

医案解码



云南省第一人民医院
The First People's Hospital of Yunnan Province
昆明理工大学附属医院
Kunming University of Science and Technology Affiliated Hospital
云南省血液病医院
Yunnan Provincial Hematology Hospital

百岁老人 新春意外跌伤 省一院多学科 协同成功换髌



百岁老人与医护人员合影

2026年3月3日，一位意外跌倒后接受紧急手术的101岁高龄老人，在云南省第一人民医院(以下简称“省一院”)骨科医护团队的精心救治与悉心照护下顺利康复出院。家属满怀感激之情，专程给科室送上两面锦旗、一块牌匾及一封感谢信，以此向医护人员致以最诚挚的谢意。

高龄手术风险重重

2026年2月18日正值大年初二，老人起夜时不慎摔倒。家人紧急将她送到省一院。经详细检查后，老人被诊断为“左侧股骨粗隆间骨折”。这一消息让全家陷入了深深的担忧，毕竟老人年事已高，且在2017年就因右侧股骨头坏死进行过右侧髋关节置换手术，身体状况本就复杂，手术风险极高。但如果不及时手术，老人就完全失去了重新行走的机会。

面对这一棘手的情况，省一院骨科迅速响应。春节值班的高国玺博士、赵国云、张杨威等医师第一时间为老人完善了基本术前检查和评估，并向上级医生报告。

“老人一旦卧床，肺部和呼吸道感染的风险就会不断上升，经过充分告知，家属的手术意愿比较强烈，所以我们要争分夺秒地手术，尽可能减少老人卧床时间。”骨科主任医师李宏键表示，科室立即启动了多学科会诊，由骨科、麻醉手术科、呼吸与危重症医学科、康复医学科、临床营养科等多科室共同制定了救治方案。

多学科联手攻坚

2026年2月18日18时40分，在入院仅7小时后，老人被推进了手术室。由李宏键主刀，张超、赵国云、张杨威等医师担任助手，在蛛网膜下腔麻醉下为老人进行了左侧人工股骨头置换术、左股骨粗隆间骨折切开复位钢丝内固定术以及股骨自体植骨术。手术过程中，医护人员默契配合，麻醉医生开展精准局

部麻醉，减少麻醉风险，并使用了血液回收机，最大程度减少老人的血液流失。1个多小时后手术顺利完成。

术后，老人面临着心衰、哮喘、肺部感染、贫血、营养不良、谵妄、认知障碍等风险。团队立即启动了康复和营养支持方案，提前介入指导老人进行呼吸训练与肌力预康复，护士长龚近秋也组织护理专班进行照护。老人复苏情况良好，术后第4天，就能在保护下下地行走。

出院当天，骨科主任陆声带领团队专程来到病房祝贺老人。老人的家属向医护团队连连道谢，他们在信中写道：“你们以仁心为针、以精术为线，在生命最脆弱的时刻织就一张坚实守护网；你们俯身倾听白发的忐忑，也仰首托举生命的尊严。”

> 医生提醒

髌部骨折，尽早手术是关键

李宏键表示，髌部骨折是老年人最常见的严重损伤之一，被称为“人生最后一次骨折”。有数据显示，约有35%的髌骨骨折幸存者无法恢复独立行走，25%的患者需长期家庭护理，骨折后6个月死亡率为10%至20%，1年内死亡率高达20%至30%。

髌部是连接躯干和下肢的重要部位，负责支撑身体重量，完成行走、跑跳、转身等日常活动。髌部骨折本身并不致命，更可怕的是随之而来的“滑坡式”危害，包括诱发肺部感染、下肢深静脉血栓、肌肉废用性萎缩、营养不良、褥疮以及情绪问题，最后造成全身多器官衰竭。

髌关节置换手术是目前用于治疗严重髌关节疾病的成熟手术方法，而保守治疗看似安全，但实际上长期卧床的死亡风险远高于手术风险。医生建议，只要身体条件允许，都应尽快手术治疗，并且在术后应及早开展康复训练，越早下地，康复效果越好。

本报记者 闵婕 文 省一院供图

睡不好的人 肠道里缺这种助眠剂

你是不是也经常这样：身体明明很累，可躺在床上根本睡不着？翻来覆去看了无数次手机，从天黑到天亮？

我们习惯把失眠的原因归咎于“压力山大”或“想得太多”，但万万没想到，你可能忽略了一个藏在身体里的睡眠开关——肠道。

睡不好的人肠道里缺它

北京大学第六医院2024年在国际期刊《分子精神病学》上刊发的一项重磅研究发现：想要睡个好觉，关键可能不在大脑，而在你的——肠道。

科学家们发现，失眠患者的肠道里，一种关键的“助眠菌”严重不足！具体来说，与健康人群相比，长期睡不好的人，肠道中有多达39种能产生“丁酸盐”的细菌数量明显减少，他们血液中的丁酸盐水平也远低于常人。

丁酸盐是什么来头？它就是咱们身体里自带的“天然安眠药”。它是由肠道里的“好细菌”吃掉你吃进去的膳食纤维后，产生的宝贵物质。随后，它会随着

血液循环一路抵达大脑，精准地抑制住那个让你保持清醒的“捣乱分子”——食欲素神经元。当这些神经元被丁酸盐“安抚”下来，你的大脑才会发出指令：可以睡了。

为了证实这个发现，科学家们还做了一个非常“硬核”的实验：他们把失眠患者的肠道菌群，移植到了本来健康的小白鼠体内。结果，这些小白鼠竟然也出现了类似失眠的症状。而当给它们补充了丁酸盐后，小白鼠的睡眠问题竟然奇迹般地改善了。

这说明，你的肠道菌群健康与否，直接决定了大脑能不能收到“好好睡觉”的信号。

8个方法帮你养出好睡眠

想要安抚好你的肠道菌群，让它们勤勤恳恳地为你生产“助眠剂”，其实很简单。从今天开始，做好这8件小事，为你的大脑铺设一条“安睡之路”。

主食“粗”一点，增加膳食纤维
成年人每日膳食纤维推荐摄入量为25至30克。全谷物(如燕麦、糙米)、豆类富含多种膳食纤维，是喂养产丁酸盐菌的最佳“口粮”。

蔬果“彩”一点，补充膳食纤维
新鲜的蔬菜和水果同样富含多种可溶性和不溶性膳食纤维，且含有丰富的维生素、矿物质，对肠胃健康大有裨益。我们应根据自己的消化功能，每天食用不同颜色的2至4份(每份100克)水果、3至5份(每份100克)蔬菜。

饮食“酵”一点，补充点益生菌
优质酸奶、乳酪等发酵乳制品，以及自然发酵的腌菜等发酵食品，含有的益生菌，可适量食用。

睡眠“足”一点，给肠道修复时间

夜间是肠胃功能恢复的黄金时段。成年人每天的睡眠时间不应少于7小时。睡眠不足会导致胃肠激素变化，影响食欲和消化。

身体“动”一点，激活肠道动力
如快走、慢跑、游泳等有氧运动，可以促进肠蠕动、增强肌

肉张力，对肠胃健康有益。建议每周进行3至5次有氧运动，每次运动30分钟为宜。

久坐“断”一下，肠道不乏氧
大连大学附属新华医院肿瘤科主任医师赵长林在医脉通刊文介绍，久坐不动会影响肠道血液循环，使肠道处于供血不足、缺血缺氧状态。缺氧的微环境对某些有益菌的生存不利，同时为有害菌提供生长的机会。此外，久坐不动会影响肠壁肌肉节律性的收缩和松弛，使肠蠕动功能减弱，进而影响食物在肠道中的消化和吸收，容易引发便秘和肠道菌群失调。

喝水“足”一点，肠道不干结
肠道缺水会导致大便干结，增加排便困难。一般建议成年人每天饮水1.5至1.7升，晨起空腹喝一杯温水可促进胃肠道蠕动。运动后或出汗较多时，也需额外补充水分。随身携带一瓶水，时刻小口补充。

心情“松”一点，别让情绪伤肠道

肠道是人体的“第二大脑”，过度焦虑、紧张会直接导致消化异常，破坏肠道菌群。感到压力大时，试试深呼吸、听舒缓的音乐、和家人朋友聊聊心事，卸下心理负担，心情舒畅了，肠道才会安稳。

据新华社每日电讯
人民日报健康客户端