

腹股沟疝的病因及治疗方法

□陈 贝

在日常生活中,腹股沟疝作为疝气的一个主要类型,对患者身体健康影响很大。然而,由于缺乏对该病的了解,一部分患者不能充分配合医务人员进行相应的治疗,对患者身体健康极为不利。本文介绍了腹股沟疝的相关知识,希望帮助广大读者充分了解该病。

什么是腹股沟疝

在医疗领域中,疝气主要是指人体脏器离开其原来解剖学部位,经由薄弱的孔隙或缺损部位

腹股沟疝的诱因

从质量因素角度分析,导致腹股沟疝的诱因可以分为先天与后天两大部分。其中,先天因素包括患者腹股沟区发育不良

及鞘状突未闭。相比之下,导致腹股沟疝的后天因素相对较为复杂,生长发育不良、营养代谢不良及年龄增加是导致该病的常见诱因。

与此同时,部分研究资料显示,便秘、肥胖、吸烟、腹腔肿瘤、腹水,以及下腹部手术史等也是诱发腹股沟疝的常见因素。

腹股沟疝的治疗方法

对于腹股沟疝,我国主要采用手术治疗方法。对于腹股沟疝急性期患者而言,若出现急性

剧烈持续性的疼痛,则应考虑患者是否存在绞窄性疝或嵌顿性疝,要及时安排手术治疗。

常用的手术治疗方式包括无张力疝修补术、传统疝修补术及腹腔镜疝修补术等。结合患者临床症状选择相应的手术治疗方式,医务人员可以有效帮助患者实现腹股沟管壁的修补与强化,对于其身体健康的恢复具有良好的促进意义。

就目前而言,医疗领域尚未总结出利用药物治疗腹股沟疝的方法,仅在患者手术后使

用相关药物进行对症抗感染治疗。

在临床过程中,年龄、营养不良、便秘、吸烟及肥胖等因素均有可能导致腹股沟疝。针对腹股沟疝,我国主要采用手术的方式进行治疗,以便帮助患者进一步实现对于脏器的合理复位。总体来看,腹股沟疝手术治疗的效果相对较好,对患者身体健康的恢复具有良好的促进作用。

(作者供职于驻马店市中医

很多人在日常生活中可能都出现过头晕的情况。提到头晕,大家最先想到的是大脑出问题了,认为应该到神经内科就诊,但在神经内科没有检查出任何问题后,医生则建议到耳鼻喉科就诊,那么,头晕和耳鼻喉科有什么关系呢?今天我们就来聊一聊这个话题。

头晕与眩晕有何区别

我们在生活中总是会将头晕目眩、躯体不稳等症状描述为头晕,而实际上,天旋地转似的头晕是眩晕,眩晕通常要去耳鼻喉科就诊。到底什么是头晕,什么是眩晕呢?

1.眩晕。

眩晕的主要特点在“眩”,当睁开眼睛时感觉物体在旋转、移动,闭上眼睛时感觉自己在晃动,并且常常伴有站立不稳、呕吐及耳鸣等症状。

2.头晕。

头晕时患者没有运动的感觉,只是感觉头很重,昏昏沉沉的,并且很少或伴有轻微想吐的症状,常常由心脑血管疾病、全身性疾病、精神疾病、过度换气等导致。

为什么眩晕要去耳鼻喉科就诊

耳石症、梅尼埃病、前庭神经炎或突发性耳聋等疾病均会引发眩晕,接下来我们就来简单了解一下这些疾病。

1.耳石症。

耳石症的症状主要表现为突然改变头位(躺下、起来、翻身等)时诱发强烈的旋转性眩晕,持续时间为几秒到几十秒,一般不会超过1分钟;还会伴有大汗、恶心等症状,大多数人不会有耳鸣、听力下降或闷堵感等症状。耳石症常见的病因多为外伤导致的耳石脱落。当睡眠不足、劳累、熬夜、激素水平紊乱时容易发病,这种情况多见于女性。对于眩晕反复发作,影响日常工作和生活的患者需要及时到医院就诊,常见的治疗方法包括休息、对症治疗(止晕止吐)和手法复位。

2.梅尼埃病。

梅尼埃病的主要症状为突然发作的旋转性眩晕,持续时间可达数十分钟至数小时之间。发作时同时伴有耳鸣增强、耳胀、耳闷等不适感,甚至伴有听力下降。治疗方法主要是采用调节自主神经功能、改善内耳微循环、解除迷路积水为主的药物治疗及手术治疗。

3.前庭神经炎或突发性耳聋。

眩晕时间可持续数天,两者最大的区别在于,前庭神经元炎只有头晕症状,没有听力问题;而突发性耳聋的主要症状是突发性听力下降并伴有头晕。突发性耳聋的主要治疗手段是营养神经、增加耳蜗供血及激素治疗。

由此可见,造成眩晕的情况多种多样。因此,所以当你发生眩晕时,要及时到医院就诊,将症状及眩晕持续的时间告诉医生,由医生进行对症治疗,切勿病急乱投医,最终耽误了治疗。

(作者供职于平顶山河舞总医院耳鼻喉科)

女性缺乏雌激素后果很严重

□关玉香

我们都知道女性会分泌雌激素,那么,雌激素有什么作用呢?女性如果缺乏雌激素会导致什么后果呢?

女性如果雌激素分泌不足,则容易出现内分泌紊乱,不仅影响月经,还对怀孕有一定的影响。雌激素不足主要是由于女性卵巢功能异常所导致的,出现这种情况应去医院内科或妇科进行检查,结合个人卵巢功能情况,采用多项措施治疗。

缺乏雌激素的表现

女性体内雌激素分泌下降到一定水平之后,容易出现骨质疏松的现象,骨骼容易变得软、清、脆,可能轻轻一碰就会导致骨折。

此外,阴道环境也容易受到影响,引发阴道异常干燥、弹性不足等问题。若不重视或处理不及时,容易出现腰酸背痛的现象,甚至诱发阴道疾病。

如果在短时间内,体内雌激素分泌大量减少,卵巢则由于滋养不足而容易早衰,进而出现各种异常现象。人体脂肪变厚,会使体重明显增加,臀部、腰腹部、大腿是较容易出现赘肉的地方。因此,为了保护女性乳房健康,应当重视雌激素水平管理。

缺乏雌激素怎么办

为了促进雌激素分泌,女性应当坚持适当运动,保持适宜的运动强度与运动时间,以运动缓解身体的压力,放松身心,促进睡眠,以此促进身体调节,优化雌激

素的分泌。女性可以选择打球、跑步、跳舞等运动,及时缓解压力。

人们在日常生活中常常面临较大的压力。为了促进雌激素分泌,女性要在生活及工作中注意缓解压力,学会保持适度的生活节奏。女性一旦出现过度紧张,神经容易紧绷,影响排卵功能。若排卵出问题,则卵泡期孕激素量就会减少。而孕激素量与雌激素有着紧密的联系,如果女性体内孕激素含量较低,则容易影响雌激素分泌,对身体产生一定的副作用。如果压力过大,容易增加人体皮质醇水平,破坏了体内雌激素水平的平衡。

女性为了更好地保持雌激素分泌正常,应当学会如何缓解压力,在日常生活中多做深呼吸运动,学会愉悦自己,避免压力过大。

在现代年轻人中,熬夜是一种较为普遍的现象。在长期熬夜的情况下,女性体内雌激素水平容易失衡,主要是由于进入深度睡眠之后,身体才开始分泌雌激素。若经常熬夜,睡眠不足,就会降低雌激素分泌水平。因此,女性应当保持睡眠充足,避免熬夜,减少晚上看手机的时间,避免由于过度兴奋而影响入睡。

一旦雌激素分泌过少,女性应当避免劳累,保持睡眠充足,心情舒畅,多休息,多吃有营养的食物,比如豆浆、牛奶等,刺激卵巢分泌雌激素,维持女性内分泌平衡。

(作者供职于商丘市中医院妇产科)

吞咽障碍患者间歇经口置管如何护理

□刘 怡

吞咽障碍是指由多种原因引起的吞咽器官功能减退,吞咽器官包括下颌、双唇、舌、软腭、咽喉、食管等,如果这些器官功能损害,会导致吞咽时食物不能顺利地经口进入胃中。吞咽障碍会影响食物的摄入及营养的吸收,还会导致食物误吸入气管引发吸入性肺炎,严重者甚至引起窒息,危及患者生命。

那么,吞咽障碍患者间歇经口置管如何护理呢?

1.心理护理。

由于吞咽障碍患者无法正常进食,所以大部分患者都有很大的心理负担,存在不同程度的心

理问题。对于吞咽障碍患者,首先要保证心理健康,帮助患者建立信心,消除不良情绪,积极主动地配合医生进行治疗,只有这样才能尽快帮助患者摆脱吞咽障碍的危害。

2.进食前护理。

根据患者病情取坐位或半坐卧位,吸净痰液,将活动性义齿或眼镜取下妥善保管。护理人员戴上手套,一只手持托住营养管,另一只手持营养管前端,湿润营养管前端,让患者张开嘴,沿一侧口角缓慢插入,至14厘米~16厘米处时,左手托起头部,使下颌靠近胸骨柄,加大咽部通道的弧度,使管

端沿后壁滑行,配合吞咽动作缓慢插入至所需长度。

3.体位调节。

在给吞咽障碍患者喂食的时候,需要对患者的体位进行调整,通过正确体位进食,不仅可以有效防止喂食过程中食物溢出的现象,还可以防止食物发生回流导致气道堵塞。

4.口腔护理。

由于患者是经口置管,所以口腔护理尤为重要。如果进食后处理不干净,很可能会导致吞咽障碍患者出现唾液误吸入肺的情况,给患者带来极大的痛苦,还可以由于细菌滋生导致患者出现肺

炎等症状。因此,吞咽障碍患者的口腔护理是非常重要的。

5.注意营养搭配。

在日常饮食上,要注意食物合理搭配,要加强营养,避免出现营养不良的情况,从而影响患者身体恢复。平时可选择经食物性状调整的肠内营养制剂或特医食品。

间歇经口置管的优势

1.间歇经口置管可以有效促进食管运动,对吞咽功能的恢复非常有利。

2.减少空间占位,有利于患者无障碍训练。

骨折后康复锻炼知多少

□何泉源

骨折是一种常见的急性疾病。在日常生活中,人们一旦发生骨折要及时治疗,只有这样才能最大程度恢复原有的功能,否则会造成严重的后果,给以后的生活和工作蒙上一层阴影。

不重视康复锻炼的危害

骨折后的关节长期处于固定状态,这样很容易出现关节僵硬的情况,进而引发肌肉短缩和关节腔紧缩,对患者的肢体功能产生严重影响。因此,我们要加大宣教力度,让患者充分认识到不及时进行康复锻炼的危害。

康复锻炼的过程

1.早期阶段。

骨折两周以内进行康复锻炼,目的是促进血液循环、消除肿胀。这个时期患者疼痛感较严重,并且骨折处易再发生移位,康复锻炼应以患处肌肉的主动收缩

为主。另外,其他健康部位可以进行关节上下活动等力度较大的康复锻炼。

2.中期阶段。

骨折两周之后,患处肿胀基本消退,疼痛感明显减轻,这时应在骨折处进行关节活动。医务人员根据恢复情况指导患者逐渐加大活动强度和范围,避免发生肌肉萎缩的情况。

3.晚期阶段。

这时已经去除外固定,并且骨折处已经基本愈合。这个阶段是进行康复锻炼的关键时期,特别是早、中期受疼痛影响而康复锻炼不足的患者,积极科学地进行康复锻炼,可以促进肌肉和关节处功能的恢复。

(作者供职于郑州市骨科医院康复医学科)

患上糖尿病“糖妈妈”该怎么办

□韩郁壬

饮食方案,努力实现血糖水平正常。

因此,建议每一位“糖妈妈”都应该有一个专属于自己的饮食日记,这样有利于医生准确地了解“糖妈妈”的饮食情况,才能更好地制定科学的饮食计划。同时,患者也可以清楚知道自己平常饮食情况,及时做出调整。健康的孕期饮食不仅有助于控制血糖,还可以为胎儿提供发育所需的营养,使孕早期体重适当增加。

“糖妈妈”要尽量做到少量多餐,把每天要吃的食物分成5餐~6餐摄入,建议选择鸡胸肉、鱼虾类、去皮鸭肉等脂肪含量较低的食物;牛奶应选择低脂或脱脂牛奶;多吃新鲜蔬菜;加餐时选择低糖水果,如苹果、柚子等;烹饪时尽量使用紫苏籽油、亚麻籽油、橄榄油等,并且要减少外出就餐。

3.坚持适当运动。对于“糖妈妈”来说,适当强度的运动能增强胰岛素敏感性,纠正血糖及脂质代谢紊乱,帮助控制血糖。同时,还可增加顺产机会。

“糖妈妈”的由来

对于糖尿病,相信大家都不陌生,在每10个成年人中,就有1个人患有糖尿病。对于这种慢性疾病,人们对此有着各种各样的错误认知。“糖妈妈”就是指怀孕期间血糖值超过正常范围的孕妇。

不控制好血糖会带来许多危害,“糖妈妈”只要积极配合医生治疗,调整生活方式,必要时应用胰岛素,还是可以获得较好的妊娠结局的。另外,绝大多数“糖妈妈”在“卸货”后可以自愈。

患上糖尿病后,“糖妈妈”该怎么办

1.心理调节。“糖妈妈”确诊后,常常会感到紧张、难过、焦虑等,这时应该尽快接受这种身份的转变,放平心态,积极配合医生治疗。

2.合理膳食。很多人认为患糖尿病后少吃糖、不吃糖就行了,其实不是这样的。建议根据“糖妈妈”的血糖水平、饮食习惯、体重指标等情况,制定科学、均衡、营养的

注意术后进食时间和食物种类

普外科治疗的疾病种类多样,其中大多数疾病需要手术治疗,如胃肠、胰腺、肝脏、甲状腺等部位的疾病。一般手术后,在饮食上要以清淡易消化的食物为主,避免吃油腻、辛辣、刺激性的食物,避免暴饮暴食。饮食对患者手术后的病情恢复起着重要的作用,什么时间适合吃什么食物都是有讲究的。

首先,排气前不可以进食。在做完手术后,医务人员都会告知患者要等到排气后才可以进食。尤其是胃肠道手术,因为手术后患者的肠道功能不能立即恢复,如果进食过早会造成消化不良,容易出现腹胀、腹痛等症状。患者排气后,肠道恢复蠕动,就可以进食了。不同的疾病排气的时间也不一样,这个要根据患者自身情况而定。

其次,患者排气后,可以先选择喝白开水、面汤等清淡的饮食,等身体适应之后,再吃一些流食、半流食、易消化的食物,并且建议定时、定量、少食多餐。手术后3天可以吃一些稀饭、藕粉、小米粥、大米粥、鸡蛋面糊等;手术后5天可以吃一些南瓜粥、烂面条、馄饨、包子、面包等。一般患者在病情好转,身体没有不舒服的情况下,一周左右就可以恢复正常的饮食了。如果是老年人或体质虚弱的患者,建议适当的延长吃流食、半流食的时间。

另外,手术后饮食一定要节制,建议不吃辛辣刺激的食物。

注意术后补充营养

患者恢复正常饮食后,建议多吃有营养的食物,合理搭配,保证蛋白质、维生素的摄入量,提高自身免疫力,帮助身体快速恢复。这里需要注意的是,有营养的食物也要有选择的吃,可以选择吃瘦肉、鸡肉、新鲜的鱼虾、动物肝脏、茄子、红枣、芝麻酱等含有优质蛋白的食物,这些食物可以促进患者伤口愈合。每天吃几颗红枣,可以起到补益气血的作用;猕猴桃、香蕉、苹果、西柚等水果可以补充维生素,加强肠道蠕动,促进食物营养的吸收;忌食牛奶、豆浆、芹菜、黄豆芽等易引起产气及含有粗纤维过多的食物;忌食生冷、辛辣、刺激性的食物。

注意术后饮食误区

大家都听说过“以形补形、吃啥补啥”的说法,比如喝骨头汤补钙、吃猪腰补肾、吃猪脑补脑,其实这些都是错误的做法。我们以骨头汤为例,骨头汤虽然含钙,但是含量极低,一碗骨头汤含有的钙只有几十毫克,喝骨头汤补钙还不如选择吃鸡蛋、牛奶、豆制品等。还有一个常见的误区就是只喝汤不吃肉,以为汤的营养价值比肉高,这种说法也是错误的。肉汤的主要营养来自肉,汤里的营养物质很少,因为肉里的蛋白质受高温后会发生凝固,只会存在于肉里而不会跑到汤里,所以喝肉汤要连肉一起吃,这样才可以补充营养。

(作者供职于柘城县人民医院普外科)

普外科术后饮食需要注意哪些

□李继广