



# 老年疝可防可治 尽早平定这座“小山”

疝在中老年人群中是较为常见的疾病。常因机体功能的萎缩，导致腹壁肌肉逐渐薄弱。再加上长期咳嗽、排尿困难、便秘等原因容易导致腹内压增高，内脏通过腹壁肌肉薄弱区突出体表，形成腹外疝。嵌顿疝则是疝内容物通过较小的疝囊颈进入后被卡住而不能顺利回纳导致的进行性淤血水肿，进一步导致肠道功能受阻，形成缺血，最终可发展成为绞窄性疝，即疝内肠道组织完全坏死。腹股沟疝如不及时处理，疝块可逐渐增大，将加重腹壁的损坏而严重影响生活，如发生嵌顿或绞窄，有可能威胁到患者的生命。



## 老年人该如何预防疝？

1. 避免腹内压增高的活动，如吸烟。长期大量吸烟的人容易长期慢性咳嗽使腹内压力明显升高。吸烟还会导致腹壁胶原纤维代谢紊乱，使腹壁强度降低。因此，避免吸烟，防止咳嗽、控制哮喘能够有效防止疝的发生。

2. 适当加强运动锻炼，增强腹壁肌肉强度。例如做弯腰及躯体屈伸运动，可与太极拳、体操、跳舞等运动结合进行。要避免剧烈运动，如突然举重物、搬煤气罐、扛大桶饮用水等。同时，适当体育锻炼可以保持健康的体重，肥胖亦会增加疝气的发病率。

3. 注意保持大小便通畅。在老年男性中会有不同程度的前列腺增生，容易出现尿频、尿急、排尿费力等加重腹内压的症状，出现上述症状时应及时尽早治疗。老年人便秘较常见，便秘时过度用力导致腹压升高是引发疝气的重要因素。因此，老年人不宜食用容易引起便秘、腹内胀气、或过冷过热的食物。应多吃易消化的食物，以此减轻肠道负

担，多吃含粗纤维的新鲜蔬菜水果，补充优质蛋白，保证良好的营养状况，增强体质提高抗病能力。如确有便秘，应在医生的指导下服用泻剂，及时治疗。

## 疝该如何治疗？

很多中老年人求诊前都认为“这个不痛不痒，小毛病”而延误治疗。疝的手术主要是对腹壁进行修复，简单的来讲就是“打补丁”。临床上常采取全麻手术下行完全腹膜外疝修补术(TEP)或经腹腔腹膜前修补术(TAPP)，即在腹壁上打三个小孔，将凸出的组织拉回腹腔内，再用疝修补材料覆盖修补缺口。腹腔镜下的微创手术，术后疼痛程度轻，创伤小身体恢复快，切口小而美观，治疗过程精准微创，能够降低复发的可能性。对于不能耐受全麻的老年患者，也可以采用传统的开放手术，在腹壁薄弱区放置补片材料以达到加强腹壁的目的。

对于疝的治疗，在择期疝手术时，相对来说风险较低，一般术后观察一到两天就可出

院。但是等到出现嵌顿，导致肠管发生坏死、穿孔，手术的风险就会大幅度增加。所以一旦发现腹股沟处出现突起，站立或咳嗽时更加明显，应该及时去医院诊断和治疗，避免出现相关的并发症。

疝气不疼并不代表没有危险。因为大多数患者只会在用力排便、干重体力活等使腹压增大的情况下才有疼痛感。长期如此，不引起重视有可能形成嵌顿，就是肠道或其他腹腔内脏器卡在腹壁薄弱的位置进退两难，造成肠道坏死，需要进行部分肠道切除手术，增加手术风险。采用补片修补基本不再复发，补片是一些和身体相容性非常好的材料，直接将缺损的位置填补上，不用担心影响身体正常循环，也不会产生张力造成其他部位的薄弱。当然，一定要重视疝疾病的预防，可以通过积极控制咳嗽、减轻便秘及治疗前列腺肿大等疾病，从而避免疝的发生。

长沙市第一医院普外科三病区  
(微创中心)主任  
主任医师 徐大勇

## 每周锻炼 3 次 预防跌倒

老年人对周围环境的适应能力下降，跌倒风险高，除了规范治疗可能引起跌倒的潜在疾病，还可以根据自身情况制订一套预防跌倒的锻炼计划。

**转移重心不弯腰：**保持身体正直，双脚分开与肩同宽，向前后左右转移重心，注意不做弯腰等动作代偿保持稳定。

**闭目站立别靠墙：**此动作可以评估、锻炼平衡能力。在墙角前站立，面前放一把结实的椅子（可靠近身体保证安全），闭眼并缩小双脚间距，坚持1分钟。做此动作时应避免撞到墙上超过两次。

**脚跟脚尖练平衡：**将一只脚放在另一只脚正前方，像走路沿一样，能有效训练平衡能力。可静止站立30秒，重复3~4次，也可用此方法走路，感觉困难可以稍分开双脚，随时扶住墙面或椅子维持平衡。

**起立提踵强下肢：**通过桌、椅可以强化下肢肌肉，减小跌倒风险。比如在椅子上慢慢坐下、起立，双脚均匀用力，重复5次；双脚分开站立与肩同宽，双手撑住桌面提踵10次，重复3组，每周3~4次。

**抬腿抬臀练肌肉：**在加强臀部、大腿肌肉方面，推荐两个动作。一是用脚踏台阶（可借助扶手防跌倒），另一腿抬起再放回地面，重复10次后换脚，台阶越高越困难。二是仰卧时弯曲双膝、双脚分开，做臀桥10次，重复3组，每周3~4次。

**伸展背部控姿势：**背部伸展有助于控制姿势，从而改善整体平衡能力。跪坐在小腿脚跟，双手逐渐前伸，尽量使前额接近地面，保持10秒并做几次深呼吸，慢慢恢复原位。

以上预防跌倒的动作，建议每周至少锻炼3次，可以显著改善平衡能力，增强力量，减少跌倒。

北京老年医院康复医学科  
副主任医师 高亚南

## ■养生之道

## 我的“四水”养生法

我常年坚持“四水”养生，平时基本不感冒，且面部皮肤红润，睡眠香甜。

**热水泡脚** 每天晚上睡前1小时，用热水泡脚20分钟左右，泡脚时，水温控制在42摄氏度左右。水的深度应超过脚踝骨，泡脚后按摩涌泉穴。

**冷水洗脸** 长年坚持每天早上起床后用冷水洗脸。此法既可预防感冒、鼻炎，又可改善面部皮肤的弹性和色泽。

**盐水漱口** 盐水有清热解毒作用，若长期坚持饭后用温盐水漱口，不仅可以防止口臭，还能清除口腔异味。

**温水刷牙** 坚持温水刷牙，可保护牙齿健康，少生牙病。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所  
主治医师 胡佑志

## 保护膝关节 从这五点入手

膝关节是人体下肢主要负重的关节，膝关节疼痛是中老年人常见的疾病，除了因为受伤，也可能是退化性关节炎及软组织磨损。

想要保护膝关节，正确的姿势很重要。一般人很容易忽略正确的姿势过度使用膝盖，有可能造成关节软骨加速磨损，使膝关节提早退化，进而导致行走不稳定及无法走久甚至疼痛等状况。

有膝关节退化的人，关节处会发出卡卡的声响，尤其在行走时，无法长时间行走。膝关节疼

痛，影响的不仅仅是行走，如无法好好行走，可能造成体能下降，再加上缺少运动，也会影响身体健康，甚至让三高等慢性病缠身，进而造成心血管疾病风险大大地提升。

那么，如何保护膝关节？建议从这5点着手：

**保重：**保持正常的“身体质量指数(BMI)”不超过25，不低于20。(BMI的计算公式是“体重千克”除以“身高公尺”的平方)

**保健：**外出或是曾患有膝关

节受伤病史，参与较激烈活动时，需要加上护膝，以加强稳定性。

**保力：**强化四头肌及臀肌肌力，如半蹲60度，或是在床上做抬臀运动，维持15秒，一次6回，加强肌肉力量，以减少关节的磨损。

**保软：**每天例行伸展大腿后侧肌肉及大腿外侧肌肉，如双脚交叉，执行身体侧弯动作。

**保稳：**每天单脚站立30秒，一次6回，可增加站立平衡及协调动作功能。

重庆 龙悦