

别让疝气成为您的“难言之隐”

小洞不补,大洞吃苦,这句话用于形容疝气非常合适。生活中,很多人因为不了解疝气而把它当成小毛病,觉得忍一忍就能过去。虽然它不是肿瘤,也不会传染,但拖延下去,小问题就会演变成大麻烦。实际上,疝气并非疑难杂症。今天就让我们一起来认识它、重视它,轻松摆脱这个“难言之隐”。

什么是疝气

疝气是指人体组织或器官,通过腹壁的薄弱点、缺损或孔隙,离开原来的解剖位置,进入到另一部位。

它的典型表现十分明显:身体某个部位鼓起一个包块,平躺或用手轻轻推按,包块又会缩回。很多患者第一次发现这个包块时难免慌张。身体鼓包的位置不同,对应的是不同类型的疝气。

最常见的是腹股沟疝,包块多出现在大腿根部,男性发病率远高于女性。脐疝出现在肚脐周围,婴幼儿和肥胖患者较为多见。切口疝常发生在腹部手术

的疤痕处,多因术后腹壁愈合不良所致。

为什么会得疝气

有患者会疑惑:平时身体挺好,怎么好端端就得了疝气?疝气的发生离不开两个核心因素:腹壁强度降低和腹内压力增高。

腹壁强度降低方面,小儿疝气的主要诱因是胚胎发育时留下的微小缺陷,如腹股沟区的鞘状突未闭合。后天性因素同样重要,随着年龄增长,腹壁肌肉自然萎缩、弹性变差;长期吸烟的人群,腹壁组织会变得脆弱。

腹内压力增高方面,生活中一些不经意的行为就会引起腹压升高,如长期便秘时用力排便、慢性咳嗽时反复用力、搬重物时屏气发力等。处于怀孕阶段的女性,随着胎儿长大,腹压逐渐增高,也会诱发疝气。

需要提醒的是,疝气并非老年人专属,年轻人甚至婴幼儿也都可能中招。它会在身体里“安营扎寨”,逐渐影响生活质量。

别让“小疝”拖成大患

坠胀和疼痛:初期包块较小,仅伴有轻微的坠胀感。但随着器官反复突出,周围组织受到影响,患者无论走路还是站立都会感到明显疼痛,对日常工作学习造成严重影响。

嵌顿疝的风险:嵌顿疝是疝气最严重的并发症。当脱出的器官被卡在薄弱处无法回纳时,会导致器官血液循环受阻,出现剧烈疼痛和恶心呕吐等症状。若不及时处理,可能引发器官坏死,甚至危及生命,此时需要紧急手术治疗。

疝气怎么治

婴幼儿的脐疝和腹股沟疝:对于症状较轻的幼儿,可采用保守治疗,如使用疝气带,通过外部压力防止器官脱出。随着孩子逐渐长大,腹壁肌肉逐步发育完善,疝气有自行愈合的可能。但对于两岁以上的孩子,若疝气仍未好转,就需要考虑手术治疗。

成年人和老年人:手术是治疗疝气的唯一有效方法。目前

主流术式包括开放手术和腹腔镜手术,需根据疝气类型和患者健康状况综合决定。早期治疗能有效降低嵌顿风险,避免肠坏死等严重并发症。

预防很重要:每日保证饮水1500至2000毫升,配合多食新鲜蔬果,预防长期便秘;患有慢性咳嗽的患者应及时治疗,减少腹压升高的次数;搬抬重物时学会正确发力,避免用力过猛;戒烟限酒,保护腹壁组织健康。

当疝气出现时,及时修补,使其恢复健康,才能拥抱无负担的生活。若对它视而不见,只会让问题越来越大。早发现、早诊断、早治疗是应对疝气的最佳策略,切莫因一时疏忽将小问题拖成急症。勿以“疝”小而不为,别让疝气成为您的“难言之隐”。

(作者:王华喜 永泰县医院 副主任医师)

耳朵“渗水”影响听觉 试试这个中医法子

耳流水、耳流脓、耳闷耳鸣、听力减退?这些症状可能在提示中耳炎。中耳炎是影响听力的常见原因之一,不容忽视。除了规范医疗,一些中医调理方法也有助于改善症状、辅助恢复。本文将介绍相关的中医辨证思路及日常调理方法,供大家参考。

中耳炎症状有哪些

不同病因导致的中耳炎,其表现略有差异。脾虚湿盛者,渗出液体多为清稀黏液,量多,同时伴有食欲不振、腹胀、大便溏稀、肢体沉重等表现。肝胆湿热者,渗出液偏黄、质地黏稠,甚至带有异味,同时伴有口苦、急躁易怒、胁痛、恶心、腹胀、厌食等症状。外感湿邪者,多为突发耳道潮湿,常伴随耳道瘙痒,伴有轻度疼痛;若湿邪化热,还会出现局部红肿。大家可根据自身伴随症状,初步判断类型。

改善中耳炎的中医方法

穴位按摩法

穴位按摩通过对经络中重要腧穴进行刺激,调节内脏机

能,疏通经络,排除湿浊之气。

听宫穴位于耳屏前方,颌骨髁状突后方,张口时呈凹陷处。用食指指腹按揉听宫穴1至2分钟,可疏通耳部经络,开窍聪耳,对耳鸣、听力减退等症状有一定缓解作用。

阴陵泉穴位于小腿内侧,胫骨内缘与胫骨内缘之间的凹陷处,为健脾燥湿之要穴。用拇指指腹按揉3至5分钟,可提高脾胃运化水湿的功能,从根源上减少痰湿产生。

太冲穴位于足背第一、二跖骨之间,跖骨底结合部前方凹陷处。肝胆湿热患者按摩太冲穴,每次3至5分钟,可疏通肝胆湿热,缓解口苦、心烦等症状。

建议每天早晚各按摩一次,坚持1至2周可见明显效果。

中药茶饮调理

根据个人体质选择适合的中药茶饮,可达到温和祛湿的效果。

脾虚湿盛者可选择茯苓陈

皮茶。取茯苓、陈皮、炒薏米,加清水烧开后改用文火炖20分钟即可。茯苓健脾渗湿,陈皮理气健脾、燥湿化痰,炒薏米健脾化痰,三者合用可改善脾胃功能,排除体内湿浊。

肝胆湿热者可选择菊花决明子茶。取菊花、决明子,加开水煮15分钟。菊花清肝明目,决明子清肝泻火、润肠通便。

外感湿邪初期,可饮用生姜紫苏茶。取生姜、紫苏叶,用开水冲服。此茶解表散寒、芳香化湿,有助于排除入侵体内的湿气。

茶饮调理需对症,不宜长期过量饮用。脾胃虚寒者应慎用寒凉茶饮。

耳道护理小技巧

洗澡、游泳时注意防护,可佩戴专用防水耳塞,防止水流直接进入耳朵。若有水进入耳朵,切忌使用棉签深入掏挖,以免将水分推向耳道深处。可将头偏向进水一侧,轻轻跳动,让水自然流出,或用清洁棉球、柔软纸巾置于耳道口,轻轻吸出

外侧水分。

平时注意保持耳道干燥通风,尽量少戴耳机,避免耳内细菌繁殖。

若耳部渗水伴有剧烈疼痛、听力下降、头晕恶心、分泌物带血、气味难闻等症状,应考虑化脓性中耳炎、鼓膜穿孔等情况,建议尽快就诊。中医调理更适合轻度、慢性的耳道潮湿问题,核心是通过调节体质,从根源上解决水湿代谢失常。

耳朵是我们感知世界的重要器官,保护耳朵应从日常做起。如果您正为耳朵渗水烦恼,可根据自身状况尝试以上中医方法。日常饮食避免生冷、油腻、辛辣食物,保持心情愉快,适当进行体育锻炼,让耳朵远离潮湿困扰,守护清晰听力。

(作者:刘凤芳 福建中医药大学附属第二人民医院 主治医师)