

当孩子肚脐或腹股沟出现“小鼓包” 小儿疝气别大意 科学应对远离困扰

记者 王敏

宝宝在哭闹不止或剧烈活动时，肚脐或者腹股沟突然鼓起一个包，安静下来包块又悄悄消失了，这是不少家长都遇到过的情况。可不要轻视这个“小鼓包”，如果它不能自行消退，或者反复突出，一定要带孩子尽快到医院就诊——这很可能是疝气。银川市妇幼保健院儿科医生张静提醒家长朋友，小儿疝气是小儿外科最常见的疾病之一，正确认识、科学护理、及时干预，才能让孩子远离疝气困扰。



制图：刘威（AI辅助生成）

1

认识儿童疝气

张静首先介绍，疝是指体内器官或器官的一部分离开正常的解剖位置，通过先天或后天形成的薄弱点、缺损或孔隙进入其他部位。小儿疝气主要分为两大类：腹股沟斜疝和脐疝。这两者虽然都是“鼓包”，但发生的部位、原因和预后有很大不同。

腹股沟斜疝发生在下腹壁与大腿交界的三角区，也就是腹股沟区域。人人都有腹股沟管，正常情况下管内有血管、精索（男宝宝）或子宫圆韧带（女宝宝）通过，且处于封闭状态。当某些先天因素导致腹股沟管没有正常闭合，这个通道就变成了一个“漏洞”。当孩子哭闹或用力时，腹腔内的大肠、小肠甚至女宝宝的卵巢就可能被挤进腹股沟管或阴囊，形成一个鼓包。

而脐疝则发生在肚脐部位。脐部在胚胎发育过程中是腹壁最晚闭合的地方，这里缺少脂肪组织，是全腹壁最薄弱的环节。当腹腔压力增高时，肠管就容易从脐部“跑”出来，形成脐疝。张静打了个比方：“腹壁就像一堵墙，腹股沟管和脐孔是墙上预留的管道。正常情况下管道是封闭的，但如果封闭不严，加上孩子一用力，里面的东西就被挤出来了。”

通常，早产儿、低体重儿以及有家族史的孩子，发生疝气的概率更高。

2

腹股沟斜疝最怕嵌顿

豆豆（化名）是个6个月大的男宝宝。最近，豆豆妈妈在给孩子洗澡时，发现孩子右侧腹股沟区有一个鹌鹑蛋大小的包块，摸起来软软的，按压后能消失。但孩子一哭闹或者排便用力时，包块又会重新出现。就诊后经检查，豆豆被诊断为右侧腹股沟斜疝。

张静具体解释，“腹股沟斜疝的根本原因是先天性的腹膜鞘状突未闭合。胎儿时期，男宝宝睾丸从腹腔下降至阴囊的过程中会形成一个通道，叫鞘状突。正常情况下，出生后这个通道会自行闭合。如果未能闭合，腹腔内的

器官就可能顺着这个通道‘溜’出来。女宝宝虽然没有睾丸下降的过程，但同样存在类似的解剖结构，也可能发生腹股沟斜疝。”

腹股沟斜疝最大的危险在于嵌顿，也就是肠管或卵巢卡在疝环口回不去了。一旦发生嵌顿，卡住的器官会因为血液循环受阻而缺血、水肿，甚至坏死。张静强调，如果嵌顿的肠管坏死穿孔，会引发弥漫性腹膜炎，危及生命；女宝宝的卵巢嵌顿时间过长（一般超过6小时），可能导致卵巢坏死，影响未来的生育功能。

3

脐疝大多能自己长好

刚满月的女宝宝朵朵（化名），每当哭闹时，肚脐就会凸出约1厘米高，安静时用手指一压就能复位，还能听到“咕噜”一声。这可急坏了朵朵妈妈。就诊后，医生说朵朵这是脐疝，可以先观察，不用着急处理。

张静指出，脐疝的出现同样与先天发育有关。“婴儿出生后，脐环（肚脐周围的肌肉和筋膜环）尚未完全闭合，加上脐部皮肤下方缺乏脂肪组织缓冲，当孩子哭闹、咳嗽、用力排便时，腹腔压力增高，肠管就会被‘挤’进脐环，形成脐

疝。”与腹股沟斜疝不同的是，脐疝很少发生嵌顿，因为脐环的开口通常比较宽大，卡住的机会相对较小。

“婴儿出生后，随着活动量增加、腹壁肌肉逐渐强壮，原本薄弱的脐环通常会慢慢收缩闭合。90%以上的婴儿脐疝可随年龄增长、腹直肌逐渐发育增厚而自行愈合。”张静说，理论上，如果孩子到2周岁时脐环仍未闭合，脐疝仍然存在，这时自愈的可能性就很小了，可以考虑进行手术修补。手术也不复杂，只需将脐环缝合关闭即可。

4

避开5个疝气“导火索”

张静医生强调，虽然疝气的出现，根源是宝宝先天腹壁解剖结构相对薄弱，但一些日常诱因，会让宝宝腹腔压力突然升高，大大增加疝气发作的频率和嵌顿的风险。家长应积极预防和及时处理以下疝气“导火索”。

- ① 宝宝长时间剧烈哭闹。
- ② 慢性咳嗽，如反复呼吸道感染、百日咳等。
- ③ 顽固性便秘，排便时过度用力。
- ④ 排尿困难，如尿道畸形导致排尿费力。
- ⑤ 剧烈运动或做腹部用力的动作。

5

疝气的日常预防要点

想要宝宝远离疝气，做好日常预防也很关键。张静为家长提出以下实用建议。

第一，合理喂养，避免宝宝长时间哭闹。肠绞痛是引起幼儿哭闹的常见原因，家长可以用飞机抱、顺时针轻柔按摩腹部等方法，缓解宝宝的腹部不适感。要是宝宝因为饥饿哭闹，一定要及时喂食。

第二，积极治疗可能诱发疝气的疾病。如果宝宝反复咳嗽，千万别拖，及时到儿科查明原因并规范治疗；如果宝宝经常便秘，可以适当增加膳食纤维（如西梅泥、梨泥），必要时在医生指导下使用乳果糖口服液。

另外，家长还要学会识别疝气嵌顿的危险信号。每天在宝宝安静平躺时，用手轻轻触摸其腹股沟区和脐部，如果包块质地柔软、无压痛、轻轻推压可以消失，就不用担心。如果包块突然变大、变硬，推不回去，一碰宝宝就哭；同时宝宝还出现呕吐、腹胀、精神变差、脸色苍白的情况，就要高度怀疑是疝气嵌顿，必须立即去急诊，不要在家自行尝试按压。

小贴士

疝气术后正确护理方法

接受腹股沟斜疝手术的孩子，术后一周内要避免剧烈活动（如蹦跳、骑跨动作），保持伤口干燥清洁，遵医嘱按时复查。术后短期内要预防便秘和剧烈哭闹，以免增加腹压，影响愈合。但家长不必过度限制孩子的正常活动，一般术后一个月左右，孩子就可以恢复正常生活。