

腹股沟疝的这些知识你知道吗

▲ 广西柳州柳城县人民医院 韦懿

腹股沟疝的症状

腹股沟疝是有一些典型症状的，只要我们多加关注，完全能提前干预、防范，主要表现为局部、可复性包块，随着时间延长，可复性的包块变得不可恢复，会表现局部的胀、痛，甚至出现嵌顿，就是东西出来以后回不去了，卡在里面会出现腹痛，甚至会出现肠管的卡压，出现恶心、呕吐、排便、排气不出来的状态，甚至发生坏死。一旦坏死又出现腹痛，又没有得到及时治疗，可能会危及生命安全。因此腹股沟疝大多数的症状只是包块，会出现局部的胀痛，极少数会出现嵌顿、出现肠管的坏死。

腹股沟疝的治疗

检查 检查是治疗的第一步，一般是到普通外科、疝和腹壁外科检查，若是肿块较小或者病程处于早期，需要进行MRI、CT、超声检查，以此来确定病症特征、严重程度，给出对应的治疗方案。

手术治疗 小儿的腹股沟疝，手术通过腹腔镜做也可以，开放式也可以，主要是通过缝线使腹股沟的内环口高位结扎，结扎术使腹腔里边的脏器突不出来。成人的腹股沟疝有开刀的，也有微创的，但是方法都一样，

都是通过使用疝气的修补片遮挡整个腹股沟区，医学上叫耻骨肌孔，就是整个腹股沟管那一块补片遮挡的内环口、外环口，使腹腔内的脏器不能通过缺损凸出体外。若是16岁以下，生长发育没有完全的情况下，还可进行疝囊高位结扎治疗。

药物治疗 目前来说，还没有发现特别好的针对腹股沟疝的药物，因此药物治疗多是辅助手术治疗过程，比如若是腹痛明显，可在医生指导下服用一些诸如吗啉哌美辛肠溶片、对乙酰氨基酚片、布洛芬片之类的非甾体抗炎镇痛药物，若是出现感染，可服用阿莫西林胶囊、头孢拉定颗粒等抗生素，可缓解病症。

一般治疗 一些群体本身不适宜进行手术，可选择一般治疗方式，比如一岁以下的儿童，可能在后续的成长中慢慢恢复，也有一些年老体弱或者难以耐受手术的患者，这种情况可进行保守治疗，可先选用保守治疗（佩戴疝气带）来观察疗效，若佩戴半年以上改善还是较明显的。

日常生活注意事项

饮食调整 饮食应该以易消化、清淡为主。在术后应该进食易消化的食物，如粥、面条等；多吃粗纤维食物，如水果、竹笋、豆类、

粗粮、卷心菜、芹菜、韭菜等；多吃些高蛋白流食，如瘦肉粥、鸡汤、蛋羹等。尽量少吃或者不吃以下食物：生蒜、芥菜等辛辣食物；烟、酒、油煎、霉变、腌制食物；易引起便秘及腹内胀气的食物尤其煮熟的鸡蛋、红薯、花生、豆类、啤酒、碳酸气泡饮料等；油腻煎炸之物如薯片、虾条、朱古力等。

注意休息 腹股沟疝患者平时生活中不要剧烈地活动或者是用力地咳嗽。尽量不要搬重物、从事一些重体力劳动，每天留出足够的休息时间，早睡早起，保持精力，配合治疗。

其他 术后应尽量下床活动，以减轻便秘的情况发生，同时还可预防下肢静脉血栓的出现；需要适量运动、保持体重，比如可选择一些自己比较喜欢的运动，跑步、骑车、游泳等，但要注意循序渐进，不能给身体增加太多负担；注意病情监测，特别是在手术后，若是有切口疼痛、感染等情况，需要及时到医院检查、治疗，避免病情反复。

综上，经过以上论述，想必大家对腹股沟疝已经有了足够的了解，希望大家能重视起来，日常生活中可以了解一些这方面的知识，相信在关键时刻能发挥用处，并且一定要及时治疗，不能一拖再拖，否则可能会增加治疗难度。

慢性肾脏病的预防科普知识

▲ 湖南祁阳市中医医院 任慧芝

慢性肾脏病是全球性公共卫生问题，具有发病率高、知晓率低、预后差和医疗费用高的特点。现在随着生活水平升高，慢性肾脏病的发病率越来越高，而且越来越年轻化，一旦患上慢性肾脏病，对家庭带来沉重的打击，并带来巨大的经济负担。那么怎样才能减少慢性肾脏病的发病率？要减少慢性肾脏病的发病率，就要对肾脏疾病做到早筛查、早诊断、早治疗。

慢性肾脏病的定义 肾脏结构或功能异常超过3个月。

慢性肾脏病筛查 慢性肾脏病起病隐匿，往往长期处于无症状阶段，积极筛查可做到早发现、早诊断、早治疗，能使病情得到良好控制甚至逆转，所以积极筛查意义重大，指南建议对不同人群采取不同筛查策略。成年人每年常规检测一次尿白蛋白肌酐比值和血清肌酐。对于慢性肾脏病高风险人群，应开展一级预防。每半年开展一次慢性肾脏病防治知识宣教，每年至少进行一次尿白蛋白肌酐比值和血清肌酐的检测。对高龄、营养不良、肌肉含量低及肝功能障碍加胱抑素C，并根据胱抑素C值计算肾小球滤过率。

慢性肾脏病高风险人群 有肾脏病家族史、糖尿病、高血压、心血管病史、高尿酸血症、高龄肥胖的人群以及可能患继发性慢性肾脏病的疾病，如系统性红斑狼疮、乙型病毒性肝炎，长期服用可能造成肾损害的药物、有急性肾损伤病史等人群。

慢性肾脏疾病进展的预防

生活方式调整 指南建议慢性肾脏病患者在医师指导下参加能够耐受的体育锻炼，维持体重指数（BMI）在18.5-24。吸烟是慢性肾脏病的危险因素，故建议慢性肾脏病患者戒烟。

营养治疗 加强对慢性肾脏病患者的营养健康宣教，尤其是合并蛋白尿患者，应实施优质低蛋白饮食，同时控制能量及钠的摄入，必要时可补充复方α-酮酸。

控制蛋白尿 蛋白质经肾小球滤过及肾小管重吸收，可损伤肾小球滤过膜和肾小管细胞，促进肾小球硬化和肾小管间质纤维化，因此，控制蛋白尿是延缓慢性肾脏病进展的重要治疗措施。

控制血压 指南强调规范测量血压，并根据尿白蛋白肌酐（UACR）水平设定血压控制目标值。UACR ≤ 30 mg/g 时，血压维持 ≤ 140/90 mmHg；UACR > 30 mg/g 时，血压控制 ≤ 130/80 mmHg，选择药种类也要兼顾有无合并蛋白尿。为提高血压达标率，推荐使用单片复方制剂或组合制剂。严重高血压者可选择三种或三种以上的抗高血压药物联合治疗。

控制高血糖 糖尿病肾病是糖尿病最常见的微血管并发症之一。高血糖造成肾脏血流动力学变化及代谢异常，是肾损害的病理基础。控制血糖使其在正常范围，糖化血红蛋白目标值为7.0%以下，并根据预期寿命、低血糖风险等因素严格或放宽控制目标，推荐使用SGLT-2抑制剂达格列净，可以从尿排糖，减少肾脏纤维化。

血脂异常 血脂异常是促进慢性肾脏病进展的重要因素，也是导致慢性肾脏病患者心脑血管病变、肾动脉粥样硬化和靶器官损害的主要危险因素，评估风险为极高危患者的低密度脂蛋白水平应<1.8 mmol/L，其他患者低密度脂蛋白水平应<2.6 mmol/L。

尿酸控制 尿酸盐肾病患者血尿酸控制目标为<360 μmol/L；对于有痛风发作的患者，血尿酸控制目标为<300 μmol/L。

谨慎用药 当肾小球滤过率<45 ml/min时，应慎用或停用有潜在肾毒性和经肾排泄的药物。必须使用含碘造影时应遵循少量、选择低渗或等渗造影剂，围手术期充分水化等原则，做好肾小球滤过率监测。需要注意的是，慢性肾脏病患者非处方药或蛋白营养品也应在医师或医师指导下使用。

这些健康管理措施你了解吗

▲ 湖南沅江市妇幼保健院健康管理中心主任 夏海花

什么是健康管理？简而言之，就是以预防与控制疾病发生与发展、降低医疗费用、提升生命质量为目的，采取的系列措施，包括但不限于定期检查、饮食调整、运动管理、睡眠保持、自我调节等，以此来让我们的身体素质保持在最佳状态，降低疾病对我们的负面影响。

定期检查 定期检查是健康管理的基石所在，因此每年的定期检查必不可少。14岁以下儿童，因为生长发育较快需每年一次体检，可发现发育是否正常、有无营养过剩、营养不良、先天性疾病等情况；35岁以上女性包括有性生活3年以上者，每半年应做一次妇科检查，重点放在肿瘤检查方面；40岁以上若是处于亚健康状态，应每年或最少两年体检一次，可及时发现冠心病、高血压、脂肪肝、肿瘤等疾病先兆，以便早预防、早治疗；不管男性女性，50岁时应做一次肠镜、胃镜检查。若是本身有高血压、高血脂等基础病的，建议听从医生指导设定检查频率，避免短期内恶化。

饮食调整 在健康管理中应关注我们的饮食问题，比如以下几点：摄入足量蛋白质，要求每天摄入量按照每公斤体重1~1.5 g的标准，可以多吃些鱼类、肉类、坚果、豆类、蛋类、禽类等；控制脂肪摄入，在选择肉类时，尽量吃“精肉”，切除掉肥肉；牛奶尽量选择脱脂牛奶或者低脂牛奶；可将全谷类食品当作饮食主要部分，每天只吃1~2两肉，配合粗麦粉、全麦通心粉、西红柿、黑米饭等一同食用；控制碳水化合物摄入，用低热量的甜味剂替代饮料中的糖，选择碳水化合物含量低的不含糖的食物，尽量少吃或者不吃含糖比较多的食物，比如蛋糕、糖果、饼干、汽水、果汁等，少吃精制食物，比如白面包、白米饭等，可以吃些麦片、红薯、豆类、全谷物等糖分含量较低的食物。此外还要注意的，

饮食有节制、有规律。

运动管理 适量运动能提升身体素质，抵御疾病侵袭，尽量选择一些有氧运动，比如以下几种：快走，优点是简单方便、强度低、不会过度磨损膝盖；动感单车，是有氧与高强度间歇相结合的运动，能快速消耗脂肪，提升肌肉含量；其他如跑步、游泳、跳绳、爬楼梯等都可适当参与。若是身体素质比较好，可偶尔参与一些对抗比较激烈的运动，比如篮球、足球、排球等，在运动过程中，若是出现膝盖酸痛、呼吸困难等情况，需立即停止运动，不能强撑，后续适当减少运动量。

睡眠保持 因此良好的睡眠对于健康管理极为重要，需要我们做到以下几点：每天固定点休息，养成良好睡眠习惯，尽量在晚间11点前就寝，每天保证至少有7~8个小时的睡眠时间，若是从事一些脑力活或者重体力活，还应适当增加休息时间。若是情况允许，最好中午有午休时间，让下午亦能保持一个好的状态。在睡眠时，尽量创造一个好的环境，比如安静、整洁的卧室，舒适的床、被褥、枕头等，可提升睡眠质量。

自我调节 很多时候，疾病都是从内部而来的。针对这种情况，需要我们能自我调节，比如合理安排工作时间，在遇到相关问题时能积极沟通，或者是换一种面貌去对待不好的问题等；还可通过深度呼吸、瑜伽、冥想等来放松身心。若是仍不能缓解，应寻找专业的心理辅导进行支持。

