

# 那些你不知道的“蛋”疼真相——关于睾丸扭转你需要了解的一切

包中玲

邻水县人民医院 638500

〔中图分类号〕R697 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2025) 01-078-01

当你听到“蛋疼”这个词时，可能会觉得是一句玩笑，但如果你真的经历过睾丸扭转，那就一点也不好笑了。睾丸扭转不仅会引起剧烈疼痛，还可能对男性健康产生重大影响。今天，我们来聊聊这个让人“蛋”疼的问题——睾丸扭转。

睾丸扭转是一种急性病症，顾名思义，它是指睾丸在阴囊内发生了旋转，使得供血的精索扭曲。这种情况会导致血液无法正常流入睾丸，造成组织缺血，如果不及及时处理，可能会引发永久性损伤。

## 1 怎么发现它？

首先，让我们了解一下它的症状，毕竟了解敌人是战胜敌人的第一步。如果你突然感受到一侧睾丸剧烈疼痛，甚至波及到腹股沟或下腹部，不要轻视这种疼痛。你可能会同时发现阴囊肿胀、高度敏感，甚至有发红或变蓝的迹象。此外，恶心、呕吐也是常见的伴随症状。这样的组合打击，不禁让人怀疑人生。

## 2 为什么会发生？

这就要提到睾丸悬挂在阴囊内的结构了。一般来说，睾丸依靠精索与其他组织连接在一起，正常情况下应该是固定的。然而，有些人天生就有解剖结构上的差异，比如睾丸和阴囊壁连接不紧密，精索过于松弛。这种情况让睾丸更容易在阴囊内自由旋转，一旦运动或受外力作用，就可能发生扭转。此外，寒冷天气或者激烈的运动也是诱发因素。这下你明白了吧，不是你太脆弱，而是问题可能出在“设计”上。

## 3 如何应对？

遇上这种“蛋”疼事，不要慌张，更不要自己在家乱揉。最好的做法是立即就医，毕竟越早处理，效果越好。医院的急诊部门会通过体检和超声波等检查手段来确认诊断。然后医生会根据情况采取相应的治疗方式，可能是手术复位或者摘除受损组织。这就像急救队及时赶到现场，不仅能缓解疼痛，还能避免更大的伤害。

## 4 怎么预防？

虽然睾丸扭转有些时候无法完全预防，但通过减少风险因素，我们可以做一些努力。比如，避免长时间进行剧烈运动，尤其是那些对下体冲击较大的运动。另外，注意防寒保暖也很重要。关键是，如果你有家族病史，最好定期进行健康检查，

提前掌握自身情况。

## 5 一些心理上的小贴士

除了身体上的痛苦，睾丸扭转对心理的影响也不容忽视。男性往往对自己的生殖健康非常在意，当出现问题时，可能会有各种担心和不安。这时候，不妨找个人倾诉一下，不管是家人还是朋友，倾诉本身就能减轻心理压力。如果觉得难以承受，也可以咨询专业心理医生。记住，开解自己和保持良好的心理状态，和治疗同样重要。

## 6 给家属的建议

作为患者的家属，要做的第一件事是理解和支持。不要因为“蛋”这个字眼而打趣对方，尊重患者的感受尤为重要。面对这种情况，迅速应对是关键，所以保持冷静，尽快发送患者到医院。同时，陪伴在患者身边，给予精神支持，这样能够减轻患者的焦虑和恐惧。

## 7 笑对“蛋”疼

尽管睾丸扭转的确让人望而生畏，但我们也要学会从中找到一些积极的角度。比如，它提醒我们要重视身体的每一个部分，不要因为害羞或忌讳而忽视健康问题。再比如，它让我们理解急诊的重要性，让平时可能疏忽的大男人们也学会了细心关注自己。

## 8 常见错误观点

在处理睾丸扭转的问题上，有一些常见的错误观点需要澄清。首先，有人认为睾丸疼痛肯定只是小问题，可以忍忍过去，这种观念非常危险。睾丸扭转是一种急症，如果不及处理，可能导致睾丸不可逆损伤甚至丧失。此外，有些人误以为使用热敷或按摩可以缓解不适症状，但这种做法可能适得其反，甚至加重病情。还有一种常见误解是，认为只有成年男性才会发生睾丸扭转，实际上，它在青少年中也非常多见。因此，一旦出现相关症状，无论年龄大小，应该立即就医，避免错失最佳治疗时机。通过正确的认识和应对，才能保障生殖健康，避免不必要的损失。

希望通过这篇文章，你对睾丸扭转有了全面的认识。记住，知道问题所在，并且知道如何应对，才能真正解除“蛋”疼的困扰。愿所有人都能拥有健康的身体，无忧无虑的生活，告别那些让人“蛋”疼的时刻。

(上接第 77 页)

具有费用相对较低、便于洗刷清洁、牙体组织磨除少、易于修理等优点，但是还存在一些缺点，比如初戴时有异物感，有时会影响发音，引起恶心，咀嚼效率均不如固定义齿等。

## 5 关于牙齿美容

牙齿需要美容的原因一般包含，以前牙为主，与牙齿的颜

色有关(如一些神经坏死引起牙齿变色、发黄的老年性牙齿、四环素牙、氟斑牙、牙齿存在烟斑、茶渍以及自己感觉牙齿不够白);对自己牙齿的排列、外形不满意者(如前牙排列不齐、轻度扭转、牙齿间隙、过小牙)。美容的步骤包含进行详细的检查、与就诊者沟通了解其具体要求，确定具体的治疗方案，根据制定的方案进行超声波洗牙、冷光美白、牙齿贴面或牙齿矫正等。