

阑尾发炎 和饭后运动没直接关系

小张今年26岁，在一家广告公司做策划员，空闲时喜欢去健身房锻炼身体。一周前，小张突然出现右下腹疼痛的情况，他误以为是胃疼，想着忍忍就过去了。可没想到休息了几个小时后，疼痛不仅没有减轻，还出现了发烧的症状。小张在家人的陪伴下到河南省人民医院急诊科就诊，检查显示小张有阑尾感染、肿胀等情况，医生告诉他这是典型的阑尾炎表现。在医生的建议下，小张决定接受手术治疗。

小张之前常听家中老人讲，吃完饭以后千万别运动，否则容易得阑尾炎。所以他猜想，自己患上阑尾炎可能是饭后跑步引起的。真的是这样吗？

□ 见习记者 梁露露

阑尾炎与饭后运动关系不大

河南省人民医院消化内科主任医师丁松泽告诉记者，饭后立即运动或空腹运动确实有健康风险，但阑尾炎和饭后运动的关系不大。



阑尾位于人体腹部的右下方，处于盲肠与回肠之间，看上去像是一条蚯蚓状的突起。阑尾是人体中退化的器官，曾经肩负消化粗纤维食物的使命，如今人类食物越来越精细，阑尾便逐渐退化，只在大肠的起始部留下了一个小盲端。

人在吃完东西后，食物将在胃里至少停留四个小时，才能消化成食糜排到小肠里。食糜进入小肠，还需要1个小时以上的消化吸收才能到达盲肠。因此，刚吃下去的食物需要5个小时以上才能到达阑尾所处的位置，可见，饭后运动一般不会导致阑尾炎。但饭后马上剧烈运

动确实对身体有害，会使消化系统供血减少，同时，运动引起交感神经兴奋，抑制胃肠蠕动，会影响消化吸收。

这些才是导致阑尾炎的原因

丁松泽说，阑尾发炎的主要原因一般分为两个方面：阑尾腔阻塞和细菌感染。

阑尾管腔细长，唯一的开口比较小，另一头是盲端，就像一个口很小的袋子。阑尾会发生梗阻，一个原因是它本身就很狭窄，另一个原因是它跟肠道直接相连，粪块、果核、蛔虫等不小心跑进阑尾里去，就会形成梗阻。

阑尾发生梗阻后，管腔

内的异物太大，会对阑尾壁形成压迫，还可能划伤阑尾壁。而阑尾腔内本身就有细菌，伤口加上细菌，就容易引起感染。

出现这些情况需警惕

丁松泽提醒，很多人把阑尾炎当成普通腹痛，但阑尾炎患者腹痛时间越长，风险越大，阑尾破裂还可能危及生命。若出现以下症状，要警惕阑尾炎，并尽快到医院就诊：

1. 转移性腹痛。开始时往往先出现肚脐周围的疼痛，一段时间后腹痛转移到右下腹部，此后腹痛点就相对固定了。腹痛点固定后，初始部位的疼痛会明显减轻，甚至完全消失。按压右下腹，会有反弹疼痛。而且在持续疼痛的过程中伴有阵痛。

2. 呕吐。阑尾由于受到炎症刺激而活动增加，常会引起患者胃肠道反应，出现恶心呕吐的症状。

3. 发烧。阑尾炎初期一般不会发烧，但如果炎症恶化，症状就会从局部发展到全身，患者体温也会逐渐升高。

健康有方

皮肤瘙痒外用方

□ 河南省中医院健康体检中心 韩路路

原料：芦荟、黄柏粉适量。

用法：将芦荟断面一端蘸上黄柏粉末，轻轻地直接垂直在皮肤瘙痒处擦拭。

方解：本方具有杀虫止痒、燥湿之功效。

医学前沿

虚拟现实让截肢患者感觉假肢成“真”

一项新研究显示，虚拟现实有望帮助截肢患者“感受”来自假肢的触感，诱导他们的大脑相信假肢就属于他们自己的身体。

许多截肢患者在使用假肢一段时间后即选择停用，因为他们觉得不适应。一方面，患者感觉失去的肢体似乎仍然存在，也就是所谓的幻肢，另一方面，市场上销售的假肢通常不提供触觉反馈，患者需要结合观察才能正确使用。

为此，瑞士洛桑联邦理工学院等机构研究人员引入虚拟现实技术，巧妙地结合视觉和触觉来提升截肢患者使用假肢的体验，并让两名失去手的志愿者开展了试验。论文已发表在《神经病学、神经外科与精神病学杂志》期刊上。

具体来说，研究人员通过刺激两名患者的残肢神经，让幻肢的食指指尖产生触觉。两名患者戴着虚拟现实眼镜，在幻肢食指指尖感受到触觉的同时，会“看”到假肢食指发光，从而让大脑“相信”假肢成为身体的自然延伸。

研究人员表示，试验所用装置是便携式的，有朝一日也许能成为一种疗法，帮助患者永久性地植入假肢。

据人民日报

安全用药

小伙感冒七天离世 专家：感冒药混搭要谨慎

近日，这样一则新闻引起了大家的注意：27岁的小刘感冒后，由于一种感冒药退热效果不明显，考虑到自己体重大，就去药店买了很多种感冒药，加倍剂量吃，最终导致8个脏器系统5个衰竭，从入院到去世仅7天。其主治医生推测，小刘很可能是对乙酰氨基酚服用过量导致中毒性肌溶解和肝肾衰竭。

对乙酰氨基酚也称为扑热息痛，是目前临床常用的解热镇痛药，约80%的抗感

冒药都含有对乙酰氨基酚。超量服用含有对乙酰氨基酚的感冒药，存在肝损害甚至衰竭的风险。

美国食品与药物管理局(FDA)2014年曾发出公告，限制医生对含有对乙酰氨基酚成分感冒药的临床应用。FDA认为过量服用对乙酰氨基酚将有可能导致严重肝脏损害，甚至导致肝功能衰竭乃至死亡。小刘的悲剧就来源于退烧心急，各种感冒药混服，最终导致爆发性肝损伤。

那么，该如何正确服用感冒药？

1. 成人：一般来说，成人摄入对乙酰氨基酚一次不应超过500毫克，两次用药间隔时间不宜低于6小时，每日摄入最大量应不超过2000毫克，疗程不应该超过3天。

2. 儿童：小儿按每次、每公斤体重10~15毫克，或按体表面积每天1500毫克/平方米，分次服，每4~6小时1次。12岁以下儿童每24小时服用不超过4次，疗程不超过5天。

3. 婴幼儿：有报道认为，对乙酰氨基酚在新生儿体内排泄缓慢，毒性相对较强，3个月以下婴幼儿应避免使用。

成人服用药物时，可以对照药物说明书查看其中的对乙酰氨基酚的含量，几种药物同时服用时，对乙酰氨基酚的总和应当小于500毫克，此外有肝硬化、脂肪肝、肝炎、胆管结石和胆囊结石以及营养不良的患者应当慎用对乙酰氨基酚类药物。

据“药评中心”微信公众号

温馨提醒

结石超过0.5厘米 喝水不能促其排出

很多人认为喝水能防治结石，其实，喝水只是防治结石的辅助手段，一般来说，能排掉的仅仅是直径0.5厘米以下的小结石。当结石再大一点，水也无法推动其通过尿道排出，严重时还会阻塞

在狭窄处，加重病情。

当结石直径超过1厘米时，基本不可能通过输尿管、尿道自行排出。大结石在向下移动的过程中，可能会嵌顿于狭窄处，造成梗阻。如果过量饮水，往往会对泌尿系

统造成较大的压力，甚至引起肾积水。

此外，有先天性输尿管狭窄和尿路梗阻的人，尤其不能采用喝水排石的方法，这些患者如果盲目多喝水，可能会加重肾积水的程度，

恶化病情，增加治疗难度。

总之，喝水排石有一定道理，但也要视具体情况而定，不要盲从。结石患者应请专科医生明确结石大小、位置、性质、积水程度等情况，决定治疗方案。 据健康报

健康有约

如果您有健康问题
需要咨询，请来电。

电话：15736748628