

## 浅谈腹股沟疝的类型与手术治疗方式

□ 许秀珍

您是否有过这样的症状:莫名肚子痛,肚皮上鼓个包有点痛且胀,躺下休息或揉一揉肚子,包又回去了,看似对生活好像也没什么影响……这其实是疝气,不及时处理容易造成严重后果。

疝气,俗称小肠气,学名又叫腹股沟疝。是指腹腔内容物,最常见的是小肠和大网膜经腹股沟区(大腿根)的腹壁薄弱区突出形成可复性或不可复性包块叫腹股沟疝。

### 一、腹股沟疝的表现

腹股沟区鼓包或隆起通常是第一个表现,可能伴随疼痛或坠胀感,在咳嗽、打喷嚏、提重物、长时间站立和运动时症状更为明显,休息或用手按压时症状可消失。

### 二、腹股沟疝的成因

腹股沟疝的成因主要包括两个方面:一是腹股沟管的解剖结构,二是腹腔内压力。腹股沟管是腹腔和阴囊之间的一道狭窄通道,由内向外分为内、外两口。内口即腹股沟管深(内)部,位于腹股沟中点上方2cm处;外口即腹股沟管浅(外)部,位于皮下环下方。腹股沟管的内外口之间有一个潜在的腔隙,称为腹股沟管腔。正常情况下,腹股沟管腔关闭,以防止腹腔内的器官或组织突出到体外。然而,当腹内压升高时,如慢性咳嗽、便

秘、前列腺增生等,或者当腹股沟管解剖结构异常时,如腹股沟管前后壁薄弱、内口关闭不全等,腹腔内的器官或组织就会通过腹股沟管突出到体外,形成腹股沟疝。

### 三、腹股沟疝的类型

腹股沟疝通常可以分为斜疝和直疝两种类型:

1.斜疝:斜疝是最常见的腹股沟疝类型,占全部腹股沟疝的75%~90%。斜疝从位于腹股沟中点的深部向体外突出,呈梨形或椭圆形。斜疝多见于儿童和青壮年男性,一般表现为可复性肿块,即肿块在站立位时出现,平卧位时消失。

2.直疝:直疝占全部腹股沟疝的5%~15%。直疝从腹股沟管深部的内侧向外突出,呈半球形。直疝多见于年老体弱者,一般表现为可复性肿块,平卧位时肿块消失。

### 四、腹股沟疝有哪些危害?

1.疝气会影响人体的消化功能,消化能力受到损伤,患者食用的食物消化不充分,得不到足够的营养。因此,会让患者日渐消瘦,特别是发育中的青少年,还会影响其身体发育。

2.因疝气存在于腹股沟,对于男性患者来说可谓是灾难。发育期青少年会因此阴茎、睾丸受到压迫,影响了正常的性发育。成年患

者可导致性功能障碍,还容易出现尿频尿急等前列腺疾病。

3.疝气若因回纳困难,出现疝气嵌顿,还可以让患者长期腹痛等并发症。如果不及时进行手术,还可能发生肠坏死、穿孔等危害生命等。

### 五、得了腹股沟疝一定要手术么?

腹股沟疝一旦发生,不会自愈,除了1岁以内婴儿和不能耐受手术的老年人,均需处理,而且唯一有效的治疗方法就是手术。因此,一旦您确诊了腹股沟疝,应和主诊医生积极沟通讨论治疗方案。

### 六、腹股沟疝的手术方式

未成年人腹股沟疝手术方式以疝囊高位结扎为主,成人腹股沟疝手术方式则为无张力疝修补术。手术方式分为传统开放和腹腔镜两种。

——开放手术是通过腹股沟区约4~5cm的小切口进行手术修补。

——微创腹腔镜手术是通过中下腹部的3个0.5~1cm的小切口使腹腔镜器械进入腹腔或腹膜外空间进行修补。原理都是使用补片加强薄弱和缺损区域。大部分患者可以进入日间手术模式,少数人需延长至术后2~3天出院。

### 七、出院后都需要注意什么

1.饮食:一般来说,腹股沟疝术后对饮食没有特殊限制和要求。建议遵“流食-半流食-软食-正常饮食”这样的步骤逐渐恢复饮食。

2.活动:无论是微创手术还是开刀手术,您在术后的日常活动都可以正常进行,无需长期卧床休息。要注意术后早期活动以不增加腹压为准,3个月内尽量避免剧烈活动。

### 八、日常如何预防腹股沟疝

1.避免慢性咳嗽、便秘、前列腺增生等慢性疾病,以降低腹腔内压力。

2.加强腹部肌肉锻炼,增强腹部肌肉的力量和耐力,避免过度用力或剧烈运动,以减少腹腔内压力的突然升高。

3.保持健康的生活方式,如戒烟、保持健康的体重等。对于易患人群,如儿童、青壮年男性等,定期进行体检和筛查,以便早期发现和及时治疗腹股沟疝。

总之,腹股沟疝是一种常见的外科疾病,对于症状较轻的患者可以采用保守治疗方式缓解症状;对于症状较重或保守治疗无效的患者需要考虑手术治疗。同时,预防措施也是非常重要的,包括避免慢性疾病、加强腹部肌肉锻炼、保持健康的生活方式等。

(作者单位:广西玉林市中医医院)

## 颅脑损伤患者的护理措施

□ 杨丹

颅脑损伤是一种严重的外伤,常常会导致患者的生命健康受到威胁。而作为神经外科护士,我们需要为这些患者提供特殊的关怀和护理,帮助他们度过难关。本文将介绍神经外科护理中针对颅脑损伤患者的特殊关怀措施。

### 一、严密观察病情

颅脑损伤患者病情变化快,因此我们需要密切观察患者的生命体征、意识状态、瞳孔变化等,以便及时发现病情变化,采取相应的急救措施。同时,还需要关注患者的精神状态、肢体功能等,以便及时发现并发症的发生。

### 二、保持呼吸道通畅

颅脑损伤患者常常会出现呼吸困难的情

况,因此我们需要及时清理呼吸道分泌物,必要时给予吸氧、呼吸机辅助呼吸等措施,以保证患者呼吸通畅。同时,还需要密切观察患者呼吸频率、节律、深浅度等,以便及时发现病情变化。

### 三、控制感染

颅脑损伤患者容易发生感染,因此我们需要密切观察患者的体温、白细胞计数等指标,以便及时发现感染的发生。一旦发现感染,需要及时给予抗感染治疗,并加强护理措施,以促进患者康复。

### 四、心理护理

颅脑损伤患者常常会出现焦虑、恐惧、抑郁等心理问题,因此我们需要给予患者心

理支持,及时与患者沟通交流,了解患者的心理状态,并给予相应的心理疏导措施。同时,还需要鼓励患者家属多陪伴患者,给予患者关爱和支持,以帮助患者树立信心,积极面对疾病。

### 五、康复护理

颅脑损伤患者康复是一个漫长的过程,因此我们需要根据患者的具体情况制定相应的康复计划,并给予患者相应的康复训练。例如:对于意识不清的患者,可以给予肢体按摩、被动运动等措施,以促进血液循环和预防肌肉萎缩;对于清醒的患者,可以鼓励其进行自主运动,如步行、握拳等,以促进肢体功能的恢复。同时,还需要根据患者的具体情况调

整康复计划,以促进患者康复。

### 六、健康教育

颅脑损伤患者需要加强健康教育,了解疾病相关知识,以便更好地配合治疗和护理。例如:需要告知患者及家属关于饮食、休息、活动等方面的注意事项,以促进患者康复;需要告知患者及家属关于并发症的预防措施,如定期复查、按时服药等。

总之,神经外科护理中针对颅脑损伤患者的特殊关怀措施包括严密观察病情、保持呼吸道通畅、控制感染、心理护理、康复护理和健康教育等方面。只有给予患者全面的关怀和护理措施,才能帮助患者度过难关,早日康复。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

## 血液透析患者在治疗过程中的注意事项

□ 赵丽莉

血液透析是一种常用的肾脏替代治疗方式,对于终末期肾病患者来说,这是他们维持生命的治疗方式。除了专业的治疗,合理的饮食和生活方式也对血液透析患者的健康至关重要。本文将探讨血液透析患者在治疗过程中需要注意的饮食和生活方式。

### 一、饮食方面

1.盐摄入:血液透析患者需要严格控制盐的摄入。过多的盐分可能导致水肿、高血压和心脏问题。应遵循医生的建议,每天盐摄入量<3克,包括味精、酱油醋中的盐份,避免食用盐腌食品和含钠量高的食品添加剂。

2.蛋白质和营养:血液透析患者需要摄

入足够的蛋白质以维持身体机能,但应注意适量,避免过量导致代谢负担。建议食用高质量的蛋白质,如鱼、肉、蛋白和奶制品。

3.钾摄入:限制高钾食物,因为钾离子在体内积累可能导致心脏骤停,避免食用含钾高的食物如香蕉、橘子等。尽量选择低钾食物,蔬菜应去皮或烹饪前先泡水。

4.微量元素:患者应多食用富含钙和铁的食物,如菠菜、牛奶等。

5.饮水量:患者需要了解自己的饮水量,每周三次透析的患者饮水量应是前一日尿量加500毫升,或根据医生的建议进行水分摄入。避免食用含水量多的粥、汤类食物。过多

的水分可能导致水肿和心力衰竭。

### 二、生活方式方面

1.休息和运动:血液透析可能会对身体产生一定负担,因此充足的休息和适当的运动非常重要。根据自己的身体状况,选择适当的运动方式和强度,并避免过度劳累。

2.戒烟限酒:吸烟和饮酒对血液透析患者的身体都有负面影响,应严格戒烟限酒。

3.心理调适:血液透析可能会带来一定的心理压力,患者应寻求心理支持,保持积极乐观的心态。可以通过与病友交流、参加病友聚会、听音乐、读书等方式来缓解压力。

4.避免感染:血液透析患者应特别注

意预防感染,特别是在感冒、肺炎等传染病高发季节。应保持手部卫生,避免去人多拥挤的场所。

5.定期检查:血液透析患者需要定期进行身体检查,以监测病情变化。根据医生的建议,调整饮食和生活方式。

总之,血液透析患者在治疗过程中,除了关注专业治疗外,还需要关注饮食和生活方式。合理的饮食可以提供身体所需的营养,而健康的生活方式则有助于提高患者的身体状况和生活质量。患者应与医生保持密切沟通,定期检查,以便及时调整治疗方案和维护健康。

(作者单位:河北省张家口市万全区医院)

## 乳腺癌淋巴水肿的自我管理与护理方法

□ 焦海霞

乳腺癌是一种常见的妇科恶性肿瘤,手术切除是治疗的主要手段。然而,手术后的淋巴水肿是许多乳腺癌患者面临的问题。本文将详细介绍乳腺癌淋巴水肿的康复之旅,并提供自我管理与护理指南,帮助患者更好地应对这一挑战。

### 一、淋巴水肿的基本知识

淋巴系统是人体内的一种重要系统,主要负责清除组织液。当恶性肿瘤侵犯淋巴系统时,淋巴系统的正常功能可能会受到影响,导致淋巴水肿。淋巴水肿通常表现为肢体肿胀、疼痛和瘙痒。

### 二、康复之旅

1.了解淋巴水肿:患者应了解淋巴水

肿的基本知识,包括其可能的症状、原因和治疗方法。这有助于患者更好地应对这一过程。

2.早期干预:一旦出现淋巴水肿的症状,患者应及时就医。医生会根据病情制定相应的治疗方案,如药物治疗、物理治疗等。

3.自我管理:患者应学会自我管理淋巴水肿的方法,如适当的运动、按摩和正确的穿衣方式。这些方法有助于减轻肿胀和疼痛。

4.心理调适:淋巴水肿可能给患者带来巨大的心理压力。患者应学会调整心态,积极面对这一过程,寻求心理支持。

### 三、自我管理与护理指南

1.保持健康的生活方式:合理饮食、适量运动、保持良好的作息时间,有助于减轻淋巴水肿的症状。

2.定期检查:患者应定期进行淋巴水肿的检查,以便及时发现病情变化。如有异常症状,应及时就医。

3.正确的穿衣方式:选择合适的衣物,如弹性袜子和弹性手套,有助于减轻肿胀和不适。在穿衣前进行适当的按摩和伸展,有助于减轻疼痛。

4.避免过度运动:过度运动可能导致淋巴水肿症状加重。患者应根据医生的建议进

行适当的运动,以促进淋巴系统的恢复。

5.学会放松:患者应学会放松身心的方法,如深呼吸、冥想等,以应对淋巴水肿带来的压力和焦虑。

6.寻求支持:患者应与家人和朋友保持联系,共同应对淋巴水肿的挑战。

总之,乳腺癌淋巴水肿的康复之旅需要患者积极面对,自我管理护理至关重要。通过了解基本知识、早期干预、自我管理、心理调适、正确穿衣、避免过度运动和寻求支持等方法,患者可以更好地应对这一过程,提高生活质量。

(作者单位:河南省登封市人民医院)