

# 腹痛、发热 应考虑阑尾炎

阑尾炎是阑尾部位出现梗阻而形成了炎症。腹痛是阑尾炎的典型症状，急性阑尾炎甚至可使患者痛到晕厥。阑尾炎早期如果能够及时治疗，能避免身体受到更大损伤。那阑尾炎的早期症状有哪些呢？

腹部和肚脐周围疼痛。在早期阶段，主要表现为上腹部或者是肚脐周围疼痛。疼痛开始发作的阶段，会慢慢地往腹部的右下方移动，最后固定在腹部的右下部。当然，也有患者会在打喷嚏或者咳嗽的时候右下腹疼痛明显加重。

恶心呕吐或便秘。阑尾炎除了会造成患者的腹部疼痛以

外，有的患者还会出现恶心呕吐的现象，也有患者会出现便秘、低烧的情况。

食欲不振和腹胀。急性阑尾炎主要症状是剧烈的腹痛，而慢性阑尾炎会表现出长期的食欲不振和腹胀。患者的疾病情况不同，身体所表现出来的症状也是不一样的。

发热。急性阑尾炎早期通常不伴有发热，但是当阑尾出现化脓坏死等，可由于细菌毒素的入侵入血，导致出现较为明显的全身症状，如发热、寒战等，发热时体温会上升到38℃~40℃，甚至出现脓毒血症、感染性休克。

如果出现上述几个症状，

就要警惕阑尾炎的可能。在很多人的印象中，得了阑尾炎需要手术治疗，但其实也有一些类型的阑尾炎是可以保守治疗的。

单纯性阑尾炎：可选择保守治疗，在保守治疗期间，病人应卧床休息，因为过量的活动不利于炎症的恢复，甚至可能导致病情的反复。

化脓性阑尾炎、坏疽穿孔性阑尾炎：建议手术治疗，因为即使保守治疗成功，也有较大概率复发。

阑尾周围脓肿：建议尽量保守治疗，可在彩超下穿刺抽脓，少数情况下需要手术切开放脓。假如3~6个月后再发阑



尾炎，建议立即到医院手术。

粪石性阑尾炎：彩超或CT检查发现阑尾管腔内有粪石，这种类型阑尾炎保守治疗成功概率很小，建议手术。

小儿阑尾炎：小儿大网膜发育不全，不能起到足够的保护作用，加之小儿抗病能力差于成人，一旦确诊阑尾炎，应积极手术。

杨学义/文

## 专家提醒

### 做好五点 防止心衰恶化

很多患者不了解心衰发生和发展的特点，在症状稍微好转后就自行停药，也没有进行合理的生活管理，从而导致病情加重甚至走向死亡。如果患者注意以下几点，可减少心脏负担，控制病情进一步恶化。

1. 积极控制各种心血管危险因素，如高血压、冠心病、糖尿病。如果肥胖的话，要减轻体重。

2. 坚持合理用药。应当重视ACEI(或ARB)、β-受体阻滞剂、醛固酮受体拮抗剂三类药的使用，使用病人目标剂量或病人能够耐受的最大剂量，同时这些药物需终生服用，不可因症状减轻或好转就自行减药或停药。

3. 避免诱因。感染是诱发心衰的常见原因，无论是呼吸道感染还是肺部感染，均需提前预防，积极应对。

4. 控制钠盐的摄入。吃盐太多会加重心脏负担。

5. 进行自我监测。学会测量心率、血压，注意尿量、体重、下肢有无水肿等情况，若心率增快，尿量减少，双侧踝关节水肿，要及时就医。

中国医学科学院北京协和医学院副院长 张抒扬

## 走路是保护动脉的有效方法



动脉硬化是动脉的一种非炎症性病变，会导致动脉管壁增厚、变硬、失去弹性、管腔狭窄。动脉硬化是随着年龄增长而出现的血管疾病，其规律通常是在青少年时期发生，到中老年时期加重或发病。

动脉硬化的表现主要决定于血管病变及受累器官的缺血程度。早期的动脉硬化患者，大多数都没有临床症状。中期时，大多数患者或多或少出现症状，而且不同的患者会有不同的症状，比如，脑动脉硬化会出现头痛、头晕、视力

降低、记忆力下降、失眠多梦等症状，冠状动脉硬化会出现心悸、胸痛、胸闷等症状，下肢动脉硬化可出现下肢发凉、发麻、疼痛、跛行等症状。

引起动脉硬化的原因很复杂，大致分为不可控性和可控性危险因素两种。不可控性危险因素主要有年龄、男性、

早期发生动脉粥样硬化的家族史。可控性危险因素主要有血脂水平异常、高血压、吸烟、糖尿病、肥胖和体力活动少等。体力活动少、久坐的生活类型与动脉硬化危险性增加有关，而经常锻炼对动脉具有保护作用。

除了吃药打针外，走路是使动脉硬化斑块稳定和消退的最有效方法。只要坚持走路一年以上，就有助于早期动脉硬化斑块的消退。

广州医科大学附属第二医院神经内科主任医师 高聪

## 心脑血管疾病患者需做好日常管理

日常管理是心脑血管疾病治疗过程的一部分，也是预防疾病的重要措施，主要包括保持充足睡眠、合理膳食、戒烟限酒、适量运动等。

保持充足睡眠。过度劳累会加重病情，甚至导致心律失常、心力衰竭，每发生一次这样的情况，对心脏都是一次不可逆转的损害。

合理膳食。建议以低盐、低脂饮食为主；烹饪时尽量使用植物油，主食选择粗粮和细粮搭配；少吃油腻及脂肪含量高的食物，如动物油脂、内脏、肥肉、蛋黄及高脂

奶粉等，多吃有降血脂作用的洋葱、大豆、绿豆、芹菜、海带、菠菜等。

戒烟。香烟中含有尼古丁、一氧化碳与焦油等有害物质，长期吸烟会造成血管收缩、增加血液黏度及血小板黏性，进而降低溶解血栓的能力与血红素的携氧能力，容易产生脑部缺血与脑梗塞。

适当增加锻炼时间。锻炼对循环系统功能和调节血脂有重要作用。心脑血管疾病患者可多做有氧运动，比如散步、慢跑、打羽毛球、打太极拳，有利于疾病的恢复。每周建议运动

3~5次，每次至少持续30分钟。

心理护理。保持乐观愉快的心情，切忌狂喜暴怒、过度抑郁、悲伤和恐惧，对病情的控制有积极作用。

定期体检。有助于发现身体的隐患，做到早发现、早治疗。

信阳市中心医院 周维丽



## 骨折后康复训练 如何开展

部分肢体骨折的患者做好固定后，由于害怕活动影响骨折部位愈合，往往很少活动，这也使患者骨折部位很容易产生肌肉萎缩、骨质疏松等并发症。也有人缺少科学的康复训练知识，鲁莽地开展活动，这也会对骨折部位的愈合产生不良影响。骨折后进行康复训练的主要方式如下：

首先要抬高出现骨折的肢体部位以消除肿胀，同时开展未固定的关节锻炼，上肢或下肢出现骨折时，通常手指以及脚趾部位不用固定，患者可以每天对末端关节进行活动。

其次要进行肌肉收缩锻炼，在四肢骨折用石膏进行固定后，虽然主要关节已经无法顺利活动，但肌肉仍可以正常进行收缩。患者每日应当主动进行肌肉收缩锻炼，每次大约持续二十分钟，这样可以促进肢体静脉与淋巴的血液回流，给出现骨折的部位带来一定程度的生理压力，促进骨折的愈合。

骨折后期一般情况下骨折端较为稳定，这时候要加强肌肉力量锻炼和关节部位屈伸功能锻炼，特别是可以逐渐下地负重活动的阶段。对于下肢部位骨折，可以进行绑沙袋的负重活动，或多做一下蹲起的功能锻炼，加强下肢的肌肉力量和关节的屈伸功能。对于上肢部位骨折，可以进行握力器或臂力器的锻炼，也可以进行提拉重物的锻炼，锻炼上肢的肌肉力量及关节的屈伸活动。对于脊椎部位的骨折，可以做平板支撑、后弓腰五点支撑及吊单杠等锻炼，来锻炼腰背部的肌肉力量。为了给术后康复做好准备，可通过关节活动度训练使关节活动度尽量达到正常，如果患者自身状态较好，可以采用肌力训练尽可能恢复最大力量。

河南省人民医院骨科 李伟玲

讲文明树新风 公益广告

# 勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制  
中国产品 三网发布