



疝气不是老年人“专利”，年轻人也要当心

◎屏山县人民医院 包涵

在很多人的传统认知里，疝气似乎是老年人的“专属”疾病，与年轻人关系不大。事实并非如此。疝气是指人体内某个脏器或组织离开其正常解剖位置，通过先天或后天形成的薄弱点、缺损或孔隙进入另一部位。它可发生于各个年龄段，年轻人若忽视相关症状，同样可能遭受其带来的痛苦与危害。接下来，就让我们深入了解年轻人患疝气那些事儿。

成因较复杂

年轻人身体大多充满活力，看似与疝气这种疾病距离遥远，然而现实中却有不少年轻人深受其扰。

先天性发育因素：部分年轻人在胚胎发育时期，腹壁结构就存在薄弱环节或缺陷。比如，腹股沟区的腹膜鞘状突未完全闭合，这就为疝气的发生埋下了隐患。在婴幼儿时期，这种先天问题可能未明显表现出来，但随着年龄增长，身体活动增加，腹压也随之增大，原本薄弱的部位就容易形成疝气。

腹部手术史：年轻人若曾进行过腹部手术，如阑尾切除术、胆囊切除术等，手术切口处的愈合情况对疝气的发生有重要影响。如果切口愈合不良，腹壁的完整性遭到破坏，局部组织变得薄弱，在腹压的作用下，内脏器官就可能通过这个薄弱部位突出，形成切口疝。

生活习惯与职业因素：不良生活习惯是年轻人患疝气的重要诱因。长期吸烟易引发慢性咳嗽，频繁咳嗽会急剧升高腹压，持续冲击腹壁；长期便秘者排便时需用力屏气，同样会增加腹压；搬运工、建筑工人等重体力劳动者，腹部常承受较大压力，也容易诱发疝气。

症状三方面

年轻人疝气的症状虽有个体差异，但核心表现具有共性，主要体现在体表包块、局部不适及消化系统反应三个方面。

典型包块：年轻人患疝气时，最明显的症状就是在体表出现可复性包块。以腹股沟疝为例，在站立、咳嗽、用力排便或劳动时，腹股沟区会出现一个肿块，质地柔软，用手按压或平卧休息后，肿块可自行回纳消失。这个包块的大小会随着腹压的变化而改变，腹压增大时包块增大，腹压减小时包块缩小。

局部不适感：除了包块，患者还可能感到局部有坠胀、疼痛等不适。这种疼痛通常比较轻微，在活动或长时间站立后加重，休息后可缓解。如果疝气发生嵌顿，即疝内容物不能回纳腹腔，疼痛会急剧加重，呈持续性，并可能伴有恶心、呕吐等肠梗阻症状。

消化系统症状：部分年轻人患疝气后，还会出现一些消化系统症状。因为疝气的存在可能会影响肠道的正常蠕动和消化功能，导致患者出现腹胀、食欲不振、便秘或腹泻等症状。这些症状容易被误认为是胃肠道疾病，从而延误疝气的诊

断和治疗。

干预需及时

疝气若不及时干预，可能加重病情甚至引发嵌顿风险，因此年轻人疝气的治疗需遵循科学原则，预防更要从日常习惯入手。

治疗方法：手术是治疗年轻人疝气的主要手段，目前常用传统疝修补术、无张力疝修补术和腹腔镜疝修补术三种方式。传统术式直接缝合缺损组织，术后痛感明显、复发率较高；无张力术式采用人工材料加固，具有疼痛轻、恢复快、复发率低的优点；腹腔镜术式属于微创，创伤小、恢复快且美观，更受年轻患者青睐。

预防措施：年轻人预防疝气，首先要养成良好的生活习惯。戒烟限酒，避免长期咳嗽；多吃富含膳食纤维的食物，保持大便通畅，预防便秘。要注意劳逸结合，避免过度劳累和重体力劳动。在进行体力活动时，要注意正确的姿势和方法，避免突然用力。

定期检查：即使没有明显的症状，年轻人也应该定期进行体检，尤其是腹部检查。对于有疝气家族史、腹部手术史或从事高危职业的人群，更要提高警惕，定期进行腹部超声等检查，以便早期发现疝气，及时进行治疗。

总之，疝气并非老年人“专利”，年轻人也可能中招。先天性发育缺陷、腹部手术史、不良生活习惯及职业因素等，都是常见诱因。其典型症状有体表可复性包块、局部坠胀疼痛，还可能伴随腹胀、便秘等消化问题。确诊后手术是主要治疗手段，日常需养成良好生活习惯、加强腹部锻炼并定期体检，才能有效降低发病风险，守护身体健康，从而实现长期稳定的康复目标。☺