

# 腹腔镜微创手术治疗疝气的优势及注意事项

□ 齐李强

儿童和老年人是疝气多发群体,特别是男性,一般是由于腹股沟区的先天薄弱或后天腹腔压力过大所引起的。在儿童群体中,腹股沟斜疝是最为常见的,如果不及处理,就非常容易发展为小肠嵌顿坏死。近年来,随着医疗技术水平的不断提升,腹腔镜下的微创手术在临床上被广泛应用,但是很多患者对这项技术并不了解,特别是家长,总担心微创无法有效治愈疝气。本文将详细介绍微创手术。

## 1. 腹腔镜微创手术简介

疝气的微创手术是在腹腔镜引导下进行的,医生通常会在患者的腹部做三个0.5—1cm大小、像钥匙孔一般大的孔洞,然后将腹腔镜从小孔洞伸进腹腔内。腹腔镜能够清楚地显示患者腹腔内的情况,医生可以直接通过显示屏观察,同时将小器械从腹腔的小孔洞探入,操作完成手术。腹腔镜微创手术具有出血少、切口小、安全性高、恢复快等特点,能够缩短患者的住院时间和恢复时间。通常情况下,手术后第二天患者就可以下床活动,3—5天就能出院。疝气的手术治疗从传统走向微创,降低了对患者的伤害,减轻了疼痛,可以让患者早日恢复健康。

## 2. 腹腔镜手术治疗疝气的优势

第一,腹腔镜微创手术的创伤非常小,术后恢复极快,是当前疝气治疗的首选方式。

第二,患者在进行传统手术的1—2年后常发生对侧疝气,需要再次进行手术治疗。腹腔镜能将患者腹腔内的情况清楚地显示出来,对于对侧隐疝也能及时发现,医生能够在一次手术中将双侧疝气都解决掉。

第三,由于腹腔镜能够从小孔洞探入腹腔,从而全面评估肠管是否出现出血、坏死,因此对于嵌顿疝的治疗具有极高的指导价值。

第四,腹腔镜微创手术的切口小,术后完全恢复后没有明显疤痕,较为美观。并且,这种手术不会对正常腹股沟管解剖结构造成破坏,不会出现切口瘢痕。

第五,腹腔镜微创手术的操作时间较短,整个过程安全性很高,术后复发率比较低。特别是针对切口疝和复发疝,腹腔镜微创手术的治疗效果非常理想。

## 3. 腹腔镜微创手术治疗疝气的注意事项

### 3.1 住院前

患者在腹腔镜微创手术前要注意身体健康,防止感冒、呼吸道感染等疾病,如果术前发生上述疾病,应当主动告知医生,调整手术时间。一般建议感冒和呼吸道感染痊愈2周后再进行腹腔镜微创疝气手术。

### 3.2 住院第一天

住院第一天患者需接受抽血、凝血功能、肝肾功能、传染病、心电图等一系列检查。清晨抽血应空腹,其他检查则无需空腹。如有过敏史,应主动向医生说明。待医生全面评估后,可以确定手术时间,术前6—8小时应禁食禁水。

### 3.3 手术当日

手术当日患者应严格遵循禁食禁水的规定,注意调节自身情绪。如果是儿童患者,家长要安抚好儿童,避免其因恐惧、紧张发生大哭大闹的情况。手术结束后,护理人员会取来盐袋压迫在腹股沟区,患者应注意卧床休息4—6个小时,在此之后可以逐步恢复半流质饮食,并下床活动。

### 3.4 术后3—5日

待医生评估后,如果情况稳定,可以出院。以上就是微创疝气手术的相关知识,这项手术目前是治疗疝气的首选方法,安全性高、恢复快,患者可以放心选择。

(作者单位:河北省新乐市中医医院外二科)

心血管健康一直是人类健康的关键因素。了解血管健康的重要性对于维持整体健康至关重要。本文将深入探讨心血管系统的秘密,揭示其在人类生活中的重要性。

## 1. 血管系统的重要性

### 1.1 血管系统的功能和构成

血管系统是人体内负责输送血液、氧气和营养到各组织和器官的网络。它由动脉、静脉和毛细血管组成,构建了复杂而庞大的血液循环系统。动脉将富含氧气的血液从心脏输送到身体各处,静脉则将含有代谢废物的血液返回到心脏,而微小的毛细血管则在组织之间进行物质交换,保证组织的正常功能。

### 1.2 血管健康的重要性

血管的健康对身体各系统的功能至关重要。良好的血管不仅能预防心血管疾病,还有助于维持神经、消化和免疫系统的正常功能。因此,通过如均衡饮食、适度运动和戒烟限酒等合理的生活方式,并定期进行健康监测,我们能够有效地保护血管系统,提升整体健康水平,享受更加健康和充实的生活。

### 1.3 血管健康与整体健康的关联

血管健康不仅关乎心血管系统,还深刻影响着身体其他系统的运作。血管系统对神经系统、消化系统和免疫系统的正常功能起着至关重要的支持作用。健康的血管网络将足够的血液、氧气和

# 重视心血管健康 享受快乐充实生活

□ 李武姬

营养物质供应到各个组织和器官中,促进其正常运作和细胞更新。

## 2. 血管健康与生活方式

### 2.1 饮食:营养均衡的重要性

保持良好的饮食习惯对于血管健康至关重要。摄入丰富的蔬菜、水果、全谷类和健康脂肪能够有效降低心血管疾病的风险。同时,减少饱和脂肪和加工食品的摄入,以及控制盐和糖的摄入量也是保持血管健康的重要步骤。通过合理的饮食,可以维持血管弹性,降低动脉硬化的风险,从而促进整体健康。

### 2.2 锻炼:运动与血管健康

适度的体育锻炼对血管健康至关重要。快走、游泳、骑行等有氧运动有助于增强心血管系统功能,促进血液循环,降低血压和胆固醇水平,减少动脉硬化的风险。定期运动可以增加血管的弹性和灵活性,提高心脏的健康水平,并降低心血管疾病的发生率。

### 2.3 戒烟限酒:消除有害因素

吸烟和过量饮酒是对血管健康的重大威胁。烟草中的有害化学物质直接损害血管内壁,促进动脉硬化和血栓形成,进而增加心脏病和中风的风险。因此,戒烟和限制酒精摄入是维护血管健康的关键措施。这些举措不仅有助于减少心血管疾病的发生率,还能提高整体健康水平,延长寿命。

## 3. 血管健康与慢性疾病

### 3.1 高血压:潜伏的“沉默杀手”

高血压是一种常见且危险的健康问题,经常被称为“沉默杀手”,因为它往往没有明显的症状。长期

的高血压会损害血管壁,增加心脏负担,导致心血管疾病、中风、肾脏疾病等严重后果。定期测量血压、保持健康生活方式和及时治疗是控制高血压的关键。

### 3.2 高血脂:动脉硬化的危险信号

高血脂指的是血液中的胆固醇和甘油三酯水平过高。长期高血脂会促使胆固醇在动脉壁内沉积,形成动脉粥样硬化,导致血管狭窄和阻塞,增加心脏病、中风等心血管疾病的风险。通过改变饮食习惯、增加运动、控制体重等措施,可以有效控制高血脂,降低心血管疾病风险。

### 3.3 糖尿病:血管健康的隐形威胁

糖尿病是一种代谢性疾病,会导致血糖水平异常升高。长期高血糖会损害血管内皮细胞,加速动脉硬化的发展,增加心血管疾病的发生率。除了控制血糖水平外,糖尿病患者还需要关注血压、血脂等指标,并维持健康的生活方式,以减少血管疾病的风险。

维持良好的血管健康对于预防心血管疾病、提高生活质量和延缓衰老进程至关重要。通过良好的生活方式,如均衡饮食、适度锻炼和戒烟限酒,以及定期的健康检查,我们可以有效保护血管系统。这不仅有助于降低患心脏病、中风等疾病的风险,还能促进体内血液循环,维持血压、血糖和血脂的正常水平。因此,每个人都应高度重视血管健康,实现身心健康的完美平衡。

(作者单位:云南省昆明市医科大学第一附属医院)

# 突发剧烈头痛要警惕颅内动脉瘤出血

□ 王守利

引起的动脉炎、颅底异常血管网症、脑外伤等也可引发该病。

## 2. 动脉瘤破裂出血的表现

颅内动脉瘤破裂出血患者多在活动中突然发病,起病急,常有情绪激动、过度劳累、便秘、咳嗽或用力等诱因。主要表现为突发劈裂样剧烈头痛、头晕等症,可分布于前额、后枕或整个头部,并可延及颈、肩、背、腰及两腿等部位,这是因为颅内动脉瘤等突然破裂,使大量血液流入蛛网膜下腔,直接刺激脑膜所致。有的患者还伴有面色苍白、大汗、恶心呕吐等;半数以上患者会出现不同程度的意识障碍,轻者短暂神志模糊,重者昏迷。部分患者会出现进行性语言功能、肢体功能障碍,也有些患者仅出现枕颈部疼痛,此时容易被误诊为上呼吸道感染、风湿痛等。另有约10%的患者脑动脉瘤直径达20毫米以上,可呈占位性病变,表现为患者视物模糊、眼睑下垂等神经压迫症状。

## 3. 哪些不良习惯会引起蛛网膜下腔出血

有吸烟、酗酒等不良生活习惯以及高血压、高血脂、高血糖的“三高人群”易突发蛛网膜下腔出血。有研究表明,吸烟是蛛网膜下腔出血的独立危险因素。戒烟持续时间与风险下降密切相关。吸烟的高血压患者发生蛛网膜下腔出血的危险性比不吸烟的正常

人高15倍。同时糖尿病、高脂血症等其他可引起动脉粥样硬化的危险因素也可使蛛网膜下腔出血发病率增高。

## 4. 颅内动脉瘤如何确诊

对疑似蛛网膜下腔出血患者,首选颅脑CT检查,CT扫描不能确诊者可可行腰椎穿刺及脑脊液检查。全脑血管造影检查是目前诊断动脉瘤破裂导致蛛网膜下腔出血的金标准。计算机断层血管成像(CTA)和磁共振血管成像(MRA)是无创性的脑血管造影方法,95%—98%有动脉瘤的患者可以通过CTA检查发现。该两项检查还用于有动脉瘤家族史或破裂先兆者的筛查,动脉瘤患者的随访以及急性期不能耐受数字减影血管造影(DSA)检查的患者。

## 5. 动脉瘤破裂出血的治疗

脑动脉瘤一旦破裂,应积极手术治疗,而且越早进行手术治疗效果越好。这是因为不进行手术治疗,患者出现再次出血的概率达70%;出血7天后是脑血管痉挛的高峰期,也是再度出血的危险期,若能在此期间视病情及时进行血管内介入栓塞或开颅动脉瘤夹闭术、动脉瘤切除术等,可避免动脉瘤再次破裂,大大降低患者死亡风险。介入手术较其他手术治疗方式致残致死率可降低7%以上。在积极手术的同时,结合细致的扩容、抗血管痉挛、脱水降颅压、抗癫痫、营养神经等综合治疗,可显著提升患者的健康水平。

(作者单位:北京市房山区良乡医院神经外科)