护，并且定期的做好体检；如果家族中有肿瘤的病史，就应该被视为高危人群，因为肿瘤具有一定的遗传倾向，并且还要注意临床症状，及时的做好体检；病人应该养成定期体检的良好习惯，如果出现癌变的状况，应该及时的做好针对性的治疗。

6 癌症离我们有多远？

在我国的城市中，癌症的发病率以及死亡率是位居首位的，而在农村是位居第二位的，目前肺癌的死亡率已经超过了肝癌的死亡率，并且已经成为了我国恶性肿瘤的第一位，并且在过去的 30 年中，肺癌的死亡率增加了 46.5%，女性乳腺癌的死亡率增长了 90%，虽然目前肿瘤的死亡率已经开始减少，但是国内癌症的增长率却没有停止，所以说癌症离我们越来越近了。