# 如何面对老年腹股沟疝

文／龙剑（四川省攀枝花市中心医院仁和分院）

老年腹股沟疝是后天获得性疝，也是老年人常见病之一。当老年人的年龄逐渐增长，得腹股沟疝的概率也就越来越大，有些疝的发生可以导致急性肠梗阻，具有很大的危害性。目前，我国已经开始步入老龄化社会，在未来几十年，老年人的数量将变得越来越多。所以预防腹股沟疝将是我国未来防治老年疾病的重点工作内容。

老年腹股沟疝是如何发生的呢？主要原因是由于当肌肉发生老化萎缩，使得胶原纤维的退化数量比合成胶原纤维的合成数量要多，导致了肌肉收缩力的减退，便成为了老年腹股沟疝的主要发病原因。

除此之外，腹内压的升高也是腹股沟疝的发病因素。同时，由于老年人身体健康状况已经和年轻的时候不能相比，有些老年人还伴有前列腺肥大、慢性支气管炎以及便秘等症状，这些都对老年人的腹股沟疝的形成起到了一定的诱导作用。

当老年人患上腹股沟疝时，刚开始的症状并不是很明显。有些患者常见一些腹部下坠导致的轻微酸胀和其他不太明显的症状，就导致很多老年人在刚得腹股沟疝的时候，没有去注意病情的发展，往往到病情已经严重到一定程度时，或病人发生嵌顿、肠梗阻甚至是腹膜炎时，才会发现自己已经得了腹股沟疝，这时候才开始去医院接受治疗。

也有些老年朋友发生嵌顿和绞窄疝。这些疝的病程比较长，而且反复性发作，使得疝囊颈会长期受到摩擦，导致损害，还可能发生滑疝。

除此之外，腹股沟疝的老年患者，同时腹壁肌肉也有萎缩的情况，腹壁的张力也在逐渐减退，同时，还伴有常见的，比如心脑血管疾病、肛肠疾病、前列腺肥大等症状。

综上所述，老年朋友一定要高度重视腹股沟疝，这样才能够积极面对疾病，配合医生的治疗。老年腹股沟疝常见的治疗方法是手术治疗和疝带治疗，手术治疗是最为常见有效的治疗手段，如果患者不愿意手术，或者无法进行手术的情况下，才会考虑使用疝带治疗。

手术治疗老年腹股沟疝的方法和年轻人的基本一样，通过切除疝囊，将薄弱的腹壁和内环进行修补，从而得到修复治疗的效果。

在对老年人进行腹股沟疝的治疗时，应该首先对老年人的身体状况进行全面正确的评价。除此之外，需要考虑老年人的器官功能情况。在手术前，需要对老年人进行全面的身体营养评估，提前制定老年人的营养补充计划，帮助老年人提高免疫力，促进老年人的身体健康。与此同时，还需要认真研究老年人的一些既往病情，综合考虑老年人接受手术的能力和手术时机，有些年龄比较大的老年人，疝内的肠管还有一些粪便，需要及时进行清理。

老年人进行腹股沟疝手术后，最大的危险是防止老年人出现感染、心力衰竭以及肺部感染等症状，这些情况对老年人的生命健康安全带来了很大的隐患，严重时还可能导致死亡。所以，在老年人手术完成后，一定要及时进行下床活动，同时加强营养摄入和身体健康的恢复和锻炼，从而安全度过手术风险期。

腹股沟疝是老年人的常见疾病，积极面对，积极治疗，有助于老年人拥有一个幸福健康的晚年，当老年朋友发现自己有腹股沟疝时，一定要及时去专业的医院寻求专业的治疗。

## 科学预防宝宝的分泌性中耳炎

文／李雯（湖南省儿童医院耳鼻咽喉－头颈外科）

当宝宝的耳内产生堵塞感，家长及时发现后应寻找原因。家长可在医生的指导下给宝宝用抗生素预防感染。平时家长要注重宝宝的运动以及休息，多喂食一些清淡、易消化的食物。掌握正确的擤鼻方法，压一侧鼻，擤出或吸至咽部吐出；行咽鼓管吹张时，应先清除鼻腔分泌物。在分泌性中耳炎期间，不要让宝宝淋浴以及游泳，以防外耳道进水。由于分泌性中耳炎很容易造成宝宝的听力丧失，语言受到影响，所以家长平时要密切关注宝宝的情况，减少感冒的发生，以此预防分泌性中耳炎。

## 如何预防孩子鼻炎

文／刘莹（湖南省儿童医院耳鼻咽喉－头颈外科）

鼻炎对孩子的健康成长有重要的影响，所以在孩子的护理中，需要积极地进行鼻炎的预防。很多家长会问，到底该怎么有效预防鼻炎，以下是具体措施：1、预防感冒。感冒会导致鼻炎复发，所以在孩子日常照料中需要强调感冒的预防；2、在出现鼻塞的时候，不能强行拧鼻；3、在生活中需要尽可能的少食用刺激性食物，比如辛辣食物、油炸食品；4、在平时可以利用热水以及吹风机等对鼻子表面进行加温，这样可以有效促进鼻子的血液循环；5、要尽可能不用或者是减少使用滴鼻剂等药物。药物的刺激性会导致鼻炎成为顽疾，所以在生活中需要尽可能避免药物的利用；6、尽可能不出入较冷或较热的环境，减少刺激。

## 肺炎的早期症状有哪些

文／黄梅娟（湖南省儿童医院急诊综合二科）

肺炎在生活中有很高的发病率，准确了解肺炎的早期症状，不仅对缩短治疗周期有积极意义，还能减少患者的病痛。那么，肺炎早期有哪些症状呢？1、发烧。炎症会导致患者的体温有明显升高；2、咳嗽多痰。因为肺部是呼吸系统器官，当肺部病发炎症的时候，患者会出现咳嗽、多痰的症状，导致呼吸受到阻碍；3、胸痛。病发肺炎的患者，其会有明显的胸痛产生；4、重症肺炎患者会有喘气急促、呼吸困难，甚至会有危及生命的情况发生。总之，肺炎初期的症状比较明显，也很好判断，所以准确了解肺炎的初期症状，可以基于具体症状做自检与判断。

## 急性一氧化碳中毒急救要点

文／向艳华（湖南省儿童医院重症医学一科）

一氧化碳中毒在生活中比较常见，尤其是在农村地区发生频繁。那么该如何实施急性一氧化碳急救呢？1、需要立即打开门窗让患者呼吸新鲜的空气。呼吸新鲜空气是急救的关键，所以在发现有中毒迹象后要立即开窗通风，保证空气流动。2、需要保持患者的呼吸道顺畅。3、有条件的情况下，可以将患者的头放在冰袋上，以此来避免脑水肿的发生。4、需要将患者迅速送往有高压氧仓的医院进行救治。5、需要对病人的情况进行观察，准备好急救措施。

## 重症监护室人工气道的护理

文／刘伶志（湖南省儿童医院重症医学二科）

在抢救危重病人的过程中，必须要维持有效的通气，保证各项治疗有效进行。随着科学技术的发展，人工气道越来越多的应用到危重病人的抢救中。一般人工气道的护理有：**1、人工气道的固定：**行气管插管的患者在气管导管上做标记，以便观察导管是否能够移位；当患者改变体位时，护理人员一定要用手辅助患者的伤口或者鼻中去插管，以防脱落；**2、人工气道的温化：**将湿化液沿气管套管壁匀速缓慢滴入，避免引起患者的剧烈呛咳；**3、防止住院期间感染：**保持病房的空气流通，定期监测病房空气质量，及时进行消毒；帮助患者翻身，保持皮肤清洁干燥，加强营养提高抵抗力。

## 正确认识癫痫发作表现

文／陈阅薇（湖南省儿童医院神经内科）

癫痫是比较常见的病症，其发作形式较多。1、运动性发作。此类癫痫发作的典型特征是身体某一部分有规律的抽动，会持续数秒，比如一侧的口角、眼睑或者是中指发生规律性的抽搐；2、感觉性发作。感觉性发作主要的表现是口角、手指等存在着明显的麻木感和针刺感，也会伴有寒冷感和触电感；3、听觉性发作。听觉性发作主要表现为患者短暂的听力丧失，听不见或者是听不清外界的声音；4、视觉性发作。视觉性发作主要表现为患者的眼前闪光，也可能出现其他形态的动作或者是复杂的人像，有的时候会表现为视觉缺失；5、眩晕性发作。主要表现为晕眩。

## 预防小儿脑瘫先做好产检工作

文／成丹（湖南省儿童医院神经内科）

产检工作的实施对于预防小儿脑瘫效果非常好，所以需要强调产检工作的具体实施。1、怀孕前：不健康状态的怀孕很容易出现小儿先天性疾病，包括脑瘫。所以在怀孕前，需要对妇女身体状况进行检查，如果健康状况不好，建议不要怀孕；2、怀孕后，孕妇需要定期做健康检查，需要对难产因素做有效排除。如果孕妇存在着高血压、糖尿病等疾病，需要积极配合治疗，同时要保证营养，以此来防止早产。另外，孕妇需要规避不必要的服药。除此之外，在预产期接近的时候，孕妇需要选择好医院，以此来保证分娩的顺利进行。

## 四类人群最易患偏头痛

文／严田（湖南省儿童医院神经内科）

偏头痛在目前的社会中具有高发性，以下四类人比较容易患偏头痛。1、办公室白领。白领是偏头痛的高发人群，其发生偏头痛主要与其工作压力环境和长时间的不良坐姿有关，所以白领需要调整生活习惯以及上班坐姿，并加强相关的运动；2、运动员以及喜好运动的年轻人。经常性运动对身体健康有益，但是高强度的体育活动不仅会让运动员压力加大，肌肉和关节损伤也很容易发生，所以比较容易引发偏头痛；3、45 岁以上的人群。年龄不断加大，中老年群体罹患“骨节性关节炎”的概率增加，这种疾病容易诱发偏头痛；4、体力劳动者。这群人长期从事繁重的体力劳动，比较容易产生肌肉损伤，所以容易出现偏头痛。

## 3D 打印技术真能治疗肾结石吗

文／周会群（湖南省儿童医院泌尿外科）

3D 打印是一种以金属或者塑料等粘合剂作为打印材料，以数字模型为基础进行逐层打印的一种技术，通过电脑与 3D 打印机连接起来，便可以将绘制的图纸打印出模型的一种手段。在手术之前，通过影像学超声技术、磁共振等进行检查；确诊后，再使用 3D 打印技术进行模型的打印，打印出来的模型能够清晰显示肾结石的位置、大小、形状等。手术前可以根据 3D 模型来确定结石的位置，并且进行模拟实验，因为经皮肾镜治疗肾结石是需要进行穿刺手术。所以，模拟实验会规划出最佳的穿刺通道，这样能够提升成功率，并且降低了并发症的概率。

## 如何给先天性心脏病人增加营养

文／孙茶荣（湖南省儿童医院心胸外科）

先天性心脏病是以养为主的，那么来看一下哪些食物对先天性心脏病患者有帮助？1、坚果类。杏仁、花生等坚果富含对心脏有益的氨基酸和不饱和脂肪酸，能降低患心脏病的风险；2、薏苡仁。薏苡仁可以加速肝排除胆固醇，保护心脏健康；3、黑芝麻。黑芝麻含有不饱和脂肪酸和卵磷脂，能维持血管弹性，预防动脉硬化；4、黄豆。黄豆含有多种人体必需的氨基酸，且多为不饱和脂肪酸，可促进体内脂肪和胆固醇代谢；5、玉米。玉米油含不饱和脂肪酸，富含的亚麻油酸是良好的胆固醇吸收剂；6、马铃薯。

该食品钾含量最为丰富，是少有的高钾蔬菜，心脏病特别是心功能不全的患者，多伴有低钾倾向。常吃马铃薯，既可补钾，又可补糖、蛋白质及矿物质、维生素等。