

銀髮族怕肌少練重訓 醫師籲循序漸進防疝氣

文／臺中榮總泌尿醫學部主治醫師 林嘉彥

泌尿醫學部

林嘉彥 醫師



【主治專長】

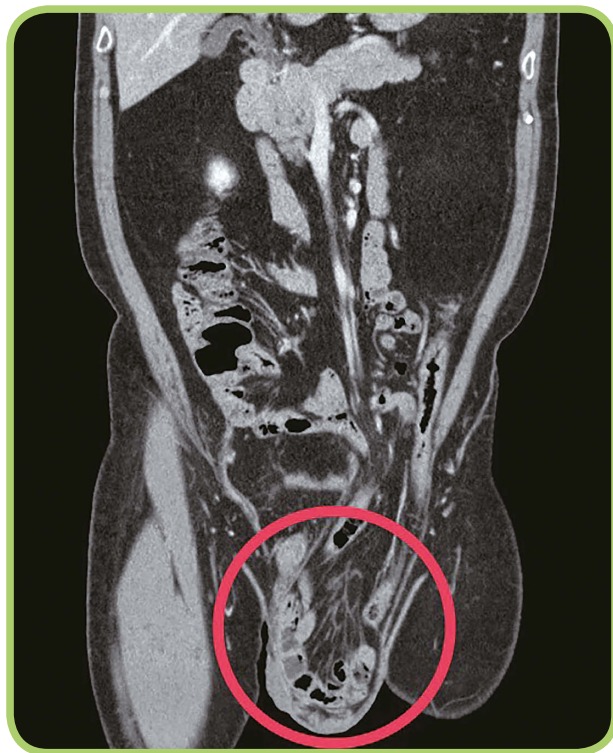
攝護腺肥大（雷射剷除、Rezum 水蒸氣消融及 Urolift 攝護腺拉開手術）、單孔達文西及腹腔鏡微創泌尿腫瘤手術（腎臟、膀胱、攝護腺）、腎結石軟式輸尿管鏡碎石手術、腹股溝疝氣單孔微創修補手術

【門診時間】

週一上午、週四上午／下午

去年底台灣正式進入超高齡社會，提醒年長者留意常見的腹股溝疝氣問題！成人腹股溝疝氣多是因腹壁肌肉隨年齡增長而萎縮或強度下降產生縫隙，當腹腔壓力瞬間上升時，腹腔器官從縫隙凸出到腹壁外，造成鼠蹊皮膚外觀出現腫包，用力時變大、躺下或輕推會消失，超過半數患者完全不會疼痛，易讓人輕忽。

不少長輩對於「胯下腫一大包」羞於就醫，認為不會痛、拖著不就醫也沒關係，但若不治療會造成兩大後遺症：一是腹壁破洞越來越大，門診曾遇拖延多年致疝氣腫成壘球大的情形；二是可能發生嵌塞型疝氣，一旦



▲ 疝氣如果拖延不治療，腹壁破洞越來越大，腹腔內腸子大量滑落，腫包如壘球般大小。

疝氣卡住導致腸子缺血、壞死或破裂，嚴重可能需切除腸子甚至演變成敗血症致命，讓原本用微創手術就能治療的小病，變成危及生命的大病。

近年銀髮運動風潮盛行，許多長輩擔心肌少症上身，跟上潮流做重訓，負重訓練務必採「循序漸進」。若突然拿太重的啞鈴、身體太用力，腹內壓瞬間飆升，可能誘發疝氣，長輩可能會說年輕時搬 50 公斤都沒問題，卻忘了自己多年沒運動、肌力早衰退。另外生活中搬重物、搬機車、提水桶或便秘等瞬間用力的時候，也都是引起疝氣的高風險動作。

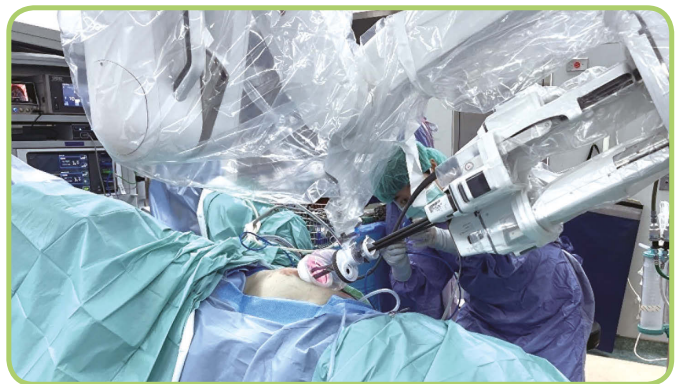
目前治療疝氣的微創手術技術成熟，傳統腹腔鏡、多孔達文西及最新單孔達文西皆能有效治療且大幅減輕術後負擔。其中傳統腹腔鏡或多孔達文西疝氣手術需在腹部開 3 個小傷口，單孔達文西系統只需 1 個小傷口即可完成。傷口減少能直接降低術後疼痛、加速恢復，讓患者更早回歸日常生活。對於腹壁肌缺口偏大、雙側型疝氣、複雜型或嵌塞型疝氣等，單孔達文西也具備妥善修補、治療的優勢。

最後提醒，疝氣無法靠藥物或按壓恢復，一旦發現腹股溝異常凸出應儘早

就醫。若出現塞不回去、疼痛、噁心嘔吐等症狀，務必立即急診就醫。🏥



▲ 臺中榮總泌尿醫學部林嘉彥醫師為病人進行單孔達文西手術。



▲ 單孔達文西手術讓傷口更小恢復更快。