

腹股沟疝的治疗要点

▲ 天全县中医医院 高杰

说起疝气，很多人并不陌生，其中腹股沟疝气比较常见，小孩和老人容易患病。腹股沟区位于下腹壁与大腿交界的三角区，腹股沟疝是因为腹腔内脏器通过腹股沟区的缺损向体表突出形成的疝，也就是我们常说的疝气。腹股沟疝主要包括腹股沟斜疝和腹股沟直疝两种类型，其中腹股沟斜疝的发病率比较高，另外男性患者要多于女性。腹股沟疝作为一种疾病，如果不及时治疗会引发严重并发症，所以要提高重视程度，坚持早发现早治疗的原则，从而保证自身健康。

腹股沟疝的常见症状

目前关于腹股沟疝的病因还不是很明显，但是可以确定和腹腔内压力增高等因素有关系。腹股沟先天发育不良会引发腹股沟疝，后天成长过程中因为年龄大、代谢不良等也会发生疾病。除了这些基本病因外，还有很多诱发因素，例如身体肥胖、便秘等，所以要全面去看，才能正确认识腹股沟疝。

当患有腹股沟疝时，会表现出明显的症状，不同类型腹股沟疝症状有所差异。易复性斜疝，患者在行走时会出现肿块，夜晚休息肿块就会消失。难复性斜疝，患者会感觉到胀痛。嵌顿性疝，表现为恶心、呕吐等，对正常生活会产生不利影响。

腹股沟疝的临床治疗方式

保守治疗 保守治疗的方法比较多，常见的有疝带、中医等，可以有效缓解症状，实现病情的稳定控制，但是不能完全治疗。保守治疗必须在专业医师指导下进行，否则病情可能会加重，导致治疗难度增加。一般来讲，保守治疗适用于婴儿和老人，可以取得良好效果。

手术治疗 手术是治疗腹股沟疝的一种有效方法，对于不同类型的腹股沟疝要采用合适手术方法，确保实现有效治疗，为身体健康提供保障。

采用传统手术治疗，术前要和患者进

行交流，了解具体病情。术后恢复时间比较长，而且过程中会感觉到疼痛，如果护理不到位还有可能复发。手术过程中需要进行麻醉，很多脑血管疾病患者不能接受麻醉，所以手术就很难开展。

开放式无张力疝修补术 术时只需要局部麻醉，且复发率比较低，恢复时间比较快，住院1周即可。

在医学技术的支持下，腹腔镜手术被应用于临床治疗中，手术过程中只需要切一个小口就可以，具有创伤小、恢复快、复发率低的优势。因此这种手术方式受到患者青睐，在临床治疗中普遍应用，为患者自身健康提供保障。

腹股沟疝的护理方法

为了早日恢复身体健康，患者要做好日常护理工作，对于病情是有利的。肥胖是腹股沟疝的诱发因素，所以要控制好体重，如果过于肥胖要进行减肥，将体重控制在合

理范围内。根据自身病情调整饮食结构，补充身体所需营养成分，从而尽快恢复健康。对于腹股沟疝患者来说，休息虽然重要，但运动也是必不可少的，所以要适当进行运动，有利于增强体质，保证病情的有效恢复。很多患者由于职业的原因会经常从事体力劳动，对身体伤害比较大。因此要避免重体力劳动，将病情放在第一位。

在治疗过程中注意病情监测，看腹股沟区是否出现肿块，是否感觉到胀痛。如果有异常情况要及时前往医院检查，并采取有效方式治疗，保证病情处于稳定状态中。患者要掌握正确护理方法，照顾好自己，才能实现身体康复。

腹股沟疝是一种并不严重的疾病，通过治疗预后效果都很好。患者应当积极学习腹股沟疝的医学常识，和自身病情联系在一起，接受科学正规的治疗，让身体恢复到最佳健康状态，才能更好地去生活和工作。

急性胃肠炎饮食的调理方法

▲ 广汉市人民医院 杨龙菊

急性胃肠炎是胃肠黏膜出现的急性炎症，是消化系统的常见疾病。很多人患有急性胃肠炎后都会出现食欲不振等症状，这难免引起患者的担忧：一直食欲不振会不会对身体造成什么影响呢？这有什么护理措施吗？今天就一起了解一下急性胃肠炎的饮食调理。

急性胃肠炎的常见病因

引起急性胃肠炎的原因有很多，比如说进食生冷食物、药物损伤、误服强酸强碱或农药等等，但大致可以分为感染性急性胃肠炎和非感染性急性胃肠炎两种。感染性急性胃肠炎常常是由细菌感染、病毒感染以及寄生虫感染引起的。在临床中比较常见的是感染性急性胃肠炎。非感染性急性胃肠炎常常是由饮食卫生和环境卫生变化引起的。

急性胃肠炎的临床症状

全身症状 患者可能会表现出面色不佳、缺乏精神等状态，在发病初期还会出现休克、酸中毒等症状。

消化道症状 患者可能会经常感到腹痛、腹胀，还会常常出现腹泻。在服用油腻、生冷食物后会出现情绪波动。除此之外，患者的排便次数会有所增加，会出现肛门下坠的情况。当患者发作急性胃肠炎时，会出现恶心呕吐、腹部绞痛等症状。

体征症状 患者会出现长期的腹部作痛或腹部不适，在检查时腹部会有轻微的压痛感，还会存在着脱肛的情况。

急性胃肠炎护理方法

肠炎初期 患者在肠炎初期消化吸收功能会有所减弱，所以患者在发病初期尽量选择流质食物，比如说鸡蛋面糊、大米粥等。如果患者比较容易出汗或者出现了严重的腹泻，患者应当适当的补充汤水，如淡盐开水、菜汤等，来补充体内流失的水分。

肠炎好转期 患者可以选择营养丰富且较易消化的半流质食物，比如说鸡蛋糕、大米粥等，尽量选择少食多餐的进食方法。此时患者尽量不要食用牛奶及过甜的食物，因为这些食物容易引起腹痛，增加患者的不适感。除此之外，牛奶中脂肪含量较多，会对肠道造成负担，不利于患者的恢复。

肠道恢复期 肠道在恢复期时对食物较为敏感，因此患者要对饮食格外的重视。患者在进食时应当选择温热、清淡的食物，尽量不要食用生冷坚硬、油炸以及辛辣刺激的食物，比如说咖啡、韭菜等。患者在肠胃好转的2~3天后可以恢复正常的饮食，但是还是尽量选择清淡易于消化的食物。

一般护理 第一，患者要控制进食次数。当患者急性发作胃肠炎时会出现排便次数增多并伴有恶心、呕吐等症状，此时患者应当停止进食，以便让肠胃得到较好的休息，同时还要进行静脉输液，以此补充体内流失的电解质和水分。除此之外，如果患者的病情较轻可以选择饮用淡盐水，从而补充体内流失的水分和钠盐。

第二，在发病初期患者要选择流质饮食，比如说粥或者稀饭。腹泻可能会引起脱水，所以患者应当大量饮水从而补充身体流失的水分。患者在肠道不适感减轻后就可以选择低脂少渣半流质的饮食，并采取少食多餐的进食方式。尽量选择鸡蛋、豆腐等易于消化并营养价值较高的食物。

第三，患者应当禁食油腻以及辛辣刺激性食物，因为这些食物会增加胃肠的负担，从而加重病情。患者在呕吐后，不能立即饮水和进食，应当在半小时后小口慢慢饮用液体。

第四，患者在肠胃恢复正常后才可以食用固体食物，一般来说胃肠炎的症状会在急性发作的2d内消失。除此之外，患者在肠胃恢复正常前，尽量不要吃大餐以及暴饮暴食，增加胃肠消化的负担。

生活中的用药注意事项

▲ 都江堰市中医医院 张锐强

日常生活中经常用到的西药通常为化学化合物，在使用过程中需要注意的事项较多，如果不按照用药说明严格进行，会引发严重过敏及不良反应，造成不必要的身体损伤，甚至威胁生命安全。

生活中最常见到的西药，按照药理学功能划分主要分为抗感染类药物、麻醉类药物、神经系统类药物、抗肿瘤类药物、心血管类药物、呼吸系统类药物、消化系统类药物及泌尿系统类药物，各种种类的药物针对的疾病有明显的差异和区别。在日常使用这些药物时需要患者谨遵医嘱，按时按量进行服用，才能保证起到较好的治疗作用。

合理用药的重要意义

减少副作用及不良反应 西药在使用过程中可能会有多种副作用及不良，如青霉素、链霉素会造成过敏，如果不注意就会影响患者身体健康。同时在服药中也要注意饮食，如蜂蜜不可与感冒药共食等，因此西药服用中需要多注意才能减少副作用及不良反应。

提高药物的治疗效果 要想在日常生活中提高药物的治疗效果就必须严格注意药物服用的事项，如服药剂量、服药间隔等，只有严格遵循医嘱才能确保使用西药能够起到较为明显的治疗效果。需要注意的是：不能为了提高药物治疗效果而私自增加药物服用剂量，该做法只会适得其反危害身体健康。

常见西药的注意事项

需要谨遵医嘱服用药物 在生病之后去看医生时，医生都会给出详细的用药嘱咐。药盒之中也会有详细的使用说明，患者在使用常见西药进行疾病治疗时必须严格按照医生的嘱托或者药盒中的使用说明进行，不可私自加大药物剂量、随意更改服药间隔时间，以免出现药量过大及间隔时间过长损害身体健康，或是药量不足及间隔时间过长导致治

疗效果不佳。同时有些西药的服用方式也必须严格按照要求进行，如口服类缓控释剂片需要整片吞食不可掰开或者分半服用，以免导致药物失去缓控作用。

不可与多种药物混用 西药一般为化合物组成，在日常服用的过程中需要尽可能的避免与其他药物混合使用，以免化合物自发产生化学反应，形成新的有毒化学物质，这样既起不到药物应有的治疗效果还会对患者自身健康造成影响，如感冒药与镇痛药一般不能混用，否则会导致患者肝功能衰竭甚至出现死亡，银杏叶类药物不能与阿司匹林混用否则会导致患者出现严重的出血症状。需要注意的是成分相同的不同药物也不能混用，以免导致服药剂量过大对患者产生巨大危害。

需要注意日常饮食 西药在日常使用中另一个重要的注意事项就是：某些日常饮食可能会造成西药药效减弱，甚至会诱发不良反应。如在病菌引起的感染性疾病治疗中，经常会使用到头孢类药物，在服药期间就不能饮酒或食用含有酒精的食物，以免产生毒副作用，引起患者面部发红、头痛恶心，甚至造成心跳过速而导致患者死亡。因此，在使用西药药物治疗疾病时一定要注意日常饮食，严格按照用药规范进行饮食活动，确保治疗效果的同时，减少患者的用药风险。

需要服药前进行过敏测试 由于身体素质 and 内环境有较为明显的差异，不同患者对于西药也有不同的适应，在使用西药进行治疗之前就必须进行严格的过敏测试，如在服用或者注射青霉素之前，就必须进行过敏测试，以确定患者是否对青霉素过敏。需要注意的是人体质随着生活习惯、年龄增长对于药物过敏也会发生改变，需要在每次服药之前进行过敏测试，不可依照很久之前的过敏测试结果进行服药以免发生危险。