

门诊连线

耳朵上的“富贵仓” 挤一下竟进了手术室？

■ 海南日报全媒体记者 侯赛

耳朵旁的小孔，被老一辈称作“聪明孔”“富贵仓”，寓意着福气满满，不少人对此毫不在意，甚至忍不住用手挤压。海南医科大学第一附属医院耳鼻喉头颈外科医生邹玉霞提醒，这个看似吉祥的小孔，医学上名为先天性耳前瘻管，随意挤压极易引发感染，严重时还需手术治疗，非但不“富贵”，反而会埋下健康隐患。

邹玉霞介绍，先天性耳前瘻管是常见的先天性外耳疾病，多出现于耳轮脚前方、耳屏上方。肉眼只是一个微小凹陷，皮下却像一条深浅不一的“地下隧道”，部分瘻管还会延伸至耳廓软骨，结构十分复杂。

耳前瘻管通常有三种状态：一是长期安静无症状，与人体和平共处；二是瘻口分泌出白色皮脂样物质；三是发生感染，出现红肿、流脓等症状。多数人瘻管长期稳定，但一旦受到外界刺激，就可能触发感染危机。

“最危险的行为，就是用手挤压瘻管。”邹玉霞强调，手上携带大量细菌，挤压时细菌会顺着瘻管进入深处，直接诱发或加重感染，而且瘻管一旦发生急性感染，后续复发概率会大幅上升。

若出现轻微红肿、疼痛，可先用碘伏棉签擦拭瘻口周围，在医生指导下涂抹莫匹罗星软膏等抗生素药膏，必要时口服抗生素。若发展为脓肿、流脓，甚至伴发发烧，必须立即前往耳鼻喉科就诊，医生会进行脓肿切开引流、排脓抗感染治疗，待感染完全控制后，须通过手术彻底切除瘻管，这也是根治该病的唯一方法。

日常做好科学护理，能有效降低感染风险。海南医科大学第一附属医院主管护师王光玮建议，要保持瘻口清洁干燥，洗脸、洗头、游泳后及时吸干周围水分；清淡饮食、适度锻炼，增强身体抵抗力。同时牢记“三不原则”：不挤压、不抠挖瘻管，不用针、棉签等异物戳探，不佩戴压迫瘻口的耳饰，减少摩擦与细菌侵入。

王光玮表示，无症状的耳前瘻管无需过度担心，做好护理可终生不发病。但如果出现反复感染、药物治疗无效，脓肿需多次切开引流，或分泌物过多影响生活，就需及时手术。家长若发现孩子耳朵有小孔，无需焦虑，只需做好日常防护，一旦出现红肿、疼痛、流脓等症状，务必立即就医，避免小问题拖成大麻烦。

医线科普

睾丸扭转，6小时内救命！

■ 何珂

在男性生殖健康中，睾丸有着不可替代的作用，它不仅是精子生成的场所，还承担着分泌雄激素、维持男性第二性征的重要使命。但有一种急症，能在短短数小时内让睾丸陷入坏死危机，它就是睾丸扭转，这场与时间赛跑的较量，每一分每一秒都关乎睾丸的“生死”。

睾丸扭转，简单来说就是睾丸沿精索纵轴发生旋转，导致精索内的血液循环受阻，睾丸失去血液供氧，进而引发缺血性病变，最终可能出现组织缺血坏死和不可逆萎缩。作为外科常见的阴囊急症，睾丸扭转可发生在任何年龄段，其中青少年是高发人群。

睾丸扭转的发生并非毫无缘由，先天性解剖发育异常是主要内因，比如精索过长、精索鞘膜附着异常、睾丸引带缺如等，这些问题会让睾丸在阴囊内的稳定性下降。在日常生活中，深睡眠时的身体翻动、剧烈运动带来的震荡、阴囊受到外伤，或是寒冷季节气温骤降导致阴囊过度收缩，都可能成为诱发因素。

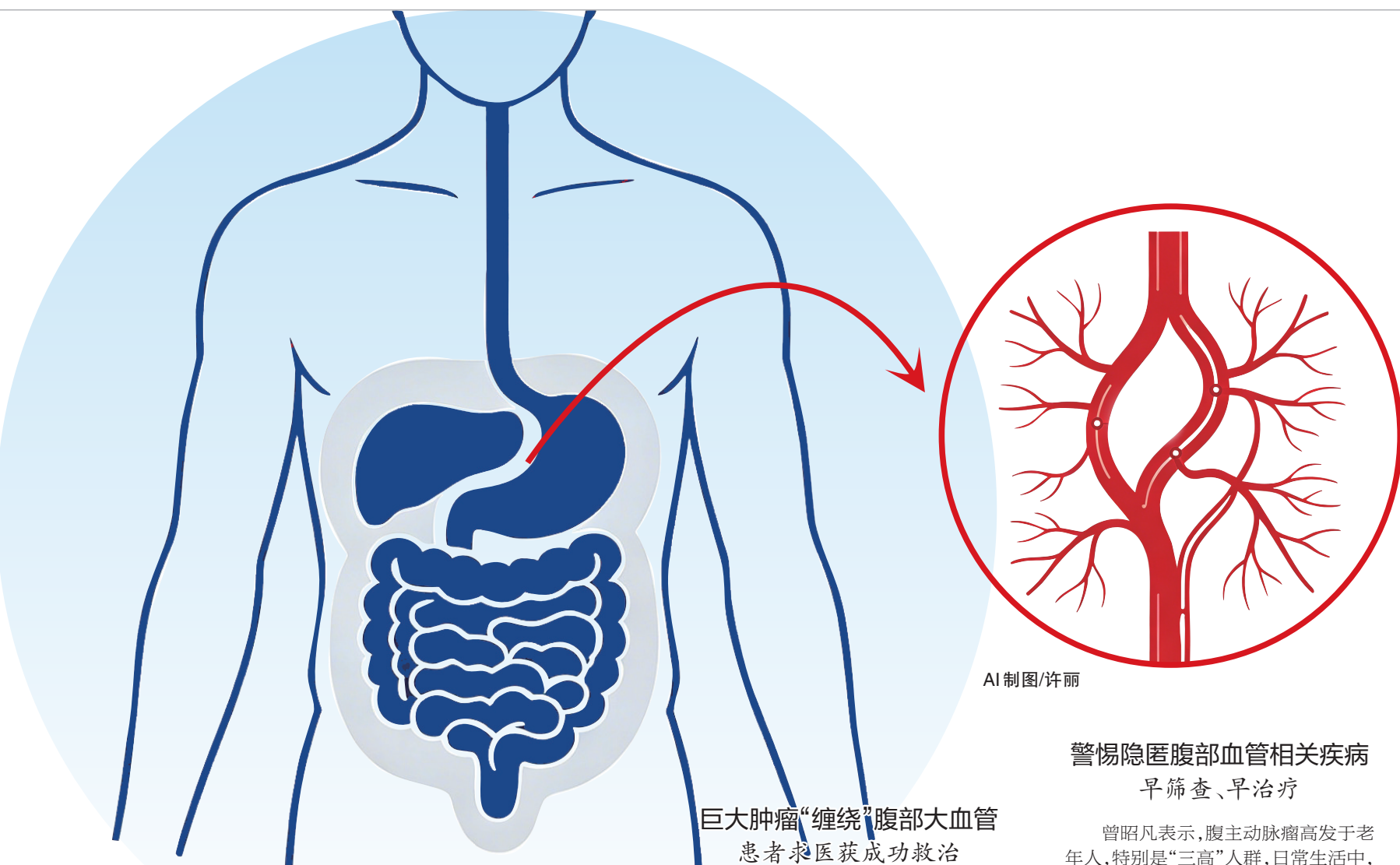
睾丸扭转发作时，身体会发出明确的预警信号。一侧睾丸突发剧痛是最典型的首发症状，很多患者会在睡眠中被剧烈疼痛惊醒，这种疼痛还会逐渐向腹股沟及下腹部放射。同时，患侧睾丸会迅速肿大，阴囊皮肤出现红肿，睾丸位置也会向上移动，呈现出横位等异常状态，部分患者还会伴随恶心、呕吐等不适。

面对睾丸扭转，医学上有着快速精准的诊断方式，彩色多普勒超声是首选检查手段，能清晰观察睾丸的血液供应情况，若诊断存在疑问，超声造影检查可进一步明确睾丸缺血程度，为救治提供精准依据。

救治睾丸扭转，6小时是黄金窗口期。在睾丸扭转发生6小时内，或是扭转角度小于360°时，睾丸处于少血供状态，此时及时干预，能有效恢复睾丸血液循环，大概率可以保住睾丸。一旦错过这一关键时期，拖延至6小时以后，睾丸会进入缺血状态，超过12小时，睾丸存活率会大幅下降，若发展到完全坏死，就只能通过手术切除患侧睾丸，给患者的生殖健康和身心带来永久伤害。因此，睾丸扭转一旦确诊，需立即进行手术探查，分秒必争挽救睾丸。

守护睾丸健康，预防与急救同样关键。日常要避免睾丸受到压迫挤压，保持正确的睡姿坐姿，少穿紧身裤、减少长时间骑车；剧烈运动时做好防护，避免阴囊受到外力撞击；寒冷天气注意会阴部保暖。

(作者系海南省人民医院超声科主治医师)



AI制图/许丽

警惕隐匿腹部血管相关疾病 早筛查、早治疗

曾昭凡表示，腹主动脉瘤高发于老年人，特别是“三高”人群，日常生活中，要是摸到腹部有跳动的包块，或是出现莫名的腹痛、腰背痛，一定要及时到医院就诊排查血管相关性疾病；而腹膜后肿瘤隐蔽性极强，唯有坚持定期体检，才能做到早发现、早干预。

他提醒，要摒弃小病扛、大病拖的想法，等到病情危重了才来就医，不仅治疗难度大增，承受的痛苦和风险也成倍增加。其实绝大多数血管疾病，只要早检查、早治疗，治疗风险小，术后恢复也快。

“不少群众认为患上血管相关性疾病，微创放支架就是最优方案。事实上，血管疾病个体差异大、病情错综复杂，并非所有血管病症都适合微创支架手术。”曾昭凡提醒，遇到动脉瘤紧邻重要脏器分支血管、肿瘤重度侵犯大血管等特殊情况，若盲目强行做微创手术，极易造成分支血管被堵、支架固定不稳、术后内漏、血栓复发等隐患，反而埋下长期健康风险。

针对这类复杂疑难血管相关性病变，传统开刀手术反而更为稳妥彻底，能完整祛除病灶、精准重建血管，从根源上解决病患，远期效果更好、复发率低。因此，患者一定要听从专业血管外科医生的综合研判，结合自身血管条件、病情实际，理性选择最合适的治疗方案。



文字/侯赛 制图/许丽

巨大肿瘤“缠绕”腹部大血管 患者求医获成功救治

无独有偶，来自儋州的48岁符阿姨，也遭遇了类似的疾病。符阿姨平日里十分忙碌，身体偶尔出现乏力感、体重有轻微下降，她只当是过度劳累导致的，压根没往疾病上想。直到腹部的不适感越来越明显，难以忍受，才前往当地医院做检查。这一查，让家人和符阿姨都揪心不已：原来，她的腹部长了一个巨大的肿瘤，并且肿瘤已经紧紧包裹了腹部大血管。当地医院考虑到手术风险极高，不具备开展根治手术的条件，建议她前往上级医院救治。经家人四处打听，得知海口市人民医院血管外科主任曾昭凡擅长处理这类复杂的血管相关性肿瘤手术，便专程从儋州赶来求医。

“腹膜后位置在腹部最深处，本身就十分隐蔽，这里的肿瘤早期几乎没有任何症状，等患者出现明显不适感、发现问题的时候，肿瘤往往已经长得很大，还会慢慢侵蚀周边的大血管。”曾昭凡介绍。

患者入院后，医院第一时间组织胃肠外科、泌尿外科、影像科、肿瘤科、病理科等多个相关科室进行多学科会诊，专家们反复讨论，研读影像资料，细致分析肿瘤与血管的粘连、侵犯情况，最终制定了周密的手术方案。手术过程中，曾昭凡带领手术团队在保护血管安全的情况下，精准完整地分离出肿瘤。

“如肿瘤与血管密不可分，须将血管一并切除，再用人造血管重新搭建血液通路，恢复脏器或肢体的正常供血。这种腹膜后肿瘤的根治手术，患者一般只有一次手术的机会，术后肿瘤区域会出现严重的组织粘连，后续很难进行二次手术，所以手术必须一次性把肿瘤切除干净。”曾昭凡说，好在手术十分成功，符阿姨术后身体恢复状态良好，术后第一天就能下床活动了。



AI制图/侯赛

肚子摸到“搏动包块” 七旬老人险因血管破裂丧命

家住海口三江镇的74岁林阿伯(化名)，平日里身体硬朗。4月29日晚，阿伯在家看电视时，突然毫无征兆地出现剧烈腹痛，家人见状，第一时间把他送到了附近一所卫生院。

医生初步检查，发现老人患有胆结石，误以为是胆结石发作。经过初步治疗，老人病情不仅没有缓解，反而持续加重，血压快速下降。依托医联体双向转诊，老人被紧急转往海口市人民医院进行救治，经腹部CT检查，真正的病因被找到——巨大腹主动脉瘤破裂，这是一种分分钟可能夺走患者生命的血管急危重症。

“腹主动脉是腹部最粗的供血血管，可以把它理解成家里的自来水管，用的时间长了，管道会老化、鼓包，腹主动脉瘤就是这个道理。血管壁随着患者年龄增长逐渐老化、失去弹性，在血压的不断冲击下慢慢膨起，形成一个‘血包’，它并不是我们平时所说的实体肿瘤。”曾昭凡解释，其实老人很早就察觉到，自己肚子上有个跟着心脏跳动的包块，因为不痛不痒，也没影响日常生活，就一直没放在心上，更没有去医院检查。“这个由大血管膨起形成的‘血包’，会随着时间推移，越撑越薄，就像老化的气球，一旦破裂，腹腔内会瞬间出现大出血，很多患者还没来得及送到医院就失去生命，即便能顺利送上手术台，救治难度也极大，成功率并不高。”

面对老人的紧急病情，曾昭凡解释道：“患者的动脉瘤紧贴肾动脉，没有可以固定支架的正常血管，强行放置支架，要么会堵住肾血管，对肾脏造成不可逆的损伤，要么支架固定不牢固，出现漏血、血栓等问题，会带来更多难以处理的并发症”。最终，曾昭凡带领医疗团队为老人实施了“开刀换血管手术”。手术每一步都需要极致的精细操作：打开腹腔后，小心翼翼地分离出被内脏层层包围的病变血管，快速精准地夹住血管两端、阻断血流，剪除破裂膨出的病变血管，再换上人造血管，恢复血液的正常流通。“手术全程必须严格把控出血，患者的血管又脆又薄，跟‘烂布’一样，哪怕一点点失误都可能造成严重后果，容不得半点马虎。”曾昭凡说，这种手术虽然创伤大，但林阿伯顺利闯过了手术关，彻底解决了问题，基本上不会有后续隐患。

肚子痛，竟是血管的「错」？

听专家拆解两种腹部血管凶险疾病

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

毫无征兆的剧烈腹痛，你可曾想到有可能是腹部大血管破裂引发；看似寻常的身体乏力，背后竟藏着侵蚀腹部大血管的巨大肿瘤……这些身体信号暗藏致命隐患。人体血管如同纵横交错的生命脉络，而深藏腹腔深处的大血管，更是全身供血的关键命脉。可这类腹部血管病变素来隐匿性强、恶化快、凶险致命，平日里毫无征兆，一旦突发破裂或被肿瘤侵犯，往往生死只在瞬息之间。

5月18日全国血管健康日来临之际，海南日报全媒体记者采访了海口市人民医院血管外科主任曾昭凡，透过他主刀的两起重症救治案例，拆解这两种极易被忽视的凶险腹部血管相关疾病。

云健身，别因“跟风”伤了身！

■ 海南日报全媒体记者 刘阳秀

打开抖音，身材火辣的主播正带着成百上千个网友一起暴汗燃脂；点进直播间，“跟练7天瘦10斤”的标题格外醒目……随着短视频平台兴起，“云健身”越来越流行。然而，跟着网络教练减肥累晕、学着健身达人打球“练废”的新闻也层出不穷。屏幕里的动作看着简单，为什么到自己身上就“变味”了？“云健身”到底该怎么跟？

在家跟着视频练，很多时候难以坚持，但未必是自身意志力不行，而是身体在悄悄“抗议”。

首先可能是身体还没“开机”，就急着“拉满弓”。不少短视频为了追求节奏快、画面燃的效果，会省略热身和拉伸环节。若一味直接跟着视频开练，或许会导致肌肉拉伤。“短视频课程良莠不齐，要避开博流量、不专业的速成套路。要做好热身和

放松，把控强度，不能贸然上大难度。”海南大学体育学院教师冯雷介绍。

其次，自己在家跟着视频练，动作看似像，力道却“跑偏”。屏幕里的博主做深蹲，膝盖稳稳对准脚尖；你跟练时，可能膝盖悄悄内扣了一点。别小看这一点偏差，每一次错误动作，都会给韧带和半月板增加额外压力。

对此，海口龙卷风健身房健身教练龙芊芊认为，居家健身很难保证动作规范，“比如脚的朝向、姿势的幅度，都会影响不同肌肉的发力。”在无人实时纠错的情况下，动作变形、发力错误可能会造成慢性的关节损伤。

“到店健身不仅器械种类多，整体的运动氛围也让人更有动力。”海口市民蔡女士有多年健身经验，坚持每周去三次健身房，她认为“在店里请教练指导，有问题可以及

时纠错，规范具体的动作”。

再次，别人的“小菜一碟”，可能是你的“极限挑战”。很多博主已有多年健身经验，每天训练数小时，其“新手友好版”跟练指南可能强度依然不低。新手一上来就想跟全程，身体自然吃不消。冯雷建议，网红课程很多都是通用模板，选择“云健身”要注意适配自身情况，不能盲目跟风，应结合自己的体能、体态和运动基础量力而行。

虽然跟风容易“翻车”，但运动终究是好事。居家健身想要“真健康”，需要学会科学“抄作业”。

喜欢在家练的初学者，选择跟练对象时不能只看粉丝多不多、身材好不好，更要关注其专业资质背景。优先选择体育科班、持有正规教练或运动康复证书的博主。冯雷还分享了一个小技巧：“看他发不

发动作拆解，是否重视动作纠错，主动讲解易错姿势、适配人群和禁忌，不只单纯带练摆造型。”如果一个健身博主从不说哪里容易错、伤了怎么办，那他的视频更像是“表演”，而非“教学”。

此外，学会适当“偷懒”也是一个要点。跟练时不必死磕节奏，跟不上就放慢，做不了全程就做半程，也不轻信多少天速成减脂塑形的夸大宣传。每周可以安排自己2~3天完全休息，或只做低强度活动。

海南已入夏，天气越来越热，居家“云健身”确实是个好选择，但不要迷信“暴汗”就等于“有效”，要尊重运动生理规律，累了可以大方休息调整，切勿硬撑。

说到底，“云健身”只是一种途径，真正的裁判不是屏幕里的点赞数，而是自己的身体感受。少一点跟风焦虑，多一点耐心和观察，才能找到适合自己的节奏。

健康养圈

本刊指导单位 海南省卫生健康委员会