



全髖關節置換術

病人指南

目錄

關於我們的外科醫生.....	5	術前核對清單.....	11
Akira Yamamoto醫學博士.....	5	手術當天.....	12
Brad Graw醫學博士.....	5	術前區.....	12
James Hartford醫學博士.....	5	手術期間.....	12
全關節置換術介紹.....	6	麻醉.....	13
如何開始.....	6	關於麻醉.....	13
手術排期.....	6	關於脊髓麻醉.....	13
接受全髖關節置換術的常見原因.....	7	脊髓麻醉的優點和缺點.....	13
骨關節炎.....	7	關於全身麻醉.....	13
骨壞死.....	7	術後照護.....	14-16
類風濕性關節炎.....	7	術後復甦.....	14
髖關節發育不良.....	7	物理治療.....	14
髖骨骨折.....	7	出院回家.....	14
直接前方入路全髖關節置換術的		飲食.....	14
好處和風險.....	8	藥物.....	14
潛在優點和缺點.....	8	疼痛.....	14
術前照護.....	9-10	術後止痛藥.....	14
術前檢查.....	9	深靜脈血栓和肺栓塞.....	15
術前化驗.....	9	肝素誘導的血小板減少症.....	15
牙科醫療和全髖關節置換術.....	9	噁心.....	15
輸血.....	9	術後便秘.....	16
術前的帕羅奧圖醫療基金會		術後腫脹.....	16
全關節置換術研討會.....	10	術後腿長.....	16
術前步態培訓班.....	10	即時幫助.....	16
藥物.....	10		
飲食.....	10		
糖尿病醫療.....	10		
煙草使用和戒煙.....	10		

腕關節注意事項	17
前方入路腕關節置換術的注意事項.....	17
物理治療.....	17
居家和個人安全	18-19
後續就診.....	20
傷口護理.....	20
會發生什麼事情.....	20
重返工作崗位	20
關於我們的醫療設施.....	21
帕羅奧圖醫療基金會.....	21
聯絡資訊.....	21
山景城外科中心	22
關於山景城外科中心.....	22
行車方向和泊車.....	22
聯絡資訊.....	22
地圖.....	22
常見問題.....	23-25
帕羅奧圖醫療基金會聯繫資訊.....	26

關於我們的外科醫生



Akira Yamamoto醫學博士在從柏克萊加大畢業後，於2011年在舊金山加大獲得醫學學位。隨後他在舊金山加大完成了骨外科住院醫培訓。他還在於西達賽奈醫療中心進行骨科專科進修期間，施行了400多例複雜全關節置換初次手術和翻修手術。

Yamamoto醫生于2012年加入帕羅奧圖醫療基金會(PAMF)，而且獲得了骨外科的專科認證。他擅長複雜骨折醫療、全關節置換術，包括機器人輔助膝關節置換術和前路全髖關節手術。Yamamoto醫生與地方醫院和當日全關節計畫建立了共同管理全關節置換的合作關係。他現在擔任帕羅奧圖基金會醫療集團外科專業的副主席，領導帕羅奧圖醫療基金會之下的所有外科專科部門。



Brad Graw醫學博士在從耶魯大學畢業之後，於2003年在喬治城大學醫學院獲得了醫學學位。他在喬治城大學醫療中心完成了實習和骨外科的住院醫培訓。之後他搬到了加州，在史丹佛大學醫療中心完成了成年人重建手術的專科進修，並在SOAR診所完成了運動醫學的專科進修。Graw醫生曾在紅木城私人診所行醫，之後於2016年加入帕羅奧圖醫療基金會。他獲得了骨外科的專科認證，專精於髖關節和膝關節重建手術。他在運動醫學方面的經驗可以幫助考慮採納關節保留方案的病人。他最近在行醫方面的進展包括直接前方入路全髖關節置換術和電腦輔助手術，以及改進了病人的數位化體驗。他曾在全國會議上做有關這些主題的報告，而且會繼續與自己在帕羅奧圖醫療基金會的同事合作，改善病人的安全、滿意度和長期結果。



James Hartford醫學博士在從普林斯頓大學畢業之後，於1989年在達特茅斯醫學院獲得了醫學學位。他在波士頓的哈佛-新英格蘭女執事醫院完成了普通外科初級住院醫培訓，在新罕布夏州黎巴嫩市的達特茅斯-希區柯克醫療中心完成了骨外科住院醫培訓，並在史丹佛大學醫療中心完成了成年人重建手術的專科進修。Hartford醫生曾擔任肯塔基大學醫學院的骨外科部副教授和位於肯塔基州萊星頓的肯塔基大學錢德勒醫療中心的骨外科住院醫師主任。他還曾經是萊星頓退伍軍人管理局醫療中心的骨外科主任。他有著豐富的髖關節和膝關節置換術經驗，包括許多複雜案例。Hartford醫生在關節置換術和骨外科方面著作頗豐，而且經常發表演講。他曾和Graw醫生合作發表有關直接前方入路全髖關節置換術的研究論文。他于2002年加入帕羅奧圖醫療基金會，而且獲得了骨外科的專科認證。

全關節置換術介紹

歡迎來到帕羅奧圖醫療基金會(PAMF)的門診手術科(DAS)。門診手術科是多專業門診外科中心，可以提供髖關節置換術。我們的帕羅奧圖醫療基金會全關節置換術外科醫生Akira Yamamoto醫學博士、Brad Graw醫學博士和James Hartford醫學博士每年一共施行超過1000例關節置換術。

門診手術科曾榮獲加州門診手術協會的門診手術中心卓越獎，名列《新聞週刊》2021年加州最佳門診手術中心前10名，並獲得門診醫療保健認證協會的認證。我們的使命是在溫暖和支援的環境中提供安全、可靠和專業醫療服務。

如何開始

全關節置換術流程的第一步是預約與Yamamoto醫生、Graw醫生或Hartford醫生的諮詢。可以給骨科打電話，預約與這三位醫生中的一位見面。在諮詢期間，外科醫生會討論您個人的醫療需求，做檢查，查看成像檢查的影像，建議手術和非手術治療方法，以及向您提供有關手術的更多資訊。

在諮詢之後，您應該花時間評估接受全關節置換術是否是您的理想選擇。在您準備就緒時，我們的工作人員會與您一起商定手術時間。

手術排期

在您決定接受全關節置換術之後，可以聯繫外科醫生所在的骨科，以確定手術日期。一旦確定手術日期，全關節置換術導醫護士會聯繫您。我們的專職導醫護士會查看您在手術前需要完成的事項並幫助您完成這些事項（即化驗、醫學評估、術前就診和其他必要的術前程序）。

接受全髖關節置換術的常見原因

Yamamoto醫生、Graw醫生和Hartford醫生可能已經與您商談了針對您的具體健康需求而言，為什麼接受全髖關節置換術可能是一個好的選擇。髖關節置換術可以緩解疼痛，並改善行動能力和功能，讓病人擁有更積極、更充實的生活。

關節置換術通常用於解決非手術方法無法緩解的持續性疼痛，這些非手術方法包括止痛藥、注射、使用協助器具/護套和/或物理治療。

以下是接受全髖關節置換術的一些常見原因。

骨關節炎

關節痛的最常見原因是骨關節炎。骨關節炎是指骨頭之間的軟骨磨損。軟骨是骨末端的白色物質，作用是幫助減少關節移動時造成的摩擦。軟骨厚度在18-20歲之間達到頂峰，之後身體不再產生軟骨。隨著年齡增長，軟骨逐漸磨損，骨頭之間相互摩擦，關節變得疼痛、僵直。當這種情況造成的疼痛加劇時，有些病人會避免使用受到影響的關節，讓關節周圍的肌肉萎縮，進一步加大保留完整活動能力的難度。

關節炎加速惡化的因素包括有關節炎家族史、體重過重和之前有過關節手術和/或關節受傷的病史，即使關節受傷的時間早在數十年之前。受傷可能讓關節輕度失衡，造成軟骨在這些年間磨損速度加快。

骨壞死

骨壞死是指血管逐漸中斷為髖關節提供營養，導致關節遭到破壞。缺血性壞死與長期使用類固醇和酗酒有關。該病症最常見於30至60歲的人，常常會累及髖骨。早期可能沒有症狀，但後期通常與頑固性疼痛有關。

類風濕性關節炎

前來帕羅奧圖醫療基金會看病以接受全關節置換術的病人中有一小部分患有類風濕性關節炎。類風濕性關節炎是一種慢性疾病，病因是身體的免疫系統攻擊並破壞關節軟骨。

髖關節發育不良

髖關節發育不良是一種先天性病症，造成髖臼窩沒有完全覆蓋大腿骨的球部。這會導致關節不穩定，髖關節軟骨磨損不均勻，進而導致骨關節炎。

髖骨骨折

有些病人可能會因為跌倒或因為車禍、滑雪或騎車事故或其他原因受傷而導致骨折。可以透過鋼針或螺絲釘固定股骨頸骨折，但如果接受這些微創手術之後骨折沒有癒合，則可能需要接受全髖關節置換術來消除疼痛，並讓病人恢復受傷之前的生活方式。

直接前方入路(DAA)全髖關節置換術的好處和風險

以下是接受全髖關節置換術的病人可能獲得的部分**好處**：

- 改善舒適度並減少關節疼痛
- 增加活動量，讓病人每天過上更正常的生活
- 增加行走距離和速度
- 減輕僵直程度

直接前方入路的潛在優勢

採用直接前方入路是在腹股溝正下方大腿前側頂部做一切口。採用這一技術可以分開而不是切斷大腿肌肉，從而讓恢復過程加快，並減少疼痛。直接前方入路的術後脫位風險也較低，因而在過去15-20年迅速得到廣泛應用。您的外科醫生會在手術期間使用專門的X光機進行精確的測量，這樣可以降低出現雙腿長度不等的可能性。

超過85-90%病人的全髖關節置換術都會取得成功且持久的效果。但是，關節置換術是一個大手術，而且就像所有此類手術一樣，存在著**風險和潛在併發症**。外科醫生會在初次諮詢期間與您商談這些因素。全髖關節置換術的併發症包括但不限於：

- 腿部或肺部血凝塊
- 感染
- 神經損傷
- 血管損傷
- 疼痛持續或沒有得到緩解

- 感知或實際存在的雙腿長度不等
- 手術期間失血可能導致需要輸血
- 髖關節脫位
- 植入物機械失效
- 金屬離子釋放/毒性導致需要接受額外的手術
- 與手術期間麻醉相關的風險
- 器官衰竭
- 心臟病發作、中風或死亡

直接前方入路的潛在缺點

直接前方入路的缺點包括股骨骨折的風險增加，損傷大腿外側的感覺神經以及傷口難以癒合。Yamamoto醫生、Graw醫生和Hartford醫生精通這一外科技術，可以降低骨折的可能性，但某些病人仍有可能發生骨折。手術期間或之後發生的骨折可能需要進行固定，並且會因為骨頭需要癒合而導致復健推遲。負責大腿側面的感覺神經或許會因為前方入路受損，進而可能導致大腿側面永久性麻木（但運動功能沒有受損）。還可能存在傷口癒合的問題，特別是對於切口上方有懸垂腹部皮瓣的肥胖病人。部分病例可能需要使用特殊的負壓抽吸敷料。

術前照護

術前檢查

在全髖關節置換術之前，需要接受初級保健醫生的檢查，確保您的身體健康狀況足以接受手術。最好在排定手術日期之前30天完成這個檢查。檢查通常包括身體檢查、心臟和血液檢測、X光透視和驗尿。在檢查期間，您應該告訴醫生您的任何醫療或手術問題，並提供目前正在使用的藥物清單以及對藥物的任何過敏情況。您可以去看自己的醫生，我們也可以推薦一位帕羅奧圖醫療基金會的初級保健醫生。如果您選擇去看不屬於帕羅奧圖醫療基金會的醫生，必須在手術前的1-2週將您的評估報告傳真給外科醫生所在的骨科。

術前化驗

在手術前30天內，您必須在帕羅奧圖醫療基金會的任何診所，或者透過您不屬於帕羅奧圖醫療基金會的初級保健醫生接受驗血、心電圖檢查和驗尿（如果您有泌尿系統症狀）。驗血包括但不限於全血細胞計數、代謝化驗和凝血因子。如果您選擇在不屬於帕羅奧圖醫療基金會的醫生那裡做這些檢測，請在手術前1-2週將檢測結果傳真給外科醫生所在的骨科。

物理治療和居家保健

在手術日期排定之後，一位專職導醫護士會協助您安排物理治療和居家保健。

牙科醫療和全髖關節置換術

良好的口腔衛生對於身體健康至關重要。我們可能會請您在手術之前去看牙醫，檢查是否有牙齒或牙齦問題，因為口腔中的細菌可以隨血液流動，感染置換的關節。牙醫會幫助確定任何可能造成牙科感染的牙科問題或齲齒。這必須在全髖關節置換術之前得到治療。在全髖關節置換術之後，您需要在外科醫生建議的時間長度內，在接受任何牙科治療（包括常規洗牙）之前服用抗生素。我們建議將任何常規牙科治療至少推遲到全髖關節置換術之後3個月。

輸血

接受全髖關節置換術的病人中有非常少的人需要接受輸血。需要接受輸血的病人會被轉到艾爾卡米諾醫院。如果需要輸血，您有權出於宗教或安全的原因拒絕接受輸血。

術前的全關節置換術虛擬研討會

帕羅奧圖醫療基金會提供由外科醫生或導醫護士主持的全關節置換術虛擬教育研討會。研討會提供有關您即將接受的關節置換術的資訊，而且病人和親人有機會在研討會上提出問題。研討會是非正式的，而且我們非常鼓勵病人互動。如需更多資訊，包括研討會的日期和時間，請致電外科醫生所在的骨科或導醫護士。

術前步態培訓班

最好在手術之前參加帕羅奧圖醫療基金會的術前步態培訓班。這是由帕羅奧圖醫療基金會物理治療科的工作人員一對一教授的課程。課程的目的是讓您對手術之後的物理治療做好準備，並且熟悉自己將使用的器具並且可以自如使用。物理治療科會幫助您預約並註冊課程。

藥物

您可以服用自己的常規處方藥物一直到手術當日。但您應該在手術前1週停止服用阿司匹林和抗炎藥，例如布洛芬(ibuprofen)、萘普生(naproxen)或Celebrex。如果您在服用血液稀釋劑，例如華法林(warfarin)、Eliquis或Xarelto，您的外科團隊會告訴您何時停用該藥。可能需要注射Lovenox橋接血液稀釋劑。請詢問您的初級保健醫生和/或心臟科醫生。應該在手術前1週停用維他命和草藥，包括但不限於有稀釋血液作用的維他命E、薑黃和魚油。可以在手術之後6週恢復服用維他命和草藥。

飲食

在手術之前保持健康均衡的飲食很重要。您在手術前一晚半夜之後不可以吃固體食物，但在這之前可以照常飲食。您可以飲用清澈液體（水、Propel、Gatorade、茶或不加奶油或牛奶的黑咖啡），一直到到達外科中心時間之前2小時。醫務人員可能會告訴您在到達時間之前2小時飲用碳水化合物飲料，例如Clear Ensure。可以喝一小口水送服您早上需服用的藥物。手術前後有良好的營養非常重要。術後出現便秘是常見的事情，因此建議病人術前5天在飲食中加入額外的纖維，例如麩皮或服用非處方輕瀉劑，例如MiraLAX。

糖尿病醫療

在手術前後控制血糖濃度很重要，這樣有助於傷口癒合並防止感染。我們強烈建議將糖化血紅蛋白濃度控制在7.0以下。請諮詢初級保健醫生和/或內分泌科醫生，獲得幫助管理糖尿病。

煙草使用和戒煙

如果您抽香煙或使用其他煙草產品，務必要在手術前儘早停止，而且手術之後也不要恢復吸煙。煙草不僅可導致口腔癌、喉癌和肺癌，而且還會造成慢性阻塞性肺部疾病、心臟病和傷口癒合問題，進而可導致感染。

術前核對清單

醫療許可/術前準備	手術之前
導醫護士與我聯繫	確定手術時
開始上物理治療科的術前步態培訓課	4-6週
參加前方入路全髖關節置換術虛擬研討會	4-6週
需要時見初級保健醫生並獲得醫療許可	至少30天
完成心電圖(EKG)	至少30天
完成驗血	至少30天
需要時見專科醫生（與初級保健醫生或外科醫生討論）	至少30天
需要時完成牙科檢查並治療任何牙科問題	至少30天
確認由哪位家人或朋友開車帶您往返手術並在您回家之後協助您	30天
計劃術後藥物、耐用醫療器械、車管局殘障者停車證	2週
需要時確認術後物理治療和居家保健	2週
預約完成MRSA鼻拭子篩檢	2週
完成物理治療的術前評估（虛擬培訓、家居評估、術後運動）	2週
為您術後返家做好準備：家中的幫手、乾淨的床單、準備好的餐食、評估家中的跌倒風險（去除鬆動的地毯、小塊地毯）、採購食品、購買器具（例如增厚馬桶墊、抓取器、敷料用品或髖關節套件等）	2週
停止服用血液稀釋劑	7天
開始使用處方的輕瀉劑	5天
停止剃除腿部的毛髮	5天
如果患有糖尿病，遵循外科醫生提供的糖尿病方案指示	手術前一晚
不要服用名字結尾是「-pril」（如lisinopril、captopril、benazepril）或者是「-sartan」（如Losartan、valsartan）的任何血壓藥	手術前一晚
按照說明用洗必泰(chlorhexidine)皂洗澡	手術前一晚
穿上乾淨的睡衣	手術前一晚
在床上鋪上乾淨的床單（寵物不可以上床）	手術前一晚
午夜之後不可以進食、吃口香糖或薄荷糖	手術前一晚
碳水化合物飲料(Clear Ensure)	到達時間之前2小時
停止飲用所有液體	到達時間之前2小時
按照說明用洗必泰(chlorhexidine)皂洗澡	手術當天早上
不要使用化妝品、美髮產品、指甲油、潤膚霜、隱形眼鏡、首飾、貴重物品	手術當天早上

手術當天

術前區

在前臺報到之後，入院護士會叫您的名字並將您送入術前等候室。會收集您的個人物品（例如眼鏡或假牙）以便在手術期間存放在安全地點。您的入院護士會在入院過程中問您一些問題。為了預防術後感染，您將接受口腔沖洗和鼻腔拭子。此外，會剪除手術部位附近的毛髮，而且會用抗菌紙巾（氯己定）清潔下頷以下的身體。在此期間，外科醫生、麻醉師和手術室護士會來看您。外科醫生會確認並標記您的手術部位。麻醉師會與您討論脊髓（局部）阻斷和/或全身（全部）麻醉方案。最後，您會在離開術前等候室之前插入靜脈導管。

手術期間

由於關節置換部位感染可導致嚴重併發症，醫務人員會採取特殊防範措施以確保手術室無菌。您會接受抗生素以預防感染。手術團隊會穿戴特殊手術服，防止傳播他們自己身上的細菌。包括麻醉時間在內，您的手術需要2-3小時。您會在手術後被送往麻醉後照護區，讓您從手術復甦。

麻醉

關於麻醉

帕羅奧圖醫療基金會獲得專科認證的麻醉師為在門診手術科接受手術的病人提供醫療服務。在手術之前，麻醉師會討論您的具體病症並幫助確定適當的麻醉方法。如果您曾經有任何麻醉併發症或麻醉引起的噁心，請告訴您的麻醉師和導醫護士。

關於脊髓麻醉

麻醉師會按照您的健康需求和其他關注事宜討論您的麻醉方案。全髖關節置換術建議使用脊髓麻醉，以減輕疼痛，減少失血量，並限制手術期間需要使用的全身麻醉劑量。會伴隨脊髓麻醉劑使用鎮靜劑，這樣您不會對手術有任何記憶。如果脊髓麻醉效果不佳，您會接受全身麻醉。

脊髓麻醉是手術之前在手術室進行。醫務人員會請您坐著或躺著，充分暴露腰部彎曲。用抗菌劑清潔皮膚之後，會將少量局部麻醉劑注射入皮膚。然後麻醉師會將脊椎穿刺針插入麻木的皮膚，進入脊髓周圍的脊髓液，然後注入麻醉劑。麻醉劑作用於脊髓神經，減輕或停止手術期間的疼痛，並防止腿部在手術中移動。

在將麻醉劑注射入脊髓之後，您可能會感覺雙腿發熱和沉重，而且您可能難以移動。

脊髓麻醉的優點和缺點

全髖關節置換術使用脊髓麻醉有數項優點，包括緩解術後疼痛，特別是術後12-24小時的疼痛；減少手術期間的失血量；並減少術後發生深靜脈血栓（血凝塊）的風險。但是在一些情況下，您的麻醉師可能不會使用脊髓麻醉，包括可能會讓脊髓麻醉不安全的健康問題。請與您的外科醫生和麻醉師討論最適合您的麻醉方案。

關於全身麻醉

全身麻醉會讓病人在手術期間進入深度睡眠。可以不使用脊髓麻醉而是使用全身麻醉，也可以使用脊髓麻醉加上全身麻醉。會插入氣管插管（有時在攝像頭的協助下）並使用呼吸機幫助病人呼吸。

術後照護

術後復甦

隨著全髖關節置換術變成一項可靠且可預期的常規手術，術後住院情況變得清晰明確。儘管復甦時間會因為病人的個人情況而各有不同，但基本復甦過程保持不變。

您會在手術之後立即轉入麻醉後照護區(PACU)。在此期間，醫務人員會密切監測您的生命體征，例如氧飽和度、呼吸頻率和心率。醫生會與您合作，提供最佳止痛藥物。在您的生命體征保持穩定之後，您會轉入單人復甦病房。出於隱私考慮並確保您的安全復甦，我們會請您的家人不要前往麻醉後照護區探訪。

物理治療

一般而言，您可以在到達復甦病房之後90分鐘開始與物理治療師合作。物理治療師會對您的狀況進行初始評估，並開始復健方案，包括使用助行器行走、各種運動和上下樓梯。

出院回家

外科醫生可能會要求您接受化驗。這會在您出院回家之前完成。您需要有一位能負責任的成年人開車載您回家，這很重要。應該在手術前數週就做好安排。

在您出院回家時，外科醫生會讓您使用血液稀釋藥物。如果外科醫生開出了血液稀釋注射劑，您會收到說明，瞭解如何在手術之後8-20天內給自己注射血液稀釋劑。導醫護士會協調安排居家物理治療以及護士家訪（如果需要）。您的初次物理治療可能會透過虛擬方式進行。之後可以根據您的安全和需要以虛擬或面對面的方式，或者兩者組合的方式接受物理治療。還會向您提供任何必要的藥物處方。

飲食

許多病人在術後都無法進食正餐。醫生可能會讓您吃清流質飲食以預防噁心。在您可以吃清流質之後，醫生會讓您吃正常的飲食。

藥物

術後您可以服用自己平常的藥物，除非外科醫生另有指示。外科醫生可能會選擇在術後階段推遲使用非必需的某些藥物，例如如果您血壓不高，則可能會推遲使用血壓藥。醫生還會為您開具阿片類止痛藥、抗炎藥、血液稀釋劑和大便軟化劑。作為防範措施，部分病人會在髖關節置換術後短期使用抗生素。

疼痛

儘管會使用多種不同的止痛藥，術後還是會有一些不適和疼痛。使用這些藥物的目的是減輕疼痛，不是讓疼痛完全消失。

術後止痛藥

大多數病人在從外科中心出院時都會有不同類型的止痛藥，包括阿片類止痛藥，例如Oxycodone、Oxycontin、Norco和/或Tramadol。非常重要事項：如果需要加配藥量，請在藥物用完之前至少2天打電話，我們會以電子方式把加配處方發給您的藥房。無法在週末或節假日處理加配藥量。

深靜脈血栓(DVT)和肺栓塞(PE)

全髖關節置換術出現併發症的風險很低。但在手術期間或之後仍然可能出現深靜脈血栓，也就是最先出現在腿部或髖部靜脈血管內的血凝塊。這種併發症並不常見，在接受全髖關節置換術的病人中大約有1-3%的人會發生。

深靜脈血栓是指靜脈血管中發生血凝塊。當腿部的血凝塊脫落後移動到肺，這種病症稱為肺栓塞。出現血凝塊的原因是手術期間發生的組織創傷和靜脈血管受到壓迫。此外，術後長時間不活動也可能讓病人有出現血凝塊的風險。

腿部血凝塊的症狀包括小腿疼痛、腿部腫脹、觸痛、發熱和發燒。肺栓塞的症狀包括胸部不適或疼痛、呼吸短促、呼吸加快、咳嗽或昏厥。但是許多發生這些病症的病人可能並不會出現任何症狀。

由於可能會發生這些病症，所有病人都必須在術後口服或注射抗凝劑（血液稀釋劑）。醫生可能會讓您使用抗凝劑8-20天，具體取決於您的病史。還會採取其他預防措施，包括早期活動雙腿、彈力襪和間歇加壓裝置，以幫助減少出現深靜脈血栓的風險。

有些人比其他人更容易發生血凝塊。部分風險因素包括吸煙、癌症、充血性心力衰竭、肥胖、之前有過深靜脈血栓或有深部靜脈血栓/肺栓塞家族史，或者使用口服避孕藥或荷爾蒙替換療法。

之前發生過中風、長時間不活動、有創傷病史或之前接受過骨盆手術的病人出現深靜脈血栓的風險也較高。如果您有以上任何風險因素，請告訴您的外科團隊！

病人在手術之後應該避免長時間不活動，包括長時間坐車或坐飛機。如果無法避免長途旅行，您可以要求醫生為您的飛行開短期使用Lovenox（血液稀釋注射劑）的處方。病人應該每個小時離開座位四處走動並活動雙腿。久坐不動時踝泵運動也有幫助。病人應該飲用大量的水，並且不能飲酒。如果您出現症狀，請立即就醫。

肝素誘導的血小板減少症

在罕見情況下，病人可能會出現肝素誘導的血小板減少症(HIT)，這是一種危及生命的醫療緊急情況。一些跡象包括新出現或突然惡化的腿部腫脹（血凝塊引起）、胸痛或呼吸短促（肺栓塞引起）和/或肝素注射部位出現大塊皮膚紅色傷痕或黑色痂皮（皮膚壞死）。立即停用血液稀釋注射劑並撥打911以便被送往醫院。

噁心

麻醉或術後服用的止痛藥可能讓您感覺噁心。如果您感覺噁心並有嘔吐，請告訴您的照護者。清流質飲食或止嘔藥可能有助於緩解。

術後便秘

服用阿片類止痛藥可引起便秘。您出院時會有多種不同的大便軟化劑，但您仍可能出現便秘。請確保飲用足夠的水，吃富含纖維素的食物，不要飲用咖啡因和酒。我們鼓勵您多走動。我們建議使用多庫酯(Colace)、MiraLAX、鎂乳和/或Dulcolax栓劑。所有這些藥物在大多數藥店不需要處方就可以買到。如果在用了這些藥物之後仍然便秘，而且您出現腹部脹氣、噁心或嘔吐，請給我們打電話。如果有這些症狀，可能需要去急診室或住院。

術後腫脹

接受手術的肢體在手術後出現一定程度的腫脹是正常現象。大部分病人會在出院回到家中時發現腿部腫脹。如果外科醫生准許，請記得將接受手術的一側腿抬高到高於心臟的位置，並且在出現腫脹時冰敷髁部/大腿。確保腿部安放牢固，而且腰部彎曲不可超過90度。可以繼續使用住院時給您的彈力襪，也可以在本地藥店購買或網購其他彈力襪。如果注意到發紅、發熱加重或者在承重時疼痛加劇，請給醫生辦公室打電話。

術後腿長

一些病人可能會感覺自己接受手術的一側腿在髁關節置換術之後變長了，特別是在手術矯正重大畸形之後。這種感覺是正常的，而且您的身體可能需要數月的時間加以調整。

即時幫助

如果您在住院期間出現以下任何症狀，請立即使用按鈕呼叫護士：呼吸困難或呼吸短促、胸痛/心悸、突發的麻木或頭暈、關節脫位或骨折 - 腿部劇痛、昏厥、失去意識或任何跌倒。如果您在家中恢復時出現以上任何症狀，請立即撥打911。

髌關節注意事項

儘管在復健之後，新的人工髌關節的感覺和表現都應該和正常髌關節一樣，但人工髌關節仍然是假體，在彎扭的姿勢下還是可能會脫位。髌關節脫位非常痛苦，需要立即前往醫院醫治。為了預防髌關節脫位，您在移動髌部時必須採取某些預防措施。

前方入路髌關節置換術後6週的注意事項

- 向前彎腰時不可超過90度，也不可將膝蓋抬到胸前。
- 下肢外旋不可超過30度角。
- 不可外展或移動下肢超過身體中線。
- 下肢不可過度伸展。
- 睡覺時不可側臥在手術一側。

物理治療

物理治療對於關節置換術後的成功恢復至關重要。術後在外科中心就會開始物理治療，之後會在需要時僅以非住院的形式繼續。恢復時間取決於手術的複雜程度以及病人的身體狀況。大多數病人會在8-12週內恢復正常。

活動

術後回到家中之後應該恢復正常活動，例如洗澡、用衛生間和做飯。一開始限制您的活動，然後在您感到自如的情況下慢慢增加。您一天可能需要休息數次，這是正常現象。在休息的時候，冰敷並抬高手術一側腿。使用助行器/拐杖的時間從數天到數週，各不相同。請在術後諮詢外科醫生/物理治療師，決定逐漸停止使用協助器具的最佳時間。

如果外科醫生准許，可以將您接受手術一側的腿抬到高於心臟的位置20分鐘，每天4次，這樣有助於減輕腫脹。確保腿部安放牢固，而且腰部彎曲不可超過90度。腫脹和疼痛加劇可能表示有深靜脈血栓。如果您在術後穿彈力襪，在腿部腫脹消退時可以停止穿彈力襪。

運動

運動對您的一般身體健康和心理健康非常重要。全髌關節置換術的目的是讓您恢復積極健康的生活方式。由於置換的髌關節是機械性的，隨著時間的推移會出現磨損。因此，運動應該劇烈，但不應費力。此外，您應終生避免參加高衝擊性運動，例如全場籃球、跑步或跳躍。步行、徒步健行、騎車、游泳、網球雙打、越野滑雪和高爾夫球都是安全的運動。

居家和個人安全

一般安全指南和避免跌倒

- 去除小塊地毯以防絆倒。
- 去除或者用膠帶固定長的電話線、電線或延長線，以防絆倒。
- 清理所有走道，方便您使用助行器（寬度為26-30英吋）、手杖或撐拐行走。
- 靠近床罩時要小心，以防絆倒。
- 當靠近濺落在地方上的水，或者掉在地板上的衣物或其他物品時，一定要小心。
- 確保所有走道，特別是夜間前往衛生間的走道，照明良好。
- 將常用物品放在觸手可及的地方，避免伸長手或彎腰拿取。
- 不要站在凳子或梯子上。
- 在不平坦的地面上走動時要小心，例如人行道、瀝青馬路、草地或沙土地。
- 在扶手椅旁邊放一個茶几，用來放眼鏡、藥物、書籍等。
- 在床頭櫃上放一壺水和一個水杯。
- 坐的椅子要牢固而且有扶手。避免低矮的沙發和椅子，或者有滑輪的椅子。
- 將電話放在身邊觸手可及的地方。無繩電話很方便。
- 靠近動物時要小心。

廚房安全指南

- 在廚房和家裡使用帶滑輪的推車搬運物品。
- 做飯時坐在案台邊的高凳上。
- 重新整理廚房，把經常要用的東西放在觸手可及的位置。將物品放在容易拿取的地方，例如下層櫥櫃架或案臺上。
- 在助行器上掛一個袋子或籃子，用於攜帶物品。或者使用背包、圍裙或有口袋的家居服攜帶重量輕的物品。
- 購物時，選擇較小的物品以方便攜帶。
- 用閉合的容器（例如特百惠保鮮盒或小保溫杯）攜帶食物或飲料。將這些容器放在掛在助行器上的袋子或籃子內。
- 吃飯時，將飯桌移到靠近案台的地方，坐在案台前吃飯，或者使用拉出式切菜板。
- 將鍋碗瓢盆放在洗碗毛巾上，然後透過在案臺上拖拉毛巾移動這些物品，不要直接用手搬運。
- 不要跪下來擦洗地面。

衛生間安全指南

- 在浴缸或淋浴間鋪上防滑條或橡膠墊，防止滑倒。
- 將洗髮水、毛巾或其他物品放在觸手可及的地方。可以使用淋浴間儲物架整理這些物品。
- 建議時使用掌上型淋浴軟管、淋浴座椅或浴缸換位長凳。
- 建議時在淋浴間或馬桶旁安裝扶手，增加安全性。
- 使用液體香皂或有掛繩的香皂。準備兩塊香皂。如果一塊掉落了，可以使用另一塊香皂。
- 使用帶有扶手的增厚馬桶墊，以增加安全性和獨立性。
- 不要跪下來擦洗浴缸。使用長柄刷子或拖把。

衣物和鞋具指南

- 浴袍和長袍的長度不應超過腳踝。
- 不要穿太長的褲子。
- 鞋和拖鞋應包裹腳後跟，並且有防滑鞋底。
- 直接套入的懶人鞋要比系帶鞋容易穿。
- 不要穿著襪子在家裡走來走去；穿上鞋或拖鞋以防跌倒。

術後日常生活要做的事項：

- 使用抓取器。
- 移到椅子邊緣，然後握著椅子的扶手站起身。
- 在得到醫生的許可之後，睡在非手術一側時，在雙腿之間放一個枕頭。

術後日常生活不要做的事項：

- 在得到外科醫生的許可之前，不要睡在做手術的一側。
- 等到外科醫生說可以的時候再開車。
- 服用止痛藥時不要超出處方量。如果止痛效果不佳，請給外科醫生辦公室打電話。
- 等到外科醫生說可以的時候再洗澡、游泳或泡熱水澡。

考慮在手術之前購買以下物品：

- 髖關節套件（抓取器、提腿器、長柄鞋拔、穿襪輔助器）。
- 助行器（一般由醫院提供）。
- 淋浴椅/淋浴長椅。
- 增厚馬桶墊。

後續就診

在從外科中心出院之後的10-14天內，您的傷口需要接受檢查並拆除縫線（如果有的話）。術後第一年的後續就診分別是在6週、3個月、6個月、1年和2年。之後會是每3-5年一次。每年一次或每兩年一次的就診，以及X光透視對於監視人工關節的磨損程度非常重要。早期干預可以防止置換的髖關節嚴重受損。如果您在任何時候開始感覺疼痛，請立即給骨科打電話，要求見您的外科醫生。

傷口護理

在去見外科醫生或外科醫生的助理之前，請保持用敷料蓋好手術傷口，而且傷口清潔乾燥。如果有以下任何症狀，請立即聯繫我們：傷口出血、滲液、發紅或有臭味，或者發燒101.5華氏度或更高。

確保傷口保持清潔乾燥。在傷口癒合之前，按照需要用無菌繃帶更換敷料。免縫膠帶可能會在術後7-14天開始脫落。在觸摸傷口前後務必洗手。

如果免縫膠帶開始捲曲，可以修剪或撕掉。傷口至少會在2週的時間內偶爾有點狀出血或出血。

淋浴時請務必保持正在癒合的傷口乾燥。在開始10-14天，用防水繃帶或保鮮膜包住傷口以保持乾燥，而且在外科醫生批准之前，不要洗盆浴。

預期事項

請在手術後的幾天做好準備應對意外情況。感覺疼痛、傷口有點狀出血、傷口內出現膿液和/或傷口露出縫線可能都是正常現象。還可能會聽到卡嗒聲和其他機械聲響。如果您有任何疑慮，請告訴我們。

重返工作崗位

病人重返工作崗位的能力主要取決於兩個因素：要重返的工作崗位要求和他們的身體復健情況。如果是坐著做的工作，可以在術後4-6週回去工作。對於體力要求更高的工作，可能需要3-4個月的復健才能重返工作崗位。

關於我們的醫療設施

帕羅奧圖醫療基金會

門診手術科是帕羅奧圖醫療基金會內的科室。每個院區都有許多初級保健醫生和專科醫生，也有化驗室和放射科、緊急醫療中心和門診外科中心。山景城院區也有提供全面服務的藥房和社區健康資源中心。病人可以在社區健康資源中心獲得有關不同病症的教育資料。我們提供的所有這些服務讓我們可以在關節置換過程中輕鬆滿足病人的其他醫療需求。

工作時間是週一至週五，早上8點至下午5:30。

聯繫資訊

Akira Yamamoto, M.D.

Mountain View Center
701 E. El Camino Real, South Wing 1st Floor
Mountain View, CA 94040
650-934-7111

Bradley P. Graw, M.D.

Palo Alto Center
795 El Camino Real, Lee Building, Level 3
Palo Alto, CA 94301
650-853-2951

James M. Hartford, M.D.

Palo Alto Center
795 El Camino Real, Lee Building, Level 3
Palo Alto, CA 94301
650-853-2951

Lily Beth Soriano, RN

骨科導醫護士
701 E. El Camino Real, Surgery Center
Department
Mountain View, CA 94040
650-934-7157

山景城中心

701 E. El Camino Real, South Wing 1st Floor
Mountain View, CA 94040
主要電話：650-934-7000



帕羅奧圖中心

795 El Camino Real, Lee Building, Level 3
Palo Alto, CA 94301
主要電話：650-321-4121



山景城外科中心

關於山景城外科中心

帕羅奧圖醫療基金會山景城外科中心提供的醫療服務在每一方面都領先於同行業，對此我們深感自豪。外科中心秉持高品質醫療服務的最高標準，獲得了門診醫療保健認證協會(AAAHC)的認證。我們的醫生、麻醉師、護士和支援人員都是各自領域的專家，致力於為病人提供卓越、關愛的醫療服務。我們的醫療設施提供一流服務，包括最先進的醫療設備。

行車方向和泊車

山景城外科中心位於山景城701 E. El Camino Real，在El Camino Real和85號高速公路交界的拐角處。

寬敞的停車場提供免費停車。請將車停在底層，這樣就會與外科中心處於同一樓層。



山景城外科中心 聯繫資訊

電話：650-404-8444

網站：sutterhealth.org/mvsurgery

從101 North或101 South方向來

- 行駛進入CA-85 S，向Cupertino/Santa Cruz方向行駛
- 繼續在CA-85 S上行駛
- 併入CA-82 S/El Camino Real向Mountain View方面行駛
- 右轉上The Americana
- 右轉上Continental Circle
- 停車場底層入口在您的右側
- 把車停在停車場左側，這樣會更靠近外科中心的入口

從280 North或280 South方向來

- 行駛進入CA-85 N，向Mountain View方向行駛
- 繼續在CA-85 N上行駛
- 併入CA-82 S/El Camino Real向Mountain View方面行駛
- 右轉上The Americana
- 右轉上Continental Circle
- 停車場底層入口在您的右側把車停在停車場左側，這樣會更靠近外科中心的入口

El Camino Real北向或南向

- 轉上The Americana（如果是在El Camino Real上朝北行駛是左轉/如果是在El Camino Real上朝南行駛是右轉）
- 右轉上Continental Circle
- 停車場底層入口在您的右側把車停在停車場左側，這樣會更靠近外科中心的入口

常見問題

什麼是人工髖關節？

人工髖關節用於替代您原生的退化髖關節。髖關節置換術會除去股骨頭（大腿骨的球形部分）和骨盆髖臼（髖關節窩）的退化部分。然後將半月形金屬杯放入骨盆，並用1-3根螺絲釘固定。再將高交聯聚乙烯插入件牢固地插入金屬杯中。將尖刺一樣的金屬元件（通常是用鈦製成）錨固在股骨髓腔內並在其頭端加上陶瓷球頭，透過陶瓷球頭與髖臼聚乙烯插入件掛接。關節置換術通常用於解決非手術方法無法緩解的持續性疼痛，這些非手術方法包括止痛藥、注射、護套和/或物理治療。

我如何知道接受全髖關節置換術的正確時機？

是否接受全髖關節置換術是個人決定。但如果您因為疼痛或行動能力降低而無法完成日常活動，這時您可能應該考慮接受全髖關節置換術。大多數的病人是在無法完成正常日常活動時決定接受關節置換術。

我是否可以等一段時間再接受全髖關節置換術？ 如果我等待，之後是否會無法接受該手術？

您可以之後再接受全髖關節置換術，通常等待並不會影響您在以後接受該手術的能力。但是您不應該等待太長時間，以免您的心血管功能不適合接受手術，或者您的髖關節發生骨折或者缺血性壞死。

我是否會因為年紀太大而無法接受置換手術？ 年紀並不是髖關節置換術的考慮因素，但身體健康很重要。

手術的目的是緩解疼痛，讓您重返積極的正常生活。如果疼痛降低了您的生活品質，而且醫生認為接受關節置換術對您而言是安全的，您就可以做手術。

我是否應該在手術之前做物理治療？

我們鼓勵病人在關節置換術之前接受物理治療，保險公司也常常有這樣的要求，而且許多病人認為在手術之前接受物理治療很有幫助。您可以在家開始做髖關節運動，或者諮詢本地的物理治療師。

全髖關節置換術有哪些風險？

不到1%的病人有發生感染和血凝塊的風險。手術後使用血液稀釋劑可以降低出現血凝塊的風險，並且會用抗生素來預防感染。心臟病發作、中風或死亡的風險更低，僅見於0.3%的病人。這些情況非常罕見。

哪些類型的假體適合我？

最適合做出這個決定的人是您的外科醫生。大多數的骨外科醫生偏愛非骨水泥型鈦制髖關節，而且在金屬元件和陶瓷元件之間使用高交聯聚乙烯墊片。也有其他類型的植入物，醫生可能會根據您的具體需求進行選擇。

我是否必須調整自己的活動？我是否能夠自己完成日常活動，例如穿衣服？

所有病人在髖關節置換術後至少6週都必須避免數種具體活動和姿勢。請參閱第17頁的「髖關節注意事項」部分。

我置換的髖關節能持續多長時間？

您置換的髖關節應該能持續15-20年。對於年紀較輕和體重較重的病人而言，由於活動和需求增加，這個時間可能會縮短。我們無法保證置換的髖關節之持久性，但對現今元件的品質感到樂觀，認為最長可持續20年。

置換的髖關節為何會失敗？

置換的髖關節鬆動的主要原因是一種稱為骨溶解的過程。主要是塑膠材質的承重面受到磨損後會產生顆粒。為了清除這些顆粒，身體會試圖消化它們。這樣，植入物和骨頭之間的連接鍵會松解。置換的髖關節可能失敗的另一個原因是金屬元件和陶瓷元件之間的塑膠墊片磨損。這是一個逐漸發生的過程，可能持續數十年。最糟糕的情況是置換的髖關節因為發生感染而失敗。

手術會持續多長時間？

髖關節置換手術本身會持續60-90分鐘。手術的時間長短取決於具體案例的複雜程度，以及病人的體型。病人體型越大，手術時間越長。在手術室的時間通常是2-3小時，這包括麻醉、定位、鋪單、手術、包紮繃帶、叫醒病人並將病人送至復甦室。

我會在外科中心住多久？

您的外科醫生會與您討論這個問題。有些病人會在醫院過夜，有些則可能會在手術當天出院。您是否出院取決於您的進食能力、口服止痛藥的止痛效果以及物理治療的進展情況。

我從外科中心出院後會去哪裡？如果我獨自居住會如何？

大多數病人在出院後會回家，但有些病人在有醫療必要性的情況下，可能會在出院後前往名為專業護理機構的復健設施。您去往哪裡恢復身體取決於您的年齡以及身體和醫學狀況。如果您獨自居住，務必要在離家前往醫院之前為返家做好準備，並做好接送安排。

我在家中是否需要幫助？

在您出院回家後的開始幾天，您可能需要有人幫助您做飯和日常活動，例如坐到椅子上或從椅子起身。您應在離家前往醫院之前為返家做好準備，包括清掃房屋、做任何必要的家務、洗衣服等。您可以尋求居家保健機構的幫助，而且您的物理治療師和職能治療師會在術後最初兩三週上門服務，每週最多3次。

我何時會恢復行走？我是否必須使用協助器具，例如助行器或拐杖？

根據您的物理治療計畫，您會在手術後立即恢復行走。您在最初2-4週內應該使用助行器或拐杖。

我何時可以開車和旅行？

大多數的病人大約會在手術後4-6週開始開車，也有些病人比這個時間要早或要遲。請詢問外科醫生何時可以開車。

大多數的外科醫生建議在手術後3個月恢復大多數非必要旅行的洲際航班。但根據旅行的急迫性，也可以有一些例外情況。請向外科醫生詢問詳情。

我何時可以打高爾夫球？

您在手術後3個月可以打高爾夫球。

我何時可以游泳或將傷口浸入水中（盆浴、泡熱水澡等）？

請在形成固體疤痕而且所有痂皮或縫合傷口完全癒合之前，不要讓傷口浸入水中。這通常需要4-6週。如果有任何問題，請聯繫我們。

我何時可以恢復性行為？

您可以在手術後6週恢復性行為。

我是否需要為家中購買特別器具，例如扶手、增厚馬桶墊或淋浴座椅。

您的物理治療師可能會在您出院之前訂購您可能需要的增厚馬桶墊和任何其他輔助器具。

我自己是否可以做任何運動來增強力量和行動能力？

一般來說，步行和常見的運動（例如騎車/動感單車、游泳和橢圓機）都有助於增強力量。您的物理治療師會給您規定在家完成的運動以增強力量和行動能力。在手術前身體健康和強壯有助於術後的恢復更容易、更快速。

我如何知道置換的髖關節有問題？

如果您發生疼痛或腫脹加劇、新出現的無力或不穩、發燒、發冷、出汗或全身無力/不適，請立即聯繫我們。否則我們建議您在髖關節置換術後每3年見一次外科醫生進行常規後續就診。

我在移動時髖關節為何會發出響聲？

您的髖關節是機械裝置，有時可能會發出卡嗒聲或其他聲響。

我是否需要繼續服用止痛藥？

您的醫生會在手術後2-6週開始減少您的止痛藥。您在物理治療期間可能仍然需要服用止痛藥。在治療期間充分止痛很重要，可以確保您的復健運動取得最佳效果。

我應該在多長的時間內在看牙醫時服用預防性抗生素？

外科醫生會給您具體建議，告訴您時間長度以及建議您服用的抗生素種類。如果您的牙醫沒有這些抗生素，我們還可以為您開具處方。

帕羅奧圖醫療基金會聯絡資訊

山景城中心

701 E. El Camino Real
Mountain View, CA 94040
主要電話：650-934-7000

骨科（山景城）

電話：650-934-7111
傳真：650-934-7120
辦公時間：週一至週五早8點至下午5點

帕羅奧圖中心

795 El Camino Real, Lee Building, Third Floor
Palo Alto, CA 94301
主要電話：650-321-4121

骨科（帕羅奧圖）

電話：650-853-2951
傳真：650-853-6088
辦公時間：週一至週五早8點至下午5點

化驗服務

山景城中心

電話：650-934-7333
辦公時間：週一至週五早6:30至下午6:30
週六和週日早7點至下午4點

帕羅奧圖中心

電話：650-853-2948
辦公時間：週一至週五早6:30至下午5點
週六和週日早8點至中午12:30

費利蒙中心

電話：510-498-2813
辦公時間：週一至週五早7點至下午6點
週六早8點至下午5點

物理治療

電話：408-523-3060

藥房 — 卡米諾藥房

電話：650-967-3340
辦公時間：週一至週五上午10點至下午6點

放射科

山景城中心

主要電話：650-934-7700
辦公時間：週一至週五早8點至下午6點
週六至週日只接受預約

帕羅奧圖中心

主要電話：650-853-2955
核磁共振成像電話：650-853-2956
辦公時間：週一至週五早7:30至下午6點

費利蒙中心

主要電話：510-498-2770
辦公時間：週一至週五早8點至下午5點

社區健康資源中心

山景城中心

電話：650-934-7380
辦公時間：週一至週五早9點至下午4:30

帕羅奧圖中心

電話：650-614-3200
辦公時間：週一至週五早9點至下午4:30
可接受個人預約

費利蒙中心

電話：510-623-2231
辦公時間：週一至週五早9點至下午4:30
可接受個人預約

臨床服務科

電話：650-853-2026
傳真：650-853-4887
辦公時間：週一至週五早8點至下午5點

病歷科

電話：650-853-2963

Sutter Health計費信息

電話：650-812-3838

