

# 体重、肥胖与关节健康

超重会增加关节负荷并提高手术风险；即使适度减重也能缓解症状并改善预后。

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

## 什么是肥胖

肥胖不仅仅是关节的机械负担。它是一种全身性疾病，会引起严重的炎症，从而随着时间的推移损害关节健康。无论您的代谢健康状况如何，高体重指数都会增加您患膝部和手部磨损性关节炎的风险。这种炎症和额外的体重会加速关节炎的进展，尤其是在半月板撕裂等损伤之后。

您的医生在规划治疗方案时会考虑您的体重指数，但它并不是手术的绝对障碍。目前的证据不支持仅凭体重指数将您排除在初次全关节置换术之外。在门诊手术中心，体重指数大于 40 与早期并发症无关。体重指数 45 被认为是无骨水泥全膝关节置换术的安全临界值。然而，关于体重指数大于或等于 45 的数据有限，因此您的医生会仔细评估您的具体情况。

专注于管理既存的健康状况和定制手术计划，可以帮助您达到与体重指数正常的患者相当的治疗效果。虽然肥胖会增加某些机器人辅助膝关节手术中机械失败的风险，但现代技术已降低了许多传统风险。当临床需要时，对僵硬或再次手术的担忧不应阻止您进行手术。您的医生会根据您的解剖结构和健康状况量身定制治疗方案，以为您提供最佳的成功康复机会。

## 手术有效吗？

是的，对于体重较高的患者，关节置换术通常效果良好。现代外科技术和植入物设计已降低了许多传统风险。通过术前管理健康状况并精心规划，医生可以为患者实现与体重正常患者相当的效果。对于无骨水泥膝关节置换术，45 的体重指数（BMI）被视为安全阈值。然而，样本量过小，无法对体重指数为 45 或更高的患者得出确切结论。

肥胖是一种全身性疾病，其对关节健康的影响不仅限于机械应力。它会增加体内的炎症水平。这并不意味着您不能接受手术。例如，肥胖不会增加肩关节置换术后感染或翻修手术的风险。它也不会增加膝关节手

法松解术后僵硬的风险。事实上，对于髌关节疼痛患者，肥胖患者接受髌关节镜手术后获得的长期改善效果与体重正常患者相当。

在某些领域，证据有限或存在矛盾。目前关于肥胖患者膝关节置换术中胫骨延长柄的数据不足。由于证据确定性较低，我们通常不建议常规使用。特定设计可能有助于部分特定人群，但需要更多研究。高体重指数与机器人辅助膝关节置换术更高的机械失败率相关。肥胖还会增加膝关节镜检查和单髁膝关节置换术后翻修的风险。

如果您正在考虑手术，医生将评估您的具体风险。在调整体重指数后，2 型糖尿病并非再次手术的独立危险因素。司美格鲁肽（Semaglutide）似乎是髌关节置换术前体重管理的减肥手术的安全替代方案。其植入物存活率和并发症率相似。虽然肥胖会增加骨折后肩关节置换术全因翻修的风险，但不会增加其他肩部手术的感染风险。医生将利用这些证据为您量身定制护理计划。

## 这是否适合您？

---

如果您的重度磨损性关节炎已限制日常生活，您的医生可能会建议进行关节置换。现有证据表明，高体重指数（BMI）并不会自动排除您的手术资格。例如，在门诊环境中，体重指数大于 40 与早期并发症无关。体重指数为 45 也被认为是某些膝关节置换的安全临界值。您的医生可以管理既有的健康状况，并仔细规划您的手术，以实现与较低体重患者相似的效果。

肥胖通过全身性炎症而非仅仅是机械应力影响关节健康。这意味着您可能面临取决于具体手术类型的特定风险。肥胖患者在部分膝关节置换术后翻修率较高。在骨折后的肩关节置换术后，他们也面临更高的假体松动或不稳定风险。然而，现代外科技术和假体已降低了与较高体重相关的许多传统风险。

如果您正在考虑髌关节手术，肥胖与未来需要再次手术的需求无关。司美格鲁肽（Semaglutide）似乎是髌关节置换术前体重管理的 safe 选择，其效果与减重手术相似。对于关节僵硬问题，肥胖程度的增加并不会导致麻醉下手法松解术后的结果恶化。

您的医生将评估您的具体健康状况。他们将基于体重以外的更多因素来判断您是否为合适的手术候选人。这一决定应由您与医疗团队共同商定。

## 结论

---

即使您的体重指数（BMI）较高，医生也可以安全地进行关节置换手术。BMI 高达 45 被视为膝关节置换手术的安全上限。较高的体重并不会增加早期并发症或关节僵硬的风险。您可以预期获得与体重正常者相似的手术效果。最重要的注意事项是，肥胖会增加关节内的炎症。这种全身性影响可能会超越单纯的机械应力，对长期的关节健康产生影响。