

小
知識

小腸氣預防方法

- 多吃蔬果和多喝水，保持大便暢通。
- 避免或小心提起重物。
- 控制體重，預防肥胖。
- 前列腺增生的患者因用力排小便，易增腹腔內壓力，患者宜尋求醫生協助。
- 長期咳嗽容易令腹腔壓力增加，所以當咳嗽持續多天未停，也應盡快求醫。

認識舉重風險

- 即使掌握正確的站姿和姿勢，還是會有受傷的風險，所以不要掉以輕心。
- 可在不舉槓鈴及沒負重下練習姿勢，掌握正確姿勢後，再慢慢負重。
- 不妨拍下自己的姿勢，事後加以觀察和分析，可避免錯誤姿勢導致受傷。
- 離心運動（放下槓鈴）比向心運動（舉起槓鈴）更危險，不應忽視它的風險。
- 放下槓鈴的速度不要過快，練習以正確的動作範圍、動作和姿勢緩緩放下槓鈴。
- 在進行有關腹部的訓練時，宜循序漸進、量力而為，跟足教練指引，避免過度用力，令腹腔壓力過大。

外科專科醫生
洪家偉

健體勿「死谷」 慎防小腸氣

農曆新年過後，不少人都會加緊鍛煉及消脂，以免「豬腩肉」在夏季時現形，其中較熱門的運動為健身、舉重或瑜伽。不過，原來訓練不當或一味「死谷」，是可以引致小腸氣的。到底什麼是小腸氣？它對身體有什麼害處？這次邀請外科專科醫生洪家偉分享小腸氣的成因、治療與預防方法。

小腸氣又稱疝氣（Hernia），指內臟自腹壁經身體的缺口向外凸出而形成的腫塊，由於凸出的器官多為小腸，故俗稱「小腸氣」。如果腹壁中有缺口，便於腹部的範圍出現，令內部器官向外隆起，因而產生腫脹、不適、甚至疼痛。洪家偉解釋：「所謂小腸氣，其實是指身體的器官或組織穿過一些孔隙，去到一個不正常的位置，如果這些組織不能經過孔隙返回正常的位置，更有機會導致腸梗塞或壞死等嚴重併發症。」

疝氣或觸及神經 引起痛楚

洪家偉表示，人體不同部位都有機會出現小腸氣，最常見的是「腹股溝小腸氣」（Inguinal Hernia，即「馬甲線」和「人魚線」的交界），這位置的小腸氣可再細分為直疝或斜疝。直疝即直接腹股溝小腸氣（Direct Inguinal Hernia），是指腹腔內的器官，經上腹下動脈內側的腹股溝三角直接向前突起，不穿過內腹股溝環（Internal Ring），一般不進入陰囊。直接腹股溝小腸氣較間接腹股溝小腸氣少見，僅為腹股溝小腸氣病例約5%。

至於斜疝即間接腹股溝小腸氣（Indirect Inguinal Hernia）是指腹腔內的器官，經上腹下動脈外側的內腹股溝環突出，通過腹股溝通道，可經外環進入陰囊。間接腹股溝小腸氣佔所有腹股溝小腸氣約85%至95%。兩者病徵相似，就是於該位置出現一個腫塊，很多時都是柔軟的，表皮正常。病者可能於咳嗽、長久站立或用力後發現疝氣凸出，但休息或躺平後輕微按摩便消失。當疝氣愈來愈大，可能觸及神經線，甚至因為不能把它撫平或推回腹腔，而引起痛楚。

腹股溝小腸氣亦可分為先天性和後天性兩種。前者的成因主要是由於腹腔與腹股溝之間一條管道，俗稱「小腸氣囊」於BB出生後沒有正常關閉而形成。這個管道在正常的情况下會關閉，但如果在出生後未有關閉，腹腔內的組織便能通過管道進入陰囊或腹股溝（最常見是小腸），形成先天性腹股溝小腸氣。至於後天性的腹股溝小腸氣，多是由於年齡增長，以致腹部及腹股溝附近肌肉變弱，腹腔內的小腸因而穿過肌肉間的隙縫進入腹股通道，形成小腸氣。不過，長期咳嗽、便秘等會加大腹腔內的壓力，亦會增患小腸氣的風險。至於舉重等負重運動時，因用力會增加腹腔內的壓力，也有機會出現小腸氣，所以練習時切勿「死谷」。亦有部分女士因過度操練瑜伽，可能會在肚臍出現缺口，形成「臍疝」。

一旦發現須盡快加固

如果腸臟長時間穿過細小的孔隙，停留於腹股溝而不能縮回腹腔正常位置的話，便有機會造成腸阻塞，甚至「勒死腸」，腸臟一旦壞死便會引致腹膜炎，嚴重時更會導致敗血症，隨時有生命危險。所以，一旦發現，都會建議盡快做加固手術，以免出現併發症。手術主要有傳統開放式和微創兩大類：

- **傳統修補**：適用於較大的小腸氣，但由於傷口較大，術後的康復時間也較長。
- **微創修補**：傷口較小，術後的康復時間較短，而且能同時為左右兩側的小腸氣進行修補，是近年較常用的修補方法，但手術必須於全身麻醉下進行，如果病人有其他內科問題不可進行全身麻醉，便不能以微創的方法進行修補。

洪家偉指出，若在出現併發症前便能預先為腹股溝小腸氣進行加固修補，手術相對簡單，只需於缺損的腹壁上鋪上人造纖維網作加固便可。萬一確診小腸氣時已出現併發症，小腸氣不能移回肚子內，外科醫生便要為病人進行緊急手術，一般都會以傳統開放式手術進行，檢驗被勒住的組織是否健康，一旦出現壞死的情況，便要把有問題的組織切除。所以，如果發現兩側腹股溝（髀罅）於咳嗽或用力時有腫塊形成，必須及早諮詢醫生。

小腸氣示意圖

腹膜 — 肚臍
腹壁 — 皮膚
脂肪



舉重應循序漸進。

不少女士
熱愛瑜伽。