

Паховая грыжа

Что это такое, почему нельзя откладывать и как проходит операция — без страхов.

КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТЫ

40–60

минут операция

1–2

дня в стационаре

95%

случаев — у мужчин

2–3%

рецидив при сетке

Что внутри гайда

- ✓ Как понять, что это грыжа
- ✓ Почему нельзя ждать
- ✓ Лапароскопия vs открытая операция
- ✓ Подготовка и восстановление
- ✓ Ответы на частые вопросы



Ущемление грыжи — экстренная ситуация. Боль, невозможное выпячивание, тошнота — немедленно вызывайте скорую.

ВАШ ХИРУРГ

Подольский Михаил Юрьевич

К.М.Н., хирург, стаж 8 лет

— РЖД-Медицина им. Семашко

— Telegram: @dr_podolskiy

— +7 995 501-67-28

Когда органы выходят за свои границы

Паховая грыжа — это выпячивание части кишечника или другого органа брюшной полости через паховый канал — естественное анатомическое отверстие в брюшной стенке. У мужчин паховый канал шире (через него проходит семенной канатик), поэтому грыжи в паху встречаются у мужчин в 8–10 раз чаще, чем у женщин.

Косая паховая грыжа

Выходит через внутреннее паховое кольцо и следует по ходу пахового канала. Чаще врождённая или у молодых мужчин. Может опускаться в мошонку.

Прямая паховая грыжа

Выходит через ослабленную заднюю стенку пахового канала. Чаще у пожилых мужчин на фоне слабости мышц и повышенного давления в животе.

Симптомы: как понять, что это грыжа

- 1 Выпячивание в паху** — видимое и/или прощупываемое, особенно в положении стоя, при кашле или натуживании
- 2 Боль или дискомфорт** при физической нагрузке, подъёме тяжестей, длительной ходьбе
- 3 Тяжесть в паху** к концу дня, которая проходит после отдыха лёжа
- 4 Выпячивание вправляется** в положении лёжа или при лёгком надавливании — это вправимая грыжа
- 5 Иногда бессимптомно** — грыжу обнаруживают случайно при осмотре или УЗИ
- 6 У мужчин** — иногда тянущие боли в мошонке, увеличение одной её половины

Почему нельзя откладывать операцию



Ущемление грыжи — опасное осложнение. Петля кишечника оказывается зажата в грыжевых воротах, кровоснабжение нарушается. Без экстренной операции в течение нескольких часов развивается некроз кишки.

Признаки ущемления

- Резкая боль в паху, не проходит
- Выпячивание стало плотным, не вправляется
- Тошнота, рвота
- Задержка стула и газов

Другие причины не ждать

- Грыжа со временем увеличивается
- Дефект в мышце сам не закрывается
- Плановая операция — проще и безопаснее
- Экстренная — втрое выше риск осложнений



Грыжевой бандаж **не лечит** грыжу — он лишь временно удерживает содержимое. При ношении бандажа ткани вокруг грыжи атрофируются, что усложняет последующую операцию.

Как мы лечим паховую грыжу

Единственный радикальный метод лечения паховой грыжи — операция. Цель: вправить содержимое обратно в брюшную полость и закрыть дефект. В большинстве случаев используется **синтетическая сетка**, которая укрепляет заднюю стенку пахового канала и снижает риск рецидива до 2–3%.

Лапароскопия (TEP / TAPP)

- 3 прокола по 0,5–1 см
- Сетка размещается за мышцами
- Минимальная боль после
- Возврат к работе через 5–7 дней
- Оба вида грыжи — за одну операцию

Предпочтительный метод при двусторонней грыже и рецидивной грыже

Открытая операция (Лихтенштейн)

- Разрез 5–7 см в паховой области
- Сетка фиксируется с передней стороны
- Хорошо изучена, высокая надёжность
- Анестезия: общая или спинномозговая
- Применяется при любых типах грыжи

Метод операции выбирается индивидуально на консультации с хирургом.

40–60

минут — длительность

1–2

дня в стационаре

2–3%

рецидив при сетке

Подготовка к операции

Всё необходимое — стандартный набор. Мы выдаём памятку при записи.

Анализы и обследования

- ✓ Общий анализ крови и мочи
- ✓ Биохимия крови (глюкоза, коагулограмма)
- ✓ ЭКГ (электрокардиограмма)
- ✓ Флюорография (до 1 года)
- ✓ Группа крови и резус-фактор
- ✓ УЗИ брюшной полости (при необходимости)

В день операции

- ✓ **Не есть 6 часов** до операции
- ✓ **Не брить** зону операции самостоятельно — делает медперсонал
- ✓ Принять плановые препараты (уточнить у врача)
- ✓ Снять украшения, контактные линзы
- ✓ Взять страховой полис, паспорт, анализы
- ✓ Компрессионные чулки (выдаём при необходимости)



Если вы принимаете **антикоагулянты или аспирин** — обязательно сообщите врачу заранее. Некоторые препараты отменяют за 5–7 дней до операции.

После операции: день за днём

<p>1</p> <p>День 1</p> <p>Ходить можно через несколько часов. Умеренная боль — норма</p>	<p>7</p> <p>День 5–7</p> <p>Возврат к сидячей и лёгкой физической работе</p>	<p>14</p> <p>2 недели</p> <p>Снятие швов (при открытой операции)</p>	<p>8н</p> <p>6–8 недель</p> <p>Спорт, плавание, активные нагрузки</p>
--	--	--	---

Можно

- Ходить в день операции
- Принять душ через 24–48 часов
- Работать за компьютером с 5–7 дня
- Водить машину через 1–2 недели

Нельзя (4 недели)

- Поднимать тяжести более 5 кг
- Физические нагрузки на пресс
- Посещать баню, сауну, бассейн
- Спорт — до 6–8 недель

Часто задаваемые вопросы

? Будет ли рецидив? Грыжа вернётся?

При пластике сетчатым имплантом рецидив составляет 2–3%. Без сетки (простое ушивание) — до 10–15%. Мы используем сетку в 100% случаев.

? Можно ли вылечить грыжу без операции?

Нет. Дефект в брюшной стенке сам не закрывается. Бандаж и физиотерапия не лечат — только временно удерживают содержимое. Единственный метод лечения — хирургический.

? Будет ли заметный шрам?

При лапароскопии — 3 прокола по 0,5–1 см, почти незаметны. При открытой операции по Лихтенштейну — разрез 5–7 см по линии паха, со временем светлеет. Шов находится в зоне, обычно скрытой одеждой.

? Когда можно вернуться к полноценной жизни?

Сидячая работа — через 5–7 дней. Физическая работа — через 3–4 недели. Спорт и тяжёлые нагрузки — через 6–8 недель. Точные сроки определяются индивидуально.

ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ

Подольский М.Ю.

К.М.Н., хирург-герниолог

РЖД-Медицина им. Семашко

ул. Ставропольская, 23/1, Москва

Телефон / WhatsApp

+7 995 501-67-28

Telegram

@dr_podolskiy