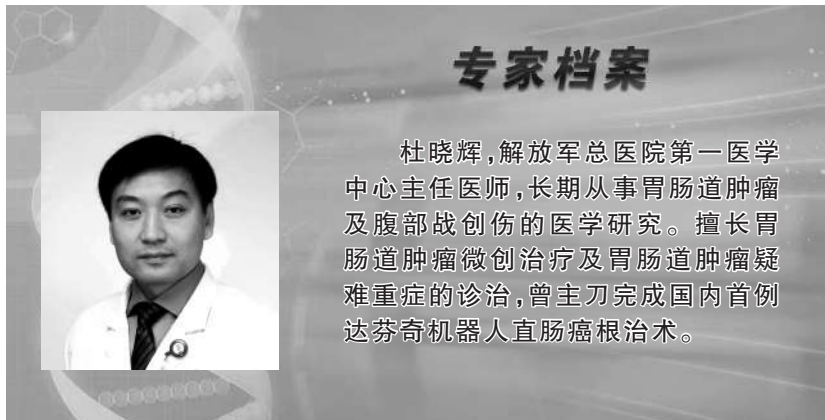




专家讲堂

科学认识和防治急性阑尾炎

■杜晓辉



急性阑尾炎是一种常见的外科急腹症,在青年人群中较为多发,男性发病率约为女性的2~3倍。基层官兵由于训练强度大、野外执行任务多等原因,胃肠功能较容易受到影响,使得急性阑尾炎的发病率相对较高。发生急性阑尾炎后,如果不能及时诊断处理,可能引发阑尾穿孔、肝脓肿、中毒性休克等后果。因此,科学认识和及时诊治阑尾炎十分重要。

急性阑尾炎的诱发因素主要包括以下几种。一是阑尾管腔阻塞。阑尾位于人体右下腹,呈空心管状结构。如果粪石、寄生虫等不慎进入阑尾腔,且无法排出,就容易引发炎症。二是黏膜淋巴增生。阑尾壁内有丰富的淋巴组织,当身体出现感染时,淋巴细胞会大量增生,消灭感染的病原体。这就使得阑尾管腔更加狭窄,导致血液流通不畅,进而引发阑尾炎症。此外,饮食不当、阑尾先天畸形、遗传、肿瘤等因素,都可能引发急性阑尾炎。

急性阑尾炎的典型症状是转移性右下腹痛。早期腹痛症状通常不严重,主要表现为脐周隐痛或上腹部疼痛;之后出现阵发性逐渐加重的绞痛,一般持续12小时左右。若病情加重,炎症刺激腹膜,疼痛会由阵发性腹痛转变为持续性腹痛,痛点转移到右下腹部。个别阑尾炎患者的痛点在腰部和左下腹部。除典型的腹痛症状外,急性阑尾炎发病早期还可能伴有厌食、恶心、呕吐及发烧等症状。

根据病情表现,急性阑尾炎可分为单纯性阑尾炎、化脓性阑尾炎、坏疽性阑尾炎等。单纯性阑尾炎的临床症状和全身反应较轻,阑尾充血水肿症状不严重,经及时治疗可以好转。化脓性阑尾炎的临床症状和全身反应较

重,早期症状与单纯性阑尾炎类似,但病情进展较快,几小时内便可出现寒战、高热等全身症状。即使经过抗生素等药物治疗后症状好转,阑尾炎仍可能复发。因此,一般建议化脓性阑尾炎进行手术治疗。坏疽性阑尾炎是急性阑尾炎中最严重的一种,局部症状重,全身反应十分剧烈,甚至可能导致中毒性休克。

如果出现疑似急性阑尾炎的症状,一定要及时就诊。若同时存在转移性右下腹痛、麦氏点(右下腹阑尾区)压痛和血常规检查白细胞与中性粒细胞升高的典型表现,可诊断为急性阑尾炎。如果患者症状不典型,还需要结合B超等辅助检查手段明确诊断。需要注意的是,有些外科疾病(如胃十二指肠穿孔、急性胆囊炎、右侧输尿管结石)的症状与急性阑尾炎症状相似,需要结合B超、X线检查等,进行鉴别诊断,避免误诊。

急性阑尾炎的治疗包括药物治疗和手术治疗。一旦明确诊断为急性阑尾炎,一般建议采取手术治疗的方式。如果是早期急性单纯性阑尾炎,在使用抗生素治疗能有效控制炎症的情况下,也可以选择药物保守治疗的方式。若阑尾周围已经形成局限性脓肿,建议先切开脓肿引流。炎症消退后,间隔3~6个月,再进行手术切除。若急性阑尾炎未能及时诊治,病程超过72小时,局部已经形成炎症肿块,建议先进行药物保守治疗或切开脓肿引流,择期进行手术治疗。

急性阑尾炎手术后,要注意以下两点:一是合理饮食。术后胃肠道功能尚未恢复,此时切忌摄入食物,否则可能出现胀气、腹痛等情况,甚至导致肠梗阻。建议术后2~3天,肛门排气

后,再进食。由流食(如米汤)过渡到半流食(如鸡蛋羹、面条),再到日常饮食。建议术后饮食以高蛋白(鸡肉、牛肉、鱼肉)为主,多吃水果和蔬菜,避免吃辛辣油腻的食物。二是适当活动。有的战友出院后急于恢复训练,容易造成手术切口开裂。建议术后1~2周以休息为主,可以进行日常活动,但要避免高强度运动。术后2周至1个月,可以循序渐进进行慢跑运动。跑步时动作幅度不要过大,防止拉伤腹部肌肉。术后一个月,可以根据个人情况,逐渐恢复之前的训练强度。

预防急性阑尾炎,建议战友们注意以下几点:

提高机体免疫力。阑尾管腔内存在着很多微生物,当身体免疫力下降时,细菌就容易乘虚而入,进而引发阑尾炎。建议战友们养成良好的生活习惯,坚持适度运动,保证充足睡眠,保持心理健康,以提高机体免疫力。烟草中含有尼古丁和烟油等有害物质,也会导致免疫力下降。建议战友们尽量少吸烟。

养成良好的饮食习惯。首先,保证主食的多样性。研究表明,多食富含纤维素的食物,有助于降低阑尾炎的发病率。建议战友们日常饮食中,适当吃一些玉米、高粱、燕麦等富含纤维素的粗粮。其次,多吃蔬菜和水果。蔬菜和水果中含有丰富的维生

素、矿物质和膳食纤维,有助于增强肠道免疫力。最后,三餐合理分配。饮食规律对防止消化道功能紊乱有着重要作用。建议早中晚三餐的能量比例为30%、40%、30%,避免过饥或过饱。

注意个人卫生。平时不注意手部卫生或吃不洁净的食物,可能导致腹泻频发,进而引起急性阑尾炎。建议战友们日常生活中注意饮食卫生,饭前便后要洗手,避免进食未洗净的水果、蔬菜等,不生食、半生食海鲜及肉类。加工制作食材时,要把处理好生、熟食材的用具分开使用。此外,还要关注口腔卫生,避免病从口入。有的战友对口腔卫生关注不够,早上不刷牙就吃饭,可能会对胃肠道功能造成影响。经过一晚上的睡眠,口腔内积存了大量细菌。如果不刷牙就吃饭,这些细菌会随着食物进入消化道,长时间如此,就容易引起肠道菌群紊乱。

关注气温变化。气温变化,尤其是体表温度骤变,容易影响人体生理机能,导致肠道自身蠕动功能紊乱,从而诱发阑尾炎。夏季训练后对着空调直吹或洗凉水澡,冬季在户外工作、训练时脱掉外套等,都会使体表温度骤降,引起胃肠功能紊乱。因此,建议战友们注意防暑防寒,根据气温变化适当增减衣物,缓慢调节体表温度。



制 图:孙 鑫

中注意以下几点:洗澡或游泳时尽量不要让水流入耳道。一旦流入,可用干净的棉签轻轻探入外耳道,将水吸出,避免局部长期潮湿引发炎症。注意不要探入太深,以免伤到鼓膜。擤鼻时不宜用力过猛。建议用手指按住一侧鼻孔擤鼻,一侧擤完了,再擤另一侧,避免鼻腔内的分泌物通过咽鼓管逆行进入中耳,引起中耳炎。不要长时间使用耳机,尽量避免长时间处于噪声环境中。当出现耳痛、耳闷及耳道内流水、流脓等症状时,及时到医院的耳鼻喉科检查治疗。

此外,长期熬夜、焦虑抑郁、睡眠质量不良等,可能诱发神经性耳鸣、神经性耳聋等疾病。建议战友们尽量规律作息、加强锻炼、保持良好心情;平时可以按摩耳部,促进血液循环,以预防耳部疾病。

科请专业的医护人员进行清理。

耳部健康与个人习惯、生活环境、情绪等多种因素有关。除了盲目掏耳朵外,用力擤鼻、滥用药物、经常处于噪声环境中、污水进入耳朵不及及时处理等,都可能损伤耳朵,引发耳垢栓塞、外耳道真菌感染、中耳炎等耳部疾病。

保护耳部健康,建议战友们在生活

重视保护耳部健康

■韦世铭

深,还可能损伤鼓膜,导致鼓膜穿孔。

耳垢是由耳道皮肤腺体自行分泌出来的物质,混合灰尘、皮屑形成的,能防止异物直接损伤鼓膜,可以对鼓膜起到一定的保护作用。一般情况下,人们进行咀嚼动作时,耳垢便可自行排出。若耳垢结成团,阻塞耳道,导致听力下降,切勿自行掏挖清理,建议到耳鼻喉



巡诊日记

春季气温回升,各类病原体也进入了繁殖活跃期,加之天气乍暖还寒,气温变化无常,容易造成人体免疫力下降。因此,春季是过敏性疾病和传染病的多发期。本期我们根据军医的巡诊经历,为战友们介绍防范皮肤过敏和流行性腮腺炎的相关知识。

——编 者

春暖花开防范皮肤过敏

■沈 硕 彭帝烁

近日,第72集团军某旅军医巡诊时,发现战士小吴面部出现红斑,且有水肿和渗液,检查后判断可能是皮肤过敏引起的。皮肤过敏是处于被致敏状态的皮肤,再次接触致敏物质后,引发的皮肤过敏性炎症反应;主要表现为皮肤出现风团、红斑、丘疹,还可能伴有水肿、灼热、脱屑、瘙痒等症状。

春季是皮肤过敏的高发期。春季,花粉、豚草、柳絮等常见致敏物质的浓度升高。过敏体质人群接触致敏物质后,就可能出现皮肤过敏症状。另外,由冬入春,日照时间增加,紫外线逐渐增强。对紫外线敏感的人群,一旦受到过量紫外线照射,可能引起光敏性皮肤病,如慢性光化性皮炎、日光性荨麻疹等。

皮肤过敏不仅有皮肤瘙痒、刺痛、烧灼等表现,严重的过敏反应还可能出现发烧、关节痛、腹痛和腹泻等不适,影响战友们的训练和生活。如何预防春季皮肤过敏?陆军军医大学第一附属医院皮肤科专家陈奇权给出一些建议,供战友们参考。

规避致敏物质。过敏体质人群,如既往有过春季皮肤过敏现象,有过敏性鼻炎、哮喘、过敏性结膜炎等病史,或直系亲属有此类病史等人群,要尽量规避常见的致敏物质。如外出时戴好口罩、穿长袖衣裤,避免吸入和沾染上致敏物质;外出返回营区后及时洗手、洗脸,有条件时可以洗澡;平时定期清扫房间,注意室内通风,保持室内干燥清洁;注意个人卫生,床单、枕巾、衣物等勤洗勤换。

做好防晒。容易对紫外线过敏的人群,外出时要严格做好防晒措施,如戴遮阳的帽子、穿长袖衣物、戴深色手套等。除物理防晒外,还可根据个人情况和所处地区的紫外线强度,选择合适的防晒产品。一般建议出室外前15分钟,在皮肤暴露部位涂抹防晒霜。长时间在室外活动时,每2个小时补涂1次。如果皮肤出现急性光敏反应,如日晒后出现皮肤红肿、瘙痒等症状,应尽快脱离日晒环境,用纯净水湿敷红肿、瘙痒部位,症状严重时及时就医。

注意饮食。有的食物有光敏作用,进食后会增加皮肤对紫外线的敏感性,如香菜、芹菜、苋菜、芥菜、莴苣等。建议有光敏反应史的战友,尽量避免接触此类食物。如果已经出现过敏性皮肤病症状,饮食上可适当清淡,尽量少吃辛辣刺激的食物和喝酒,防止加剧皮肤瘙痒等不适。

适当清洁皮肤。如果皮肤出现干燥、瘙痒、刺痛等症状,切忌用过热的水洗浴或使用含皂基的沐浴产品,以免因过度清洁损伤皮肤屏障,进而加重病

情。建议用温水清洁皮肤,并选择相对温和的洗护产品(如氨基酸洁面乳、非皂基沐浴露等)。清洁皮肤后及时使用适量保湿乳,做好皮肤保湿,保护皮肤屏障。

一旦出现红斑、风团、瘙痒等皮肤过敏症状,不要过度紧张。如果症状轻微,规避致敏物质,局部湿敷或涂抹保湿乳,一般会自行好转。如果症状较重,如多处出现红斑、丘疹,局部瘙痒难耐,要及时到医院就诊。用药时应在医生指导下合理使用。面部皮肤一般慎用强效糖皮质激素药膏,其他部位皮肤尽量不要长期使用激素药膏,避免发生皮肤萎缩、毛细血管扩张、色素改变等副作用。皮肤过敏还可能诱发湿疹。有些慢性湿疹容易反复,不要在症状缓解后立即停药。建议慢性湿疹患者在皮损症状消退后,遵医嘱减少用药频次,继续用药1~2周后再停药。同时,积极涂抹保湿霜,防止病情复发。

患腮腺炎要尽早隔离

■王兴洲 方 超

流行性腮腺炎又称“腮腺炎”,是腮腺炎病毒侵犯腮腺引起的急性呼吸道传染病,主要表现为腮腺肿胀、疼痛,张口和咀嚼时疼痛加重。同时,伴有发热(体温在37.5℃~38℃)、食欲不振、全身无力、头疼和呕吐等症状。

流行性腮腺炎的主要传播方式是飞沫传播和接触传播,传染性强。部队官兵集体居住,人口密度较大,一旦感染腮腺炎病毒,容易快速传播。尤其是刚进入军营的新战友,儿时接种的腮腺炎疫苗保护效力下降,如果还未加强接种麻疹风疫苗,更容易罹患此疾病。流行性腮腺炎本身并不可怕,但如果腮腺炎病毒侵犯人体其他器官,可能会诱发耳聋、脑膜炎、胰腺炎等疾病。

流行性腮腺炎是自限性疾病,无特异性抗病毒药物,一般以对症支持治疗为主。患病早期,建议卧床休息,可用毛巾(每日1~2次)热敷腮腺;还可以用碳酸氢钠溶液漱口,有助于减轻腮腺肿痛。当出现发热、头痛症状或腮腺肿痛明显时,可遵医嘱口服解热镇痛药物。如果出现抽搐、昏厥、中上腹疼痛等其他症状,应立即前往医院就诊。

冬春季是流行性腮腺炎的发病高峰期。一旦部队出现流行性腮腺炎患者,应立即隔离治疗。隔离期一般从发病开始到腮腺肿胀完全消退5天后结束,约3周左右。同时,对从未感染、未接种过疫苗的密切接触者进行隔离观察。隔离期间每日进行体温和症状监测,如有发热、腮腺胀痛、全身不适、肌肉酸痛、头痛等可疑症状者,应立即报告。

流行性腮腺炎患者应注意以下几点:腮腺炎病毒传染性强,患病后应第一时间避开人群,单独隔离,防止传染他人;室内多通风,保持空气流通;经常用温盐水漱口,以清除口腔内的食物残渣,避免出现继发性细菌感染;患病期间可多食用易消化的流食、半流食,

如粥类、软烂菜类等,避免进食过酸、过辣、过硬的食物,防止刺激腮腺,导致肿痛加重,影响病情恢复。

接种疫苗是预防流行性腮腺炎最有效的方法。新入营的战友应及时接种麻疹风三联疫苗。此外,战友们在平时生活中要养成良好的个人卫生习惯,做到“四勤一多”:勤洗手、勤通风、勤晒被、勤锻炼、多喝水。



近日,中国第26批赴刚果(金)维和医疗分队组织开展伤病员前接后送综合演练,努力提高战场医疗救援水平。图为伤员前接小组接“伤员”下救护车。

郭 强摄