

Пупочная грыжа

Причины, симптомы и лечение.
Когда операция необходима
и как быстро восстановиться.

КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТЫ

30–50

минут операция

1

день в стационаре

2–3%

рецидив при сетке

3–5

дней до работы

Что внутри гайда

- ✓ Почему возникает пупочная грыжа
- ✓ Группы риска: кто болеет чаще
- ✓ Лапароскопия или ушивание — что выбрать
- ✓ Подготовка и жизнь после операции
- ✓ Особые ситуации: беременность, дети



Хирургия одного дня — вы приходите утром и уходите домой вечером. Минимум дискомфорта, максимум удобства.

ВАШ ХИРУРГ

Подольский Михаил Юрьевич

К.М.Н., хирург, стаж 8 лет

— РЖД-Медицина им. Семашко

— Telegram: @dr_podolskiy

— +7 995 501-67-28

Дефект пупочного кольца: что происходит внутри

Пупочная грыжа — это выпячивание содержимого брюшной полости (чаще сальника или петли кишечника) через дефект в пупочном кольце. Пупочное кольцо — естественное «слабое место» брюшной стенки: здесь проходила пуповина, и после рождения оно закрывается соединительной тканью. При повышенном давлении в животе это место может расшириться.

Врождённая форма

У новорождённых и детей до 5 лет. В большинстве случаев закрывается самостоятельно к 3–5 годам. Наблюдение у педиатра-хирурга.

Приобретённая форма

У взрослых — под воздействием факторов, повышающих давление в брюшной полости. Самостоятельно не исчезает. Требуется хирургического лечения.

Кто в группе риска

- 1 Беременные и женщины после родов** — давление матки на переднюю брюшную стенку, диастаз прямых мышц
- 2 Ожирение** — постоянное повышенное внутрибрюшное давление, слабость апоневроза
- 3 Асцит** (жидкость в животе при заболеваниях печени) — сильное растяжение стенки
- 4 Тяжёлая физическая работа** — систематические натуживания и нагрузки
- 5 Хронические запоры** и хронический кашель — регулярное повышение давления
- 6 Наследственная слабость соединительной ткани** — часто сочетается с варикозом и плоскостопием

Симптомы

Характерные признаки

- Выпячивание у пупка, стоя заметнее
- Пропадает или уменьшается лёжа
- Боль при кашле, нагрузке, чихании
- Тяжесть и дискомфорт в животе

Иногда протекает скрыто

- Малые грыжи — без боли
- Обнаруживают случайно на УЗИ
- Постепенное увеличение размера
- Косметический дефект — первая жалоба



Ущемление пупочной грыжи — острая боль в пупке, твёрдое неуправимое выпячивание, тошнота. Это неотложная ситуация. Немедленно вызывайте скорую помощь — операция должна быть выполнена в течение нескольких часов.



Пупочная грыжа **не лечится бандажом или физиотерапией**. Эти методы не устраняют дефект — они лишь временно удерживают содержимое и могут вызвать атрофию окружающих тканей.

Как мы лечим пупочную грыжу

Хирургическое лечение — единственный надёжный метод. Задача операции: вправить содержимое грыжи, закрыть дефект пупочного кольца и укрепить брюшную стенку. Метод выбирается в зависимости от размера дефекта, массы тела пациента и сопутствующих заболеваний.

Лапароскопия с сеткой

Предпочтительна при дефекте более 2 см, ожирении, повторных грыжах.


- 3 прокола по 0,5–1 см
- Сетка изнутри закрывает дефект
- Без разреза у пупка — нет рубца
- Минимальная боль после
- Выписка в тот же день

IPOM-UP из мини-доступа

Применяется при небольших и средних дефектах.

Сетка укладывается внебрюшинно через небольшой разрез у пупка.

- Мини-разрез (2–3 см) по краю пупка
- Сетка размещается внебрюшинно (без контакта с органами)
- Минимальный риск спаечного процесса
- Анестезия: общая
- Госпитализация 1 день

 В отличие от ушивания по Мейо — сетка исключает натяжение тканей и снижает риск рецидива до 2–3%.

30–50

минут — длительность

1

день в стационаре

2–3%

рецидив при сетке

Подготовка к операции

Обследование

- ✓ Общий анализ крови и мочи
- ✓ Биохимия крови (печёночные пробы, глюкоза)
- ✓ Коагулограмма
- ✓ ЭКГ
- ✓ Флюорография (до 1 года)
- ✓ УЗИ брюшной полости

Перед операцией

- ✓ **Не есть 6 часов** до операции
- ✓ Снизить вес при ожирении (ИМТ >30) — снижает риск осложнений
- ✓ Отказаться от курения — улучшает заживление
- ✓ Сообщить о всех принимаемых препаратах
- ✓ Взять страховой полис, паспорт, анализы
- ✓ Беременным: операция только после родов

Важно при ожирении

При ИМТ более 30 хирург может рекомендовать снизить вес перед операцией. Это снижает риск раневых осложнений, улучшает заживление и существенно уменьшает вероятность рецидива. Даже снижение на 5–7% от исходного веса — значимый результат.

После операции: день за днём

<p>1</p> <p>День 1</p> <p>Выписка домой вечером. Лёгкая ходьба разрешена</p>	<p>5</p> <p>3–5 дней</p> <p>Возврат к лёгкой умственной и сидячей работе</p>	<p>14</p> <p>2 недели</p> <p>Лёгкий режим. Снятие швов, если они были наложены</p>	<p>6н</p> <p>6 недель</p> <p>Спорт, плавание, полные нагрузки</p>
--	--	--	---

Можно

- Ходить сразу после операции
- Принять душ через 24–48 часов
- Работать за компьютером с 3–5 дня
- Водить машину через 1–2 недели

Нельзя (4 недели)

- Поднимать тяжести более 3 кг
- Нагрузки на пресс (качать, наклоняться)
- Баня, сауна, открытый бассейн
- Спорт — до 6 недель

Часто задаваемые вопросы

? Можно ли оперировать пупочную грыжу во время беременности?

Как правило, нет. Плановую операцию выполняют после родов и завершения грудного вскармливания. Во время беременности наблюдают, используют поддерживающий бандаж. Исключение — ущемление (экстренная операция по жизненным показаниям).

? Вернётся ли грыжа после операции?

При использовании сетчатого импланта (IPOM-UP) — рецидив 2–3%. При натяжном ушивании без сетки у взрослых — до 10–20%. Именно поэтому мы используем сетку даже при небольших дефектах.

? Нужна ли операция детям до 5 лет?

У детей до 3–5 лет пупочное кольцо нередко закрывается самостоятельно — поэтому наблюдаем. Если к 5 годам грыжа не исчезла, размер дефекта более 1,5 см, или есть симптомы — показана плановая операция.

? Изменится ли внешний вид пупка после операции?

При лапароскопии разрез у пупка не делается — пупок сохраняет свой вид. При открытой операции выполняется небольшой разрез по краю пупка, рубец практически незаметен. Иногда форма пупка улучшается.

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