

勿以“疝”小而不为

▲ 南方医科大学南方医院白云分院 梁志华

疝气是一种常见病、多发病，无论男女老少都有可能发生，并且患者以男性居多。如果没有得到及时治疗，则可能导致患者出现其他并发症。那么疝气到底是什么？又为什么会得疝气呢？

什么是疝气

疝气俗称“小肠气”，人体脏器和组织都有其固定的位置，当腹壁薄弱时，腹腔内脏器和脂肪组织可能从薄弱部位突出，从而形成疝气。疝气的种类有很多，比如，当疝气发生于腹股沟区域时，为腹股沟疝；当疝气发生于肚脐周围时，为脐疝；当疝气发生于腹部上中部时，为腹外疝。

当患者患有疝气时，患者可以在腹部表面摸到明显的包块，尤其是在咳嗽、便秘、用力等情况时包块会更加明显，患者同时还会感到局部不适感、疼痛等。鼓出来的包块有时候可以直接用手推回去，在平卧时可能暂时消失。随着疾病的逐渐发展，疝气会越来越大，患者会出现下腹坠胀、腹痛、便秘等，如果发生嵌顿，患者甚至会出现肠梗阻、肠坏死等严重并发症，危及患者生命安全。

疝气的发病因素

年龄 老年群体和婴幼儿是疝气的高发人群，老年群体的肌肉和筋膜强度持续退化，腹壁支撑作用逐渐降低，疝气发生的可能性也会

随之提高。婴幼儿身体发育不完善，肌肉力量和腹壁支撑作用也比较差，所以出现疝气的可能性也比较高。

疾病 如果患者存在手术切口愈合不良、外伤严重、腹壁神经损伤等情况，腹壁肌肉、筋膜组织受到破坏，可能形成疝气的潜在通道。

腹内压增高 长期咳嗽、长期便秘、妊娠、婴儿经常哭闹等都会引起腹内压力增高，腹内压会推动腹腔内脏器向腹部薄弱区域移动，从而引起疝气。

遗传因素 相关研究显示，疝气虽然不是 一种遗传病，但是具有一定的遗传性，如果家族中有疝气史，那么家庭成员患有疝气的风险也就越高。此外，吸烟、营养不良、肝硬化等因素都会间接促进疝气的形成。

疝气的治疗方法

婴幼儿身体发育并不完善，随着年龄的逐渐增长，疝气可能会痊愈，无需进行特殊治疗。某些老年患者或存在较高手术风险的患者不宜采取手术治疗，可以通过药物来控制疝气的继续发展，但是无法达到治愈的目的。手术是当下治疗疝气最有效的方式，建议所有符合手术指征的患者都应当积极接受手术治疗。常见的手术方式有以下几种：

开放式无张力疝修补术 开放式无张力疝修补术是一种传统手术方式，这种手术主要在无张力的情况下使用人工高分子材料网片对患

者疝气进行修复。开放式无张力疝修补术治疗效果 好，应用范围广泛，患者疼痛感比较低，术后恢复快，复发率也比较低。

经腹腔镜疝修补术 随着医疗技术的不断发展和进步，经腹腔镜疝修补术已成为当下治疗疝气的主要手术方式之一。医生会在患者脐孔和下腹部做几个 5~10 mm 的穿刺，然后通过腹腔镜进行疝修补。与传统手术方式相比，经腹腔镜疝修补术给患者造成的创伤更小，能够减轻对腹壁损伤，患者恢复速度快，术后疼痛小且无牵扯感。但是与传统手术方式相比，经腹腔镜疝修补术的花费也会更高。

疝气的日常护理

注意饮食 疝气患者或疝气手术后患者一定要控制自身饮食，应当以清淡、营养、易消化的饮食原则为主，少吃或不吃油腻、刺激、高脂肪、高热量的食物，这些食物不仅会增加身体负担，造成肥胖，还会使疝囊更易突出。在日常饮食中要多吃一些新鲜的蔬菜水果，在补充维生素和矿物质的同时，还可以为身体提供充足的纤维素。在生活中患者要适当多饮水，将饮水量控制在 1500 ml 左右，保持大便通畅，避免由于便秘而增加腹压。吸烟饮酒的患者需要积极戒烟限酒，同时远离吸烟的人群。此外，在日常生活中要避免暴饮暴食，可以采用少食多餐的饮食原则，将一日三餐分为 4~5 餐，提高饱腹感，降低胃肠道负担。

桡骨小头脱位? 中医复位一招解决

▲ 南方医科大学第七附属医院关节外科 李冠军

桡骨小头脱位在儿童急诊中十分常见，多见于 5 岁以下的儿童。通过中医手法的合理使用，可以帮助患者有效地进行复位处理，迅速缓解孩子的疼痛。

小儿桡骨小头脱位原因及症状

当家长牵着儿童上台阶时、给儿童穿套头上衣时、儿童间相互玩耍时……这些日常生活中的小动作，如果不注意，用力过猛，都可能导致儿童的桡骨头脱位。

临床中多数患儿都有前臂牵拉的病史。就诊时，患儿一般会表现出啼哭、烦躁不安，拒绝使用患肢，害怕触碰患肢，并且不愿伸手拿物等。体格检查时，可以观察到患儿将患肢保持半屈肘位，前臂旋前垂于身旁，或者用对侧手扶着患肢。这时肘部通常无明显肿胀，但在桡骨小头处会有压痛感；肘关节的被动屈曲尚可进行，但旋后活动会因疼痛而受限。

中医手法复位处理

准备阶段 让患儿坐在椅子上，肘部伸直，手掌向上。中医师站在患儿患侧位置处，一只手握住患儿手腕，另一只手托住患儿肘部。

复位阶段 无需麻醉即可进行手法复位。中医师以拇指轻轻按压桡骨头部位，另一只手握住患儿腕部，随后将患儿前臂稍向远端轻柔地牵引，并同时 进行旋前和旋后活动，逐渐将患儿的肘关节屈曲至 90 度，反复数次即可完成复位。

复位成功的标志是可听到轻微的弹响声，且肘关节能够正常旋转和屈伸。患儿

避免剧烈运动 疝气患者或疝气手术后需要进行适当体育锻炼，但是一定要避免进行剧烈运动，比如跑步、举重等，也应当尽量避免一些增加腹压的动作，比如剧烈咳嗽、打喷嚏、提重物等，这些动作这些运动会增加腹压，加重疝气或导致疝气复发。在日常生活中可以选择一些较为舒缓的运动形式，比如散步、太极、瑜伽等，具体的运动时间和运动强度还是要根据个人身体素质进行合理选择。如果患者在运动中出现不适，比如腹部疼痛、疝气下坠感等，一定要及时休息，在必要的情况下需要就医，以免对自身身体健康造成影响。

注意穿着 疝气患者日常穿衣应当以合适、舒适为主，不要穿过紧或过于宽松的衣服。过紧的衣服会增加腹压，加重疝气，而过松的衣服无法起到支撑的作用。患者可以选择一些具有弹性且透气性良好的衣服，提高穿衣舒适度。

定期复查 疝气患者和疝气手术患者都需要定期到医院进行复查，以便及时了解自身疾病发展情况和恢复情况。在检查结束后，医生会根据患者具体情况，适当调整治疗与护理方案，从而在最大程度上提高治疗效果，保障患者生活质量。

勿以“疝”小而不为，疝气不可自愈，当我们发现身体出现疝气时，符合手术条件的患者一定要及时进行手术治疗，以达到根治的效果。在日常生活中，我们也需做好疝气的护理，降低疝气复发的可能性，提高自身生活质量。

垂体瘤：大脑中的“小”问题，生活中的“大”麻烦

▲ 佛山市第二人民医院神经外科 陈晓色

垂体位于大脑底部，是在鼻子后面深处一个豆子大小的器官，有着“小身材、大管家”的称号。它重量虽小于 1 g，却掌管着神经、内分泌调节两大中枢，负责分泌必需的激素，对日常代谢、生长、发育和生殖等起到不可或缺的作用。垂体瘤是起源于腺垂体的肿瘤，多数为良性，极少数为癌（大约 1%），很多患者可以长期与“瘤”共存。

垂体瘤的类型和症状

类型 按大小可分为微腺瘤（<10mm）和大腺瘤（≥ 10mm），各占 50% 左右；按有无分泌激素可分为产生激素的功能性垂体瘤和不产生激素的无功能性垂体瘤。

症状 主要分为垂体瘤压迫产生相关症状和激素分泌异常两部分。无功能性垂体瘤可以没有任何症状。若长得太大，会压迫周围神经和血管产生相关的症状，表现为头痛、视力下降、视野缺损、尿崩、垂体瘤卒中 等。激素分泌异常常见于功能性垂体瘤，表现为巨人症或肢端肥大症（生长激素瘤）；女性患者表现为月经不调、闭经、泌乳和不孕；男性患者表现为性功能减退、乳房发育及不育等（泌乳素瘤）；库欣综合征（促肾上腺皮质激素瘤）等。

得了垂体瘤为什么会变丑

人类身体的生长和发育，都是受各种生理激素的调节，并影响外形及器官功能的变化。如果垂体长期过度分泌生长激素，会导致全身软组织、骨和软骨过度增生，引起鼻大唇厚、手足肥大、皮肤粗厚、内脏增大、骨关节病变等。在儿童身上，主要表现为巨人症。在成年人身上，主要表现为肢端肥大症，也就是容貌

变丑，如额头变大、下颌突出、口唇肥厚、手指变粗、皮肤粗糙、色素沉着等。

如何诊断垂体瘤

目前对垂体瘤的诊断主要依据相应的临床症状特征、影像学检查以及垂体激素的检测等。

影像学诊断 MRI 可以明确显示垂体瘤的大小、侵犯范围及其与周围组织的关系。目前垂体 MRI 是垂体病变的首选影像学方法。

垂体激素的检测 可以了解肿瘤分泌哪种激素，以便诊断及制订合理的治疗方案。

垂体瘤是否需要手术

如果肿瘤体积不大，也没有相关内分泌紊乱和颅神经压迫的症状，通常不需要治疗，定期随访即可。但若引起内分泌紊乱，或体积过大压迫神经引起症状，则需制定个体化的治疗方案。治疗方法有药物治疗、手术及放射治疗。垂体瘤手术首选经鼻蝶入路的内镜微创手术，全切率高、术后恢复快。对少数巨大侵袭性的垂体瘤可能需要合并开颅手术。

垂体瘤术后患者需要定期到神经外科随访。一般来说，建议术后 1 个月、3 个月、半年定期复查，连续复查 3 次后，如果情况稳定，可以每年复查一次即可。

垂体瘤治疗后还能怀孕吗

月经是卵巢分泌激素作用的结果，但其调控中枢在大脑的下丘脑和垂体。故较多的垂体瘤年轻女性患者会出现月经不规律或者停经。部分患者在诊断明确基础上经过药物或手术治疗后，如果激素水平得以恢复，仍有恢复正常月经和怀孕的可能。

的疼痛会立即消失，可以像正常人一样将手举过头顶或持物玩耍，并能进行前臂的屈、伸和旋转运动。如果桡骨小头脱位没有很快就诊，时间拖得较久，儿童复位后症状可能不会立刻消除，医生需要观察一段时间后才能明确复位是否成功。

复位后，患肢需要用颈腕带悬吊一周，家长一定要注意避免牵拉患儿的上肢，以防止发生再脱位。如果多次发生脱位，可以在复位后用石膏固定 3 周，避免发展成为习惯性桡骨头半脱位。

康复阶段 经过一段时间的固定之后，中医师可以指导患儿进行康复锻炼，帮助患儿恢复肘关节的功能。

注意事项

首先，及时就医。家长一旦发现孩子可能存在桡骨小头脱位，应当立即就医，以免延误治疗时机。其次，家长应避免自行复位。家长切勿尝试自行给孩子进行手法复位，以免加重伤势或造成其他伤害。再次，加强预防。在日常生活中，家长应加强对孩子的看护，避免孩子进行危险的动作或游戏，也要告诉孩子注意安全，遵守规则，避免受伤。最后，合理规划饮食。在患儿恢复期间，家长应注意孩子的饮食和营养，多摄入富含钙质和维生素的食物，促进骨骼的恢复和生长。

综上所述，采用中医手法复位桡骨小头脱位是一种安全且有效的治疗方法，通过中医手法复位方使用可以减少患儿疼痛和不适感，促进患儿骨骼的恢复和正常生长。