

# 疝气术后避免剧烈运动

人体内组织或器官由其正常解剖部位，通过先天或后天形成的薄弱点、缺损或孔隙进入另一部位，称为疝，多发于腹部，以腹外疝为多见。腹外疝主要是指先天或后天原因导致局部腹壁缺损，腹腔内的脏器通过这一缺损突出腹腔外，患者可于腹部摸到突出的腹腔内脏器，比如肠管、网膜等。疝气的危害主要取决于内容物是否出现了缺血、坏死。如果突出的组织能够及时回纳到腹腔，这样的疝内容物不容易出现嵌顿、坏死，一般不会造成严重的后果。如果突出物不能及时回纳，超过6小时就有可能出现组织坏死，常需要手术进行肠管或者坏死网膜的切除。

疝气唯一的治疗手段是手术，目前常用疝气手术方式有三种，即传统疝修补术及疝囊高位结扎、腹股沟疝手术(无张力疝修补)，以及腹腔镜微创化治疗手术。其中，传统疝修补术及疝囊高位结扎术是通过肌肉和腱膜缝合对腹股沟管加固，该方法往往由于张力过大，使得术后复发率很高，且术后局部牵扯疼痛比较明显，主要适用于青少年、有生育要求者、婴幼儿。腹股沟



疝手术是指在疝囊高位结扎前提下，应用高分子材料即疝补片对腹股沟管加固，复发率大大降低，且术后疼痛明显减轻，对患者生活没有明显影响。腹腔镜微创化治疗手术更多应用于青少年、年轻患者等对美观有要求者，或双侧疝以及难度较大的复发疝治疗。

不论是哪一种手术方式，术后都要注意以下几点。1) 避免剧烈运动：疝气术后可以在一定程度上进行小范围的活动，如散步等，但不能过于用力，不建议进行打篮球、跑步、跳绳等剧烈运动；一方面不利于伤口愈合，另一方面可能导致腹腔内压力增高进而引起疝气复发。2) 勿让伤口碰水：手术

后的几天之内，伤口是不能碰水的，这个时候很容易感染，应尽量避免洗澡、游泳、淋雨等行为，可以用湿毛巾擦拭身体，但要避开伤口，待伤口完全愈合后方可正常洗澡。3) 清淡饮食：术后饮食应以清淡、易消化的流质、半流质食物为主，不要吃过于油腻、辛辣的食物，不吃腌菜，不要吃煎、炸、炒等食物，因为这些食物会增加胃肠道负担，不利于消化吸收。可以多吃些富含纤维素的食物，如水果、蔬菜，有利于大便排出。若患者有便秘，为了减少腹内压增加，可以口服蜂蜜、芦荟类饮料缓解。

怀化市溆浦县怀化济民医院  
普外科 邓容

## 膝关节疼痛 原因多

膝关节疼痛是一种常见的症状，多发生于中老年人；如果年轻人长时间不运动而突然进行大量运动，或者运动姿势不正确，也会引起膝关节疼痛。那么，膝关节疼痛到底是什么原因引起的？又该如何应对呢？

一般来说，出现膝关节疼痛可以考虑以下几种病症。第一是膝关节滑膜炎，常见于运动较多的人群，或者因为膝关节滑膜增生所导致的疼痛；第二是膝关节骨性关节炎，多见于年龄较大的患者，主要是由于长时间反复损伤刺激，关节骨质增生或者膝关节软骨面退化，导致患者的膝关节出现剧烈疼痛；第三是半月板损伤。

如果出现膝关节疼痛，可以考虑以下几个原因。第一是膝关节遭受外伤，外伤后可能导致半月板、侧副韧带、交叉韧带以及膝关节骨质结构出现不同程度的损伤，进而出现炎性水肿、肿胀等现象。另外，受外伤后还会对末梢神经产生刺激，进而引起疼痛；第二是因为膝关节退变。因为膝关节结构退

变或增生病灶会对周围组织产生强烈刺激，进而引起严重的疼痛感；第三则是因为外界环境的刺激，如长时间处于较冷的环境中，或过于劳累等，都会导致膝关节疼痛。这是因为膝关节滑膜遭遇刺激，进而导致膝关节滑膜炎或者局部炎性水肿引起，患者也会感到较为强烈的疼痛感；第四则是因为链球菌感染引起患者出现风湿性疼痛，比如风湿性关节炎；第五是因为患者体内的尿酸很高，嘌呤代谢出现异常，使得膝关节形成痛风石或尿酸盐沉积现象，最终演变成痛风性关节炎，引起强烈的膝盖疼痛感。

膝关节疼痛问题需要结合患者的年龄、不同疼痛原因，采取不同的应对措施和治疗方法。如果是中青年，且是因为短时间内剧烈运动，大量用到膝盖后出现，在上下楼或下蹲时较为严重，这时可以选择拍个X光片，如果表现为轻微骨质增生，则可以进行保守治疗。患者可以加强四头肌功能锻炼，并在日常生活中减少上下楼或



者蹲起动作，缓解疼痛；同时可以选择口服氨基葡萄糖营养软骨或者非甾体类消炎止痛药缓解疼痛，或者选择中医药结合理疗等方法，以改善微循环，缓解症状。老年患者且膝关节疼痛较为严重者，多为骨质增生引起，核磁共振上可以看到软骨退变较为明显，甚至已经脱落。若是保守治疗没有效果，无法缓解疼痛，可以考虑进行人工关节置换手术。

湖南省益阳市第四人民医院  
骨科 李赞

## 降糖药物种类多 使用注意各不同

统计数据表明，截止到2021年底，全世界的糖尿病患者已经超过5亿，而我国糖尿病患者超过了1.4亿。糖尿病防控工作任重道远。对于大多数糖尿病患者而言，治疗主要靠口服降糖药和注射胰岛素。降糖药物种类很多，对于不同作用机制的糖尿病药物，使用时的注意事项各有不同。

**1. 双胍类降糖药** 这类药物主要是二甲双胍，二甲双胍普通片多于餐中或餐后即刻服用，可减轻胃肠道反应；肠溶片和肠溶胶囊一般餐前服用；缓释(控)释剂必须整片吞服，不得碾碎或咀嚼后服用，通常随晚餐单次服用。

**2. 磺酰脲类降糖药** 如格列吡嗪、格列本脲、格列齐特、格列美脲、格列喹酮等，多于餐前15~30分钟服用。此类药物最常见的不良反应是低血糖，一定要遵医嘱服用，不要过量。

**3. 非磺酰脲类降糖药** 如瑞格列奈、那格列奈、米格列奈等，通常在餐前15分钟内服用，服用期间不宜饮酒，同时避免将瑞格列奈和氯吡格雷(抗血小板聚集药物)合用，因为氯吡格雷会使瑞格列奈血药浓度增加3.9~5.1倍，容易引起低血糖。

**4. a-葡萄糖苷酶抑制剂** 如阿卡波糖、伏格列波糖、米格列醇等，一般在用餐前即刻整片吞服或与前几口食物一起咀嚼服用。此类药物以降低餐后血糖为主，单用一般不引起低血糖。如果与其他药物合用，发生了低血糖，不宜用蔗糖治疗，而应该用葡萄糖或蜂蜜治疗。另外，此类药物的不良反应主要为胃肠道反应。

**5. 噻唑烷二酮类(TZDs)胰岛素增敏剂** 如吡格列酮、罗格列酮等，这类药物对进餐没有任何要求，可以饭前吃，也可以饭后吃，但每次最好固定一个时间，每天只需要吃一次。此类药物会引起水钠潴留，心衰患者禁用。

**6. 二肽基肽酶-4(DPP-4)抑制剂** 如西格列汀、沙格列汀、维格列汀、利格列汀、阿格列汀等，此类药物任意时间服用均可，既可单用，亦可联合，能与其他药物任意搭配，较少发生低血糖，对体重、血压几乎无影响。

**7. 钠-葡萄糖协同转运蛋白2(SGLT-2)抑制剂** 如达格列净、恩格列净、卡格列净等，每天早上服用一次，不受进食限制。此类药物常见的不良反应是增加生殖泌尿道感染和截肢风险，透析患者禁用。

**8. (注射)胰高血糖素样肽-1(GLP-1)受体激动剂** 如艾塞那肽、利拉鲁肽、度拉糖肽。其中，艾塞那肽，每日2次，于早餐和晚餐前60分钟内皮下注射，每一次的剂量都是固定的，不需要根据血糖水平随时调整。利拉鲁肽，每日1次，注射时间与进食无关，可任意时间注射。度拉糖肽就更方便了，每周注射一次即可。此类药物可以显著降低体重。

最后需要提醒的是，不论是哪一种药物，患者都需要长期服用，一不可随意增减药量；二不可随意停药；三不可随意换药，有任何问题一定要随时咨询医师和药师。

湖南省邵阳市邵东市人民医院  
药剂科 姜芳艳