

专家讲堂

腹股沟疝气需早诊早治

■ 田文

专家档案



田文,解放军总医院普通外科医学部甲状腺(疝)外科主任,主任医师,教授。国内甲状腺外科、疝与腹壁外科领域学术带头人,组织牵头制定和参与编写甲状腺领域、疝与腹壁外科领域临床指南和专家共识40余篇。长期致力于甲状腺疾病、疝与腹壁疾病的临床和基础研究。

腹股沟疝气是常见的良性疾病,指腹腔内的脏器(如肠管、网膜等)通过腹股沟区的薄弱点向外突出,形成可见或可触及的包块。腹股沟区位于下腹部与大腿交界处,是腹壁结构相对薄弱的区域,因此较容易发生疝气。虽然腹股沟疝气是良性疾病,但如果不及早处理,会引发严重并发症,影响日常生活和训练。在此,笔者为大家科普腹股沟疝气的相关知识。

坏死。

二

腹股沟疝气不会自愈,拖延治疗只能加重病情。因此,一旦官兵出现腹股沟疝气的相关症状,要及时治疗,不要因“害羞”或“担心影响训练”而忽视症状,延误治疗。在临床上,面对疑似腹股沟疝气的患者,医生一般会通过典型体征诊断。若体征无法明确时,可使用超声检查、腹盆腔CT等影像学检查辅助诊断。

腹股沟疝气患者确诊后应避免腹压增高,如减少剧烈运动、控制咳嗽、保持大便通畅等,同时遵医嘱进行治疗。腹股沟疝气的治疗方式主要包括手术治疗和保守治疗。

手术治疗。一旦确诊疝气,应尽早手术,避免发生嵌顿等严重并发症。目前,腹股沟疝气的手术治疗主要包括传统开放手术(疝修补术)和腹腔镜微创手术两种方式。传统开放手术(疝修补术)是利用局麻或腰麻的方式,在腹股沟区切开约5~7厘米的切口,将突出的组织推回腹腔,并加固腹壁。一般术后需休息1~2周,3个月内避免剧烈运动。腹腔镜微创手术是通过3个小切口(1cm)置入腹腔镜器械进行疝气修补,疼痛轻、疤痕小、恢复快,更适合年轻患者。术后2~3天可下床活动,1个月后可逐步恢复训练。

保守治疗。若因自身情况暂时

无法进行手术的患者,可遵医嘱使用疝气带治疗,通过外部压力阻止疝囊突出。科学佩戴疝气带可以减少和避免肠管嵌顿等严重情况发生,并快速恢复正常活动。疝气带正确使用:保持平卧使包块还纳,包块消失后再戴紧疝气带,让包块不再突出。长期使用疝气带的患者应定期复查。使用疝气带保守治疗是缓解症状的方法,只有外科手术才能治愈疝气。

使腹压增加,可能导致疝气发生。战友们在搬运重物时要注意姿势,避免直接弯腰提重物,应保持上身直立、双膝下蹲后再缓慢提起重物。

加强核心肌群锻炼。战友平时可通过平板支撑、仰卧起坐、深蹲等练习,增强腹壁肌肉力量,降低疝气的发生风险。

保持健康体重。体重过重会增加腹壁压力,增加疝气的发生风险。因此,建议肥胖人群通过合理饮食和适量运动,将体重控制在正常范围内。

养成健康生活习惯。日常饮食要荤素搭配,适当多吃富含纤维的食物(如蔬菜、水果),促进肠道蠕动,减少便秘发生。吸烟和长期慢性咳嗽会对腹壁肌肉产生损害,建议大家尽量戒烟,减少慢性咳嗽发生。

腹股沟疝气是一种常见疾病,通过科学预防和及时治疗,完全可以避免其对训练和生活的影响。希望战友们提高健康意识,在训练中注意自我保护,一旦发现相关症状,尽早到医院就诊。

三

腹股沟疝气的发生与遗传、年龄、性别、体重、生活习惯等多种因素有关。大家在日常生活训练中可注意以下几点,预防腹股沟疝气发生。

科学训练。剧烈运动会增加腹压,容易导致疝气发生。建议战友们训练前做好热身工作,循序渐进增加训练强度,避免突然剧烈运动。

提重物时注意姿势。过度用力会

腹股沟疝气医学常识

腹股沟疝气的症状

1. 可复性包块
2. 坠胀感或疼痛
3. 嵌顿疝(急症)

腹股沟疝气的治疗方式

1. 手术治疗
手术治疗包括传统开放手术和腹腔镜微创手术。
2. 保守治疗
暂时无法手术的患者,可遵医嘱使用疝气带治疗。

腹股沟疝气的预防方法

1. 科学训练
2. 提重物时注意姿势
3. 加强核心肌群锻炼
4. 保持健康体重
5. 养成健康生活习惯

图片制作:孙鑫

健康讲座

肾结石对身体的危害不容小觑。肾结石在肾脏和输尿管内移动,不仅会引发剧烈疼痛,还会严重影响正常的训练生活,甚至导致肾积水、肾衰竭和泌尿系统感染等疾病。日常生活中,补水不足、就餐不规律等因素,都可能引发肾结石。若肾结石直径大于等于2厘米,一般需要采取体外冲击波碎石治疗。联勤保障部队第910医院泌尿外科主任林荣凯提醒,肾结石患者进行体外冲击波碎石治疗后,击碎的结石碎片仍存在肾脏中。此时,需要通过合理的方式将碎片安全排出体外,能有效减少和防止结石复发。

合理休息。肾结石患者进行体外冲击波碎石治疗后,治疗区域的表层软组织会有微小出血点,此时应合理休息,避免劳累。特别是术后2天内,要避免剧烈运动,防止造成二次损伤和疼痛加剧。待疼痛症状缓解后,可适度进行针对性运动,促使结石碎片尽快排出体外。肾结石按位置可划分为肾上盏结石、肾下盏结石、输尿管结石等,不同位置可采取不同的运动方式进行排石。若是肾上盏结石,患者可进行跳绳、原地跳等跳跃运动,建议每日3~5次,每次10~15分钟。若是肾下盏结石,可采取倒立或臀高头低的静态方式,建议每天2~3次,每次10~15分钟。若是输尿管结石,每日可进行2~3次30分钟以上的快走。需要注意的是,针对性运动应以自身能耐受为宜,不要太过剧烈,否则会引起不适和碎石部位出血。

科学饮水。体外冲击波碎石治疗后,结石会被击打成碎片或细小颗粒,直径一般小于6毫米,可以随尿液自然排出。肾结石患者在体外冲击波碎石治疗后,可通过大量饮水(建议每日饮水量为2500~3000毫升)增加尿量、冲刷尿路,不仅可以使结石碎片顺利排出体外,还能降低尿路感染的发生风险。需要注意的是,饮水要少量多次,不要在某一时段大量饮水。饮水时尽量喝白开水,避免饮用咖啡、浓茶、酒精及碳酸饮料,以免引发尿路感染,增加结石复发概率。

调整饮食。肾结石按成分可分为草酸钙结石、磷酸钙结石、尿酸结石等类型。肾结石患者进行体外碎石治疗后,可根据结石成分进行饮食调整。草酸钙结石患者应减少菠菜、巧克力、坚果等高草酸食物的摄入,适当多吃柑橘、柠檬等含有枸橼酸盐成分的水果,从而抑制草酸钙结晶形成。磷酸钙结石患者应低钙、低磷饮食,可多食柠檬、柑橘、西瓜等水果,避免过度摄入牛奶、奶酪、豆制品等富含钙和磷的食物。尿酸结石患者可适量饮用无糖苏打水,避免食用动物内脏、海鲜、肉类等高嘌呤食物,减少尿酸生成,降低结石复发风险。此外,肾结石患者碎石后应注意清淡饮食,适当增加蔬菜、水果的摄入,保持大便通畅,避免因便秘导致腹压增加,影响身体恢复。

药物辅助。若患者在饮水、运动、饮

肾结石碎石后的排石方法

■ 巴涛 苏婷慧

食调整后未能将碎片排出,可在医生指导下通过药物辅助治疗。治疗肾结石的药物通常为溶石类药物、止痛类药物和排石类药物。溶石类药物(如别嘌醇、乙酰半胱氨酸等)可以减少尿酸生成,帮助溶解结石。止痛类药物能够减轻排石过程中引起的痉挛性和刺激性疼痛。排石类药物可以松弛输尿管平滑肌,帮助小碎片顺利排出体外。肾结石患者在碎石后,要密切观察尿液状况。一般碎石后会有轻微血尿,1~2天后会逐渐缓解。若出现血尿严重、尿路堵塞、疼痛加剧等症状,应及时就诊。

此外,有的战友体检时提示有肾结晶,也应积极做好防范措施。肾结晶一般为0.1~2毫米,是尿液矿物质过度饱和后形成的微小晶体,通常可视为肾结石的早期形态。如果发现肾结晶后未及时发现,晶体物质不断堆积,就会形成肾结石。因此,当出现肾结晶症状时,也可通过以上方法促使肾结晶排出体外。

天气不热也可能发生中暑

■ 项楚涵 本报记者 李伟欣

健康话题

在传统观念中,中暑通常被认为是“高温病”。然而,研究表明,在气温较低的情况下进行剧烈运动也可能发生中暑。全军热射病防治专家组最新发布的《中国热射病诊断与治疗指南(2025版)》指出,尽管热射病通常发生在高温高湿的环境中,但也有发生在低温环境中的案例。

为什么在天气不热的情况下也可能发生中暑?这主要是人体在剧烈运动时,受各种因素影响,产热大于散热所致。官兵进行高强度运动时,如果存在以下诱发因素,即使在气温较低的情况下也可能发生中暑。

产热散热失衡。剧烈运动时,人体肌肉产生的热量是静息状态下的十几倍。若此时穿着透气性差的衣服,汗液蒸发受到限制,导致散热困难,就容易发生中暑。

补水不足。天气不热时,口渴的信号较容易被忽视。若训练时未及及时充分地补充水分和电解质,会导致血液黏稠、循环效率降低,进而引发中暑。

带病训练。感冒发烧会削弱体温调节功能,腹泻脱水会消耗电解质,睡眠不足会导致身体机能水平降低,这些因素都会使身体的热耐受能力下降,进而增加中暑的发生风险。

不当用药。运动前服用功能补剂或含咖啡因的产品虽能短暂提神,却

可能导致产热速度超过身体的散热能力。

如何有效预防中暑?首先,识别可能存在中暑风险的场景。例如,官兵进行武装5公里、负重越野、长时间跑跳和搬运重物超过20分钟等高强度活动时,应提高警觉。其次,及时识别中暑易感人群并进行汇报。曾经发生过中暑、体型偏胖(BMI>28)或易大量出汗的人员,尤其是近期有感冒、腹泻或睡眠不足的人群,在进行高强度运动前,应报告自己的健康状况。此外,运动过程中尽量避免穿透气性差的衣物。同时,建议每运动一段时间后适当休息,并补充含电解质的饮品,维持身体水分和电解质平衡。

在天气不热的情况下,如何识别中暑并进行有效救治?中暑的典型表现可总结为“烫、晃、晕、乱”,即身体发热、步态不稳、头晕、意识模糊、心慌、腹痛等。天气不热时,要特别警惕一些“矛盾体征”。例如,在凉爽的环境中仍感到皮肤发烫;明明刚补充过能量,却仍感到头晕、出现胡言乱语等症。一旦发生上述情况,应立即停止运动,迅速采取降温措施,在30分钟内将中暑患者的体温降至39℃以下。

总之,即使在天气不热的情况下,也可能发生中暑。建议战友们训练时综合考虑环境温度、运动强度、穿着舒适度、个体耐受能力等多方面因素。一旦有人发生中暑,要保持冷静、准确判断,确保中暑患者得到及时有效的救治。

巡诊日记

“医生,我的脸上总是反反复复长痘,该怎么办?”我在门诊坐诊时,经常遇到年轻官兵提出这样的疑问。其实,这些痘痘大部分是痤疮。

痤疮是一种毛囊皮脂腺慢性炎症性疾病,常发生于面部、颈部和下颌,主要症状表现为粉刺、丘疹、脓疱、结节等皮损。痤疮经过治疗一般可以痊愈,严重的可能会遗留痘印、痘疤。

痤疮的发病机制复杂,毛囊皮脂腺导管角化异常、痤疮丙酸杆菌等细菌感染、内分泌失调(雄性激素升高)、免疫因

痤疮防治小知识

■ 葛兰

素、心理压力、化学物质刺激及遗传基因等,都可能导致痤疮。此外,抽烟喝酒、滥用药物、护肤品选择不当等,也可能引发痤疮。

针对不同程度的痤疮,战友们可采取不同的应对方式。

如果面部仅出现零散粉刺,说明是轻度痤疮,可通过日常护理改善并促使其消退。比如,清洁面部时使用温和的洗面奶,避免使用刺激性护肤品、保持清淡饮食与规律作息等。同时,还可在医生指导下适量涂抹外用维A酸类药物(如维A酸乳膏)。如果除粉刺外还有明显的炎性丘疹,则是中度痤疮。此时,除做好日常护理外,还可在医生指导下使用夫西地酸乳膏、红霉素软膏等外用抗

生素类膏药。如果出现炎性丘疹甚至伴有脓疱、结节,说明已经是重度痤疮,应及时就诊,在医生指导下进行药物治疗。需要注意的是,无论痤疮轻重,都严禁自行挤压。挤压痤疮会加重炎症、留下痘印。若挤压面部危险三角区(鼻根至两侧嘴角连线区域)的痤疮,还可能导致感染扩散,引发严重并发症,甚至危及生命。

预防痤疮,战友们可从以下方面入手:调整饮食习惯,少吃高糖、高脂食物和乳制品,多摄入富含维生素A(如胡萝卜、绿叶菜)、锌的食物;尽量少熬夜,保证充足的睡眠时间;保持积极情绪,避免过度紧张、焦虑。

(作者单位:陆军军医大学西南医院)



近日,联勤保障部队第967医院海岛医疗队开展医疗巡诊活动,将优质医疗服务送到官兵身边。图为医疗队员在甲板上为官兵检查身体。

胥永政摄