

疝气是什么？在家如何护理？

阙发林

米易县白马镇中心卫生院 四川攀枝花 617200

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-095-01

提到疝气，大家内心可能会存在疑惑，疝气是人体内出现了很多或一种特殊气体吗？其实疝指的是人体某些组织器官，例如小肠、结肠，通过人体先天或后天形成的异常缺损或薄弱部位，从正常位置到达另一个位置的状态。腹股沟位于人体腹部和大腿根部交界处，疝气则是指部分肠管或膀胱经过人体腹股沟区域的薄弱位置突出于腹部体表的状态，所以疝气也被叫做腹股沟疝。根据突出的肿块位置可以将其分为腹股沟斜疝、直疝。

对患者而言，腹股沟斜疝很容易出现肠管嵌顿和卡压，所以需要进行及时有效的治疗。同时疝气还有不同特点，根据疝是否被送回腹腔，它们被分为易复性疝、难复性疝、滑动性疝、嵌顿性疝及绞窄性疝。对于患者而言，易复性疝可以选择保守治疗，另外几种方式最好能够进行手术治疗。了解到疝气的病因，那么就要及时有效采取治疗。治疗过后相关的护理工作是非常重要的，在家庭中一定要做好疝气的护理！

为什么会得疝气？

疝气的出现是因为正常或病理条件下组织结构薄弱或缺失，某些组织穿过腹壁结构薄弱的位置，例如精索及子宫圆韧带穿过腹壁的位置，食管穿过胸腔到达腹腔的位置，腹壁正中腹白线发育不良，婴幼儿的腹壁脆弱。还有一些病理因素造成的结构薄弱，例如手术切口造成的愈合不良。

了解一下疝气的症状！

疝气的症状，其实还是比较好区分和观察。在腹股沟和脐孔部位会有大小不一的肿块，这些肿块在仰卧之后会消失，患者疝气除了肿块之外，一般不会有其他方面的不适。最常见的就是在腹部和腹部与大腿交界处（腹股沟区）出现包块，包块大小随体位或压力增加而改变，例如：在站立、行走、咳嗽、儿童在哭闹时肿块明显，平卧或用手推时会减小或消失。还会出现腹痛、腹胀、恶心呕吐、肛门停止排气排便等表现。这些情况一定要重点关注，否则可能会引发肠梗阻、肠穿孔、肠坏死、感染性休克等。

在家如何护理疝气

1. 疝气的饮食护理

人的根源在于饮食，也有民以食为天的说法，因此可以看出，饮食对于人体的重要性，对于疝气患者更是如此，患者

的身体尚未恢复完全，对于各种饮食也十分敏感，加之疝气的侵害，因此，科学的饮食关乎患者的身体健康，容不得小视，更容不得忽视，好的饮食可以让患者恢复的很快，而不好的饮食则会进一步加深患者身体的损伤，要让患者远离垃圾食物，常吃新鲜的蔬菜水果，补充身体所需的营养物质。

首先，油腻的食物不要吃。这就算是常识了，在人体尚无疾病之时，油腻的食物对于人体的损害就很大了，更不要提在患病之后了。油腻的食物会加重胃肠道负荷，容易引起便秘，不利于身体的恢复，因此在疝气后，油腻的食物是绝对不能吃的。其次辛辣的食物对于疝气后的患者最大的危害就是，在进行疝气手术后，进食辛辣的食物，会让手术的伤口难以愈合，甚至严重会导致伤口发炎，拖延伤口的恢复，让患者承受额外的痛苦。避免引起胀气的食物，疝气患者的肿块多位于脐孔或者腹股沟，如果摄入此类食物，引起腹胀，对于疝气后的恢复是非常不利的。最后多吃清润的食物，清润的食物对于疝气后的恢复十分有利，在疝气后，患者的身体非常的虚弱，多吃此类食物，可以清除患者体内的寒气。比如胡萝卜、菠菜、土豆、西红柿、木耳、藕、青鱼、鲢鱼等。

2. 针对性护理

疝气需要手术，而手术后麻醉的消退，会让疼痛感慢慢涌现出来，如果患者实在难以忍受，可以向医生询问，在医生的指导下使用一些镇痛的药物，减少患者的痛苦，在使用过药物过后，应当密切关注患者的反应，向医生汇报。伤口在愈合的过程中可能会出现瘙痒的感觉，患者会用手去抓，就会抓掉上面覆盖的药物，对此要特别注意。要保证患者伤口的卫生状况，避免伤口发炎感染。避免用力，不进行重体力劳动和提举重物，减少弯腰，恢复后可进行适当的活动。注意保暖预防感冒避免咳嗽、打喷嚏，开空调时可以开上加湿器，缓解由于干燥引起的咳嗽。如果咳嗽与接触过敏物如花粉、油漆等有关，要尽量避免与过敏物接触。

疝气所带来的并发症非常恐怖，一定要密切注意，疼痛、水肿、感染，无论哪种并发症，对于患者来说都是致命的打击，在术后，对于患者发烧、疼痛、咳嗽、渗血这样的症状一定要非常敏感，一旦出现，千万不能小视，及时与医生沟通，采取措施。

（上接第 94 页）

除了药物治疗外，偏头痛在治疗时还可以借鉴生活中的相关注意事项，首先患者们要在生活中注意多休息，有一少部分偏头痛患者在偏头痛发作时，呆在安静室内休息一会儿，这种头痛症状就能缓解，因为失眠引发的偏头痛，解决了失眠问题，偏头痛也自然迎刃而解。局部冷敷也能够缓解偏头痛，偏头痛发作时，用毛巾包好冰块放在颈部和头部，帮助头部血管收缩，也能缓解偏头痛的症状。还有多喝量子水，头痛是很多病症的外在表现，如果单纯的服用止痛药物或者是给予环境调控，让患者保持休息是无法达到缓解头痛的目的，让患者多喝一些量

子水，久而久之可以保证身体内部血管的疏通，从而解决由高血脂，高血压和心脏病等血管类疾病所引发的偏头痛。

除此之外，偏头痛的治疗也有很多注意事项，在治疗期间患者要调节作息，养成规律作息，不要熬夜，这些都是出现偏头痛的诱因。患者在日常生活中要学会调节情绪，情绪波动较大引发偏头痛，最后要做好饮食调节，多吃一些清淡可口，容易消化的食物。对于可能引起偏头痛的食物，患者要尽量避免服用，对于偏头痛主要的药物缓解就是服用止痛药物，患者在服用药物时一定要坚持适度原则，过度的服用反而会让患者出现其他的不适症状。