

今日关注

□ 记者 杨寒冰 通讯员 王俊

疝气：气出有因 应对有招

突然一用力 腹部起个包

李女士52岁，素有便秘，近日，她早上排便时过于用力，腹部左侧突然很疼。过后，她发现左小腹疼处起了一个包，有鸽子蛋大小，非常柔软，于是她赶紧到医院进行了检查。

河科大第一附属医院普外二科副主任、副主任医师王伟给李女士进行了检查。他告诉李女士，主要是因为排便时过于用力，造成腹压升高，形成了疝气。不用太紧张，回去多保持平躺姿势就可以了。

疝气有多种 各有其特点

什么是疝气？王伟介绍说，疝气，即人体组织或器官一部分离开了原来的部位，通过人体间隙、缺损或薄弱部位进入另一部位，俗称“小肠串气”，有脐疝、腹股沟直疝、腹壁疝、阴疝、切口疝、嵌顿疝等。

脐疝 多发生在肚脐，肚脐内部呈圆环凸起。脐疝10%~20%发生在婴儿、儿童身上，成年女性也比较常见。

腹股沟疝气 可出现、发生在任何年龄段，但高峰发生在童年时期，80%~90%发生于男性（腹股沟斜疝），腹股沟直疝多为老年人。



洛阳脑病医院瘫肢矫正科协办 电话：63970111

腹壁疝 主要发生在肚脐周边部位，女性疝气患者占多数。多数发生在20~50岁。

阴疝 男士发生在阴囊部位，产生阴囊坠胀，严重时明显肿大，行走极为不便。女性发生在卵巢部位，使得会阴处明显肿大，伴有坠胀疼痛感。

切口疝（腹壁切口疝、会阴切口疝） 此类疝气发生在外科手术切口部位，切口疝可能发生在手术后几个月或几年后。

嵌顿疝 患腹股沟斜疝的病人，当腹内压突然升高时，疝内容物可强行扩张疝囊颈而突入疝囊，随后因疝囊颈弹性收缩，将疝内容物卡住而不能回纳腹腔，此情况称为腹股沟斜疝嵌顿，简称嵌顿疝。

疝气无性别 男女均可见

王医生说，一般情况下，儿童和老年男性常发疝气的情况比较常见。其实，女性也会有疝气发作，但往往会被忽视。

女性得疝气的原因可能是由于女性骨盆较宽阔，联合肌腱

及陷窝韧带发育不全或变薄，导致股环宽大松弛，加上腹内压增高的诱因，使下坠的腹腔内脏经股环进入股管，自卵圆窝突出，形成疝气。

发作别慌张 应对有技巧

王医生说，疝气多是因为咳嗽、打喷嚏、用力过度、腹部过肥、用力排便、妇女妊娠、小儿过度啼哭等，造成腹腔压力过大引起，此外老年腹壁强度退行性变也是诱因之一。

小孩随着腹壁的发育成熟，疝气可不治自愈。老年人因其腹壁变薄，不易自愈。所以老年人平时要注意饮食，防止便秘，预防感冒，避免突然用力。

疝气发作时不用过度紧张，首先要采取仰卧平躺姿势，用手按压包块，让其回位。如果平躺15分钟左右后，包块不能回位，且伴有肚子疼痛、不排气、不排便等情况，家人应让患者保持平躺姿势送往医院，让医生帮助回位，或者进行急诊手术。

孩子超过1周岁且疝气反复发作，或疝气反复发作的老年人，都需要进行手术治疗。尤其是嵌顿疝，发作后手术治疗最佳时间在6小时以内。延误手术，则容易造成小肠及大网膜坏死，或者腹膜炎，甚至危及生命。

鼻子不通气 先别乱用药

□ 记者 崔宏远
通讯员 范海岚

干燥寒冷的冬季，鼻子不通气是常有的事，但很多人都是吃点感冒药或点几滴鼻药水了事。河科大二附院耳鼻喉科主任、副主任医师刘运春表示，鼻塞不一定是着凉感冒引起的，也有可能是过敏性鼻炎、鼻甲肥大或鼻窦肿大等鼻病。他提醒人们出现鼻塞先要查明病因，对症治疗。

鼻塞别都当感冒治

前几天，家住西区的李女士因为节前赶工睡得很晚，早晨起来后，鼻子的一侧总是像有什么东西塞住了似的。李女士以为是熬夜着凉引起的就到药店买了点感冒药和滴鼻药水。开始感觉还不错，尤其是滴鼻药水一滴就通。但几天后鼻塞越来越严重，并且还头痛、失去嗅觉，到医院被医生诊断为过敏性鼻炎，而且因为治疗不当使病情加重。

刘医生告诉记者，冬季是鼻敏感病症的高发期，像李女士这样错把鼻病当感冒滥用药物的病人大有人在。鼻塞除了由感冒引起外，还可能由于别的反应引起，如过敏性鼻炎。这种病对个体而言有常年性发作的，有季节性发作的，还有因为触及过敏原引发的。不过，过敏性鼻炎引起的鼻塞和感冒的鼻塞不同，感冒患者通常随着感冒治愈而自然消失，而过敏性鼻炎患者的鼻塞持续时间会很长，且鼻黏膜会有水肿、充血等症状。

鼻腔或鼻窦长肿物也会引起鼻塞，如我们平时常见的鼻息肉、鼻窦肿大等。还有比较少见的鼻腔恶性肿瘤，如鼻咽癌的早期症状就可能只是鼻塞不透气。

滥用滴鼻药水小心药物性鼻炎

滥用滴鼻药水，会造成药物性鼻炎。刘运春指出，药物性鼻炎是不恰当的鼻腔用药长期持续作用损害鼻黏膜的生理功能的结果。通常情况下，患者长期使用滴鼻药水效果会越来越差，所需药量也越来越大，鼻塞愈加严重。

“不要自己随意用药。”刘运春表示，很多患者鼻塞难受时会到药店自行购买滴鼻药水，以解除烦恼。但目前市场上的滴鼻药水大多是利用收缩血管药物，抑制鼻黏膜血管，从而快速改善鼻塞的病症。这种药物长期使用会形成依赖性，最终严重损害鼻黏膜，变成药物性鼻炎。

刘医生提醒患者，要慎重选用滴鼻药水，成年人连续使用滴鼻药水最好不要超过5天，儿童和老人可在医嘱下适量减少。刘医生建议，鼻病患者在冬季可适当增加户外活动，促进改善鼻黏膜微循环，同时要注意营养和睡眠。

节前熬夜怎样不伤身

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

“不停打着哈欠、撑着酸涩的双眼、一杯杯地灌着浓茶和咖啡……”临近春节，很多上班族为了能安心过年，都在尽力将工作往前赶，熬夜也就在所难免了。不过熬夜伤肝、伤神、伤眼，还打乱了人体正常的生理时钟，让我们的身体机能跟着乱了脚步。如何能让节前熬夜健康损失降至最低？记者走访相关专家为您支招。

熬夜前

熬夜前“打好底”是减少其对身体危害的第一步。

河科大二附院中医科主任、主任医师赵东鹰表示，熬夜的人第二天都会觉得身体疲惫，口气污浊，甚至上腹或咽喉部还有灼烧的感觉，这其实是虚火上升的表现。因此，如果你有熬夜的打算，就要从饮食和环境等方面多做准备。

首先，晚餐要尽量吃得清淡些，不要吃太油腻的食物，同时尽量避免吃不易消化的食物。多吃蔬菜和富含维生素B的食物，如豆制品、谷物、胡萝卜、牛奶、蛋类等，保证营养供给。维生素B还以去除疲劳、调节新陈

代谢，有利于肝脏的正常工作。另外，还要避免食用辛辣食品和酒精类饮料，以防止皮肤中的水分过度蒸发。

其次就是要保证环境湿度适宜。冬季在有暖气的居室内，一定要注意保持室内空气有一定的湿度，最方便的办法就是利用空气加湿器保湿。当然，如果无法改变环境，那就要在护理上多用心了，可以在皮肤暴露部位使用具有保湿成分的晚霜或是乳液，避免皮肤干燥。

熬夜中

多注意熬夜中的细节，可以在提高工作效率的同时减少健康损害。

赵东鹰指出，熬夜增加“火气”，首要的是养肝和给身体补水。很多人熬夜会选择喝咖啡或浓茶，但咖啡仅能维持短时间效果，而且还会消耗体内的维生素B群，形成恶性循环。熬夜的人不妨泡杯枸杞茶来养肝补水。做法也很简单，像泡茶一样直接将一小撮枸杞放入水杯中，以开水冲泡即可。枸杞含有胡萝卜素、核黄素等营养成分，能保护肝脏，增强人体免疫力。

熬夜中可以选择水果或是粥品充饥。尽量不要食用高热量或油炸食品，以免阻碍身体正常代谢运行。

熬夜时，可以多做深呼吸以补充大脑用氧量，时刻保持清醒。在长时间盯着一处后，可以移动下眼睛，看近处再看远处，避免眼睛疲劳。当然也可以适当由眉毛的内侧往外侧按摩眼睛，做眼保健操保护视力。

熬夜后

熬夜之后，身体修复很重要。

赵东鹰表示，熬夜后人最大的不适感就是困，最好第二天马上补足睡眠。但尽量不要在白天睡觉，以免打乱生物钟。可以在中午睡上一会儿，但不要超过两个小时，然后晚上尽量

早点睡。

长时间站立或是久坐后，早上可以简单活动一下筋骨，促进身体各部位的血液循环，同时让精神也振作起来。早饭可以吃些有滋补作用的食物，像洛阳的多种汤品就是不错的选择。

赵东鹰提醒人们，长时间熬夜对身体伤害很大，近几年发生的“过劳死”就是典型事例。如果一定要熬夜工作的话，尽量在23点至凌晨3点能睡会儿，选择早睡早起来完成工作。



绘图 仁伟

今日门诊

洛阳脑病医院

电话：15838833838

特
约