

疝气不是“小毛病”，出现这些信号要尽快就医

宋青

昌黎县人民医院 066600

在日常生活中，很多人会发现自己的腹股沟、肚脐、腹部等部位偶尔鼓起一个包块，站立、用力、咳嗽时明显，平躺休息后又会自行消失，不痛不痒、转瞬即逝。多数人对这毫不在意，甚至随口称之为“小肠气”，觉得只是无伤大雅的小毛病，熬一熬、养一养就能自愈。但在普外科临床中，疝气从来不是简单的小问题，而是无法自行痊愈的器质性疾病，拖延不治不仅会反复影响生活，还可能引发嵌顿、肠坏死、感染休克等致命风险。今天就带大家全面读懂疝气，认清它的隐藏危害，找准需要紧急就医的关键信号。

首先我们要明确，到底什么是疝气？很多人误以为疝气是肠道胀气、炎症肿块，其实这是典型的认知误区。人体的腹壁、腹股沟、脐部等部位存在天然的薄弱区域，当腹腔内的脏器，比如小肠、网膜、卵巢、膀胱等，通过这些薄弱缺损、孔隙，向外突出于皮下，形成的异常包块，就是疝气。大家常说的“小肠气”，正是因为小肠是最容易突出的腹腔脏器。

疝气的发病没有严格的年龄限制，从婴幼儿、青壮年到老年人都可能发病。婴幼儿疝气多是先天腹壁发育不完善、鞘状突未闭合导致，属于先天性缺损；青壮年疝气多和长期剧烈运动、负重劳作、腹部压力骤增有关；而老年人是疝气的高发人群，随着年龄增长，腹壁肌肉、筋膜逐渐松弛退化，再加上常年便秘、慢性咳嗽、前列腺增生排尿费力、久坐久站等问题，腹腔压力持续升高，极易诱发疝气。

很多患者之所以轻视疝气，核心原因就是初期症状太过隐蔽、温和。早期疝气最大的特点就是“时有时无、无痛无痒”。患者往往只在剧烈咳嗽、搬重物、长时间走路、运动后发现局部鼓包，大小如鹌鹑蛋或鸡蛋，触感柔软，平躺放松、轻轻推送后，包块就能快速回纳消失，身体没有任何不适。正是这种看似“自愈”的假象，让无数患者放松警惕，选择拖延观望，殊不知疝气的缺损只会越来越大，病情只会持续加重，绝对不会自行愈合。

腹壁的筋膜、肌肉缺损属于结构性破损，就像衣服破了洞，不会自己缝合修复，反而会随着反复摩擦、脏器突出，洞口越撑越大。轻症患者会从偶尔鼓包发展为频繁鼓包，甚至日常站立就会出现包块，影响走路、劳作、运动；长期脱出的脏器会发生粘连，导致坠胀、隐痛、酸胀不适，很多老年人会常年下腹坠胀、腰酸乏力，误以为是

腰肌劳损、肠胃不适，始终找不到根源。

更危险的是，疝气长期拖延会引发两大致命并发症，这也是普外科频繁收治疝气急症的主要原因。第一种是疝气嵌顿，也是最常见的急症风险。当腹腔脏器突然大量突出，卡在腹壁缺损处无法回纳时，就会形成嵌顿。此时患者会出现包块僵硬、无法按压回纳、剧烈疼痛，同时伴随恶心、呕吐、腹胀、停止排便排气等肠梗阻症状。

嵌顿疝属于外科急症，黄金救治时间仅有 4-6 小时。如果错过最佳治疗时机，被卡住的脏器会因为血液循环受阻，快速出现缺血、水肿、坏死。若是小肠坏死，会引发肠穿孔、腹腔大出血、严重腹膜炎，后续需要切除坏死肠管，不仅手术难度大幅增加，术后恢复慢、并发症多，严重时还会引发感染性休克，危及生命。第二种是绞窄性疝，是嵌顿疝的终极危重状态，脏器已经完全坏死、淤血，感染扩散速度极快，死亡率极高，大多都是长期拖延、忽视病情导致。

除此之外，不同部位的疝气，还会带来专属的健康危害。腹股沟疝气是发病率最高的类型，男性患者居多，长期脱出会压迫精索、输精管，影响局部血液循环，青壮年可能面临生育功能受影响的风险；女性腹股沟疝气容易嵌顿卵巢、输卵管，一旦坏死会造成不可逆的生殖损伤。脐疝多见于婴幼儿和肥胖人群，成人脐疝基本无法自愈，极易发生嵌顿，风险远高于儿童脐疝。切口疝则是腹部手术后常见并发症，手术切口愈合不良、腹壁薄弱导致脏器突出，反复脱出会严重影响腹部张力，导致患者无法正常活动。

大家无需过度恐慌，但必须提高警惕，牢记这些**必须立即就医**的疝气预警信号，出现任意一项都不能再拖延。第一，体表出现反复出现的无痛包块，站立、用力、咳嗽时突出，平躺可消失，这是疝气初期典型信号，需尽早检查确诊，制定治疗方案。第二，包块出现频率明显增加，体积逐渐增大，日常活动、走路就会脱出，伴随下腹坠胀、隐痛、酸胀、腰部酸痛，说明腹壁缺损持续扩大，病情在进展。第三，包块突然突出后无法回纳，触感变硬、按压疼痛，这是嵌顿前兆，需立刻急诊。第四，伴随恶心呕吐、腹胀、停止排便排气、发烧乏力等症状，大概率已经出现肠梗阻、脏器缺血，属于危重情况，必须紧急手术。第五，婴幼儿频繁哭闹、拒奶、呕吐，肚脐、腹股沟出现固定包块，无法按压回纳，家长需立即就医，避免耽误孩子病情。

针对疝气，生活中还有很多高发误区，也是导致病情延误的关键。很多人认为“疝气不痛就不用治”，事实上，无痛不代表无风险，静止期的疝气随时可能突发嵌顿，没有任何预兆。还有不少患者轻信偏方，试图通过吃药、打针、疝气带根治疝气，这些方法只能暂时缓解症状、减少脱出，无法修复腹壁缺损，更不能根治疾病，长期依赖偏方只会耽误最佳手术时机，加重病情。还有老年患者担心手术风险、害怕开刀，一味拖延，反而会因为年龄增大、基础病增多，让后续手术风险远高于早期微创手术。

目前临床根治疝气唯一有效的方式就是手术治疗。随着微创外科技术的普及，腹腔镜疝气修补术已经非常成熟，具有创伤小、疼痛轻、恢复快、复发率低的优势，无论是儿童、青壮年还是老年患者，只要身体条件允许，都可以通过微创手术彻底治愈。早期疝气手术操作简单、风险极低、术后恢复快，住院时间短，对生活几乎没有影响。

而拖延至嵌顿、坏死阶段，不仅手术创伤大、费用高，还会承受巨大的身体痛苦和生命风险。

想要远离疝气危害，早发现、早干预、早治疗是核心。日常中，高危人群要做好防护，老年人积极治疗便秘、慢性支气管炎、前列腺疾病，避免长期腹压增高；体力劳动者减少长期负重劳作，避免突然剧烈发力；肥胖人群积极控制体重，减轻腹壁压力；家长注意观察婴幼儿身体变化，发现异常包块及时检查。

总而言之，疝气绝对不是可以忽视的小毛病，它是潜伏在体内的“定时炸弹”，看似温和无害，却随时可能突发急症。再次提醒大家，一旦身体出现反复脱出的异常包块、坠胀疼痛等信号，一定要及时前往普外科就诊检查，切勿抱有侥幸心理拖延病情。及时规范治疗，才能彻底规避风险，守护自身健康。