

6岁男童腹腔竟有两条阑尾

腹痛、右下腹压痛、炎症指标升高……很多家长第一时间会想到急性阑尾炎。近日,一名6岁男童小明(化名)因突发右下腹痛,被当地医院初步诊断为急性阑尾炎。原本以为只是一例常规儿童阑尾炎微创手术,腹腔镜进入腹腔后,手术团队却发现极其罕见的“双阑尾”。

□融媒体记者 张沼婢

男童腹痛不止 疑似急性阑尾炎

两周前,6岁的小明突然出现右下腹痛,疼痛持续不减,哭闹不安。家长立即带他到当地医院检查,结合症状初步判断为急性阑尾炎。家长希望采用创伤小、恢复快的微创手术,于是转诊至泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)。

入院后,结合发病病史、临床体征及辅助检查,主治医师刘少锋明确诊断:急性阑尾炎,需紧急手术治疗。完善术前评估和准备后,医院当晚为患儿实施急诊

“腹腔镜阑尾切除术”。

正当手术团队顺利探查、准备切除病灶阑尾时,一幕罕见的解剖情况映入眼帘:患儿阑尾末端旁,额外衍生出一根完整的阑尾样管状结构,两条“阑尾”共存于腹腔内,且共用同一套阑尾系膜供血,属于典型的阑尾重复畸形。

双阑尾(阑尾重复畸形)是极罕见的先天性解剖异常,发病率为0.004%—0.009%,多为术中偶然发现,

术前影像学诊断难度极高。其临床症状、化验结果、影像表现与普通阑尾炎高度相似,术前彩超、验血等检查几乎无法提前识别,绝大多数只能通过术中探查确诊。

为彻底根除病灶、杜绝日后残留复发隐患,刘医生仔细分辨细微血管、精准剥离组织边界,小心翼翼将两条变异阑尾完整、彻底一并切除,最大程度保障孩子术后恢复效果。经过术后对症处理,小明恢复良好。

第一时间就诊 不要盲目吃药

孩子持续腹痛,尤其出现转移性右下腹痛、发烧、拒绝触碰腹部时,不要自行吃止痛药。止痛药会掩盖腹痛体征,干扰医生判断;也不要盲目口服消炎药拖延病情,应当第一时间前往小儿外科就诊。

刘少锋提醒,儿童急腹症,表象有时会“骗人”。看着一模一样的阑尾炎,腹腔内可能藏着少见的先天畸形。对于孩子腹痛,家长不拖延、医生重视全面评估,做到及时识别、准确诊断、尽早治疗,同时发挥腹腔镜探查优势,才能最大程度规避穿孔、脓肿、二次手术等风险,守护孩子健康。

诊断要趁早 拖延易致并发症

急性阑尾炎是儿童最常见的外科急腹症之一。刘少锋说,和成人相比,儿童阑尾壁薄、病情进展迅猛,低龄孩子表达能力有限,很容易与肠胃炎、感冒混淆,延误诊治。

儿童阑尾炎典型临床表现包括:

腹痛:多数早期为肚脐周围隐痛,数小时后转移并固定于右下腹;部分儿童可直接表现为右下腹疼痛。

腹部体征:右下腹按压疼痛明显,松手瞬间痛感加重,孩子抗拒按压肚子。

全身症状:发热、恶心呕吐、食欲下

降、精神萎靡,部分患儿伴随腹泻。

儿童阑尾炎最怕拖延,短短十几到二十余小时就可能发生阑尾穿孔,衍生弥漫性腹膜炎、腹腔脓肿、粘连性肠梗阻、脓毒症(败血症)等多种严重并发症。

血糖降不下来 改掉7个习惯

不少糖尿病患者一经确诊,满脑子想的便是“该吃什么药、打多少胰岛素”。然而,联勤保障部队第910医院内分泌代谢病科主任郑媛媛指出,真正的行家都清楚,生活方式才是控制血糖的基石。如果血糖迟迟降不下来,不妨对照看看,是不是以下7个不良习惯在作祟。

不会吃饭。控制血糖的关键,并非挨饿,而是合理饮食。郑媛媛主任强调,健康饮食是所有类型糖尿病管理的基础。首先要摸清饮食配比:碳水化合物占每日总热量的50%—60%,蛋白质12%—20%,脂肪20%—30%(具体需按年龄、体重、活动量计算)。要学会看食品标签、选天然食材、健康烹饪,把控分量和碳水、热量摄入。

懒得运动。无需高强度锻炼,选对运动时间就成功了一半。运动并非局限于去健身房撸铁,日常走路、做家务、养花种草,甚至只是减少久坐和刷手机的时间,都算有效运动。每周应保证150分钟以上中等强度有氧运动(快走、慢跑、游泳、骑车、太极拳等),或75分钟高强度运动,再搭配2—3次力量训练。餐后活动≥45分钟,能最大化提升控糖效果。

睡眠不足。睡眠不好,血糖真的会“失控”。成年人每天睡够7—8小时,是控糖的基本要求。别想着工作日熬大夜、周末补觉,作息一紊乱,之前的控糖努力全白费。睡眠少于6小时、昼夜颠倒,会直接降低胰岛素敏感性,导致血糖飙升。超过一半的糖友存在睡眠呼吸暂停问题,打呼噜、憋醒等情况都会悄悄影响血糖。

吸烟成瘾。如果有吸烟的习惯,一定要尽早戒烟。郑媛媛指出,戒烟能改善胰岛素抵抗,让血糖更稳定,戒烟1—3个月,血脂就能有明显改善。吸烟对血糖控制和糖尿病患者的危害极大,是必须戒掉的不良习惯。

饮酒无度。酒精不仅会损伤肝脏、干扰血脂代谢,还会大大增加低血糖风险(尤其是打胰岛素的糖友);而饮酒过量又会引发高血糖,还容易导致体重增加,让控糖难度翻倍。郑媛媛强调,根本没有所谓的“安全小酌量”,滴酒不沾才是最稳妥的选择。

体重失控。超重或肥胖者应逐步减重,目标为体重减少5%—10%,每月减重1—2公斤为宜。郑媛媛提醒,千万别追求快速减重而过度节食,不仅容易反弹,还会影响身体代谢,反而不利于控糖。消瘦者需维持健康体重,BMI保持在18.5—23.9。

心态失衡。千万别以为糖尿病只是身上的病,它也是一种“心病”。抑郁、焦虑、害怕低血糖的情绪,会让人懒得监测血糖、不愿坚持控糖,最后形成恶性循环。要是情绪出现异常,别硬扛,及时找专业人士干预。学会识别低血糖症状、减少对控糖的恐惧,把心理护理和日常治疗结合起来,控糖才能更持久、更轻松。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 吴珊珊



早起要“扎手指”;日常佩戴血糖仪,原本用于糖尿病治疗的监测手段,“绑定”了不少健康人的日常生活。“控糖热”是大众对糖分过量摄入危害的觉醒,但极端的“控糖”焦虑,也扰乱了不少人的正常生活。“不是说几次糖、淀粉摄入过多就会让人变胖变丑。”北京协和医院临床营养科主任医师陈伟说,与其说要戒糖、戒碳水,不如说更科学地管理糖和碳水化合物的摄入更合适。

(新华)

孩子高热咽痛拒食 警惕疱疹性咽峡炎

孩子突然发烧,喉咙“长泡”,疼得不肯吃饭、流口水……这可能是疱疹性咽峡炎。福建疾控中心提醒,该病是6岁以下儿童较常见的急性传染病,由肠道病毒感染引起,起病急、传染性强。全年均可发病,早教机构、幼儿园等人员密集场所易出现暴发流行。急性期病人和病毒携带者是主要传染源。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 陈炜

传播途径

粪-口、飞沫、接触
均可传播

疱疹性咽峡炎传染性较强,主要通过接触被病毒污染的分泌物或物品传播,具体包括粪-口途径、呼吸道飞沫和接触传播。

患儿多急性起病,常以突发高热为首发表现,体温在24—48小时达峰值,最高可达39℃—41℃;1—2天内出现咽痛,咽部充血,可见散在灰白色疱疹,直径约1毫米—2毫米,周围绕有红晕;2—3日后红晕加剧扩大,疱疹破溃形成黄色溃疡,数目多少不等。

婴幼儿因剧痛拒食、流涎、哭闹,可伴呕吐、头痛等症;儿童多表现为吞咽困难,即“刀片嗓”。

家庭照护

对症支持,注意补水与饮食

目前,疱疹性咽峡炎尚无特效药,治疗以对症支持为主。家长可采取以下措施帮助孩子度过急性期:

控制高热:体温超过38.5℃时,可先采用物理降温,也可遵照医嘱使用退热药物。

饮食调整:给孩子提供温凉的流质

食物,如凉白粥、果汁等,避免辛辣、酸性或过热食物刺激溃疡。

补充水分:鼓励少量多次饮水,预防脱水;若孩子拒绝喝水,可尝试用冰棒等补充水分和能量。

居家护理:让孩子居家多休息,避免传染他人,保持室内空气流通;大龄

儿童每日用淡盐水漱口,低龄患儿可用无菌棉签蘸取生理盐水擦拭口腔。

该病为自限性疾病,轻症一周左右自愈,绝大多数患儿预后良好。极少数会发展为重症,如出现持续高热、呼吸急促、嗜睡、肢体抖动等症状,须立即就医。

预防要点

勤洗手、少聚集、做好消毒

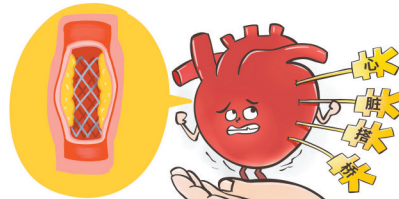
预防疱疹性咽峡炎,关键在于切断传播途径、增强孩子抵抗力,托幼机构还应加强晨检和日常消毒。具体可从以下几方面做起:

养成洗手习惯,饭前便后、外出归来用肥皂或洗手液认真洗手,减少病从口入;

增强抵抗力,保证充足睡眠、

均衡饮食,适当户外活动;做好环境卫生,孩子经常接触的玩具、餐具、课桌椅、楼梯扶手等物品要经常消毒;

托幼机构做好晨检,做到早发现并居家休息;避免接触患者,流行季节少去人群密集的封闭场所,若身边有患病儿童,避免接触。



心脏支架能快速恢复心肌供血,但无法完全修复已经受损的心肌。(CPR 图)

本报讯(融媒体记者张沼婢)不少急性心梗患者植入支架后,心里的石头刚落地,新的疑问又冒出来:支架放好了,是不是病就彻底好了?以后是不是只能在家静养?泉州医高专附属人民医院心血管内科副主任医师曾华振提醒,支架手术只是打通堵塞血管、挽救心肌的“救命第一步”,规范的心脏康复才是守护心脏、降低复发风险、回归正常生活的核心。“急性心梗从来不是‘做完手术就痊愈’的疾病,更像是身体给我们的一次预警。”

支架能快速恢复心肌供血,但并不能逆转血管硬化的基础,也无法完全修复已经受损的心肌。临床数据证实,坚持规范心脏康复的患者,5年生存率显著提升,支架内再狭窄、二次心梗、心衰风险明显降低;而术后随意停药、作息紊乱、不重视康复的患者,血管再次堵塞的概率会成倍上升。心脏康复不是可有可无的保健项目,而是指南明确推荐的标准化治疗。

根据心血管病康复指南,心梗支架术后康复分三个阶段,循序渐进更安全。住院期以低强度活动为主,可做踝泵运动、深呼吸,在医护或家属陪同下床边坐立、室内缓慢行走,避免起身过猛、爬楼、用力憋气、搬重物。出院后2至12周,以平地慢走为主,每次15至20分钟,配合轻柔拉伸,运动强度以“能正常说话但不气喘”为宜,避免快走、拎重物等。术后3个月以后,可逐步加入快走慢跑交替、太极拳、游泳等,每周4至5次,每次30至40分钟。曾华振强调,每位患者心脏恢复情况不同,运动方案应以心肺运动负荷试验评估结果和医生建议为准,切勿跟风攀比。

心理康复同样不可忽视。指南特别强调“双心康复”——心脏和心理同样重要。很多患者术后长期焦虑、失眠,总觉得自己“是个病人”,不敢社交、运动、工作。而长期焦虑、睡眠紊乱会导致心率加快、血管痉挛,反而增加复发风险。曾华振建议,术后最好保持平稳心态,规律作息,不熬夜;若长期情绪低落、失眠严重,应及时寻求心理疏导。

用药管理更是“生命线”。抗血小板药物是预防支架血栓的核心用药,术后需连续服用至少12个月,不可擅自停药或换药;他汀类降脂药需长期服用,将低密度脂蛋白胆固醇控制在目标值以下。

曾华振提醒:“擅自停药是支架内血栓和再狭窄的头号诱因。”患者应定期复查,术后1个月、3个月、6个月、12个月各复查一次,此后每年复诊。饮食宜低盐、低脂、低胆固醇,控制总热量,戒烟限酒,肥胖者需科学减重。

有效缓解疲劳 避免眼部损伤



专业验光师为民警辅警进行眼部健康筛查

本报讯(融媒体记者张婧滢 文/图)9月22日,泉州市宝岛眼镜有限公司走进泉州市公安局交通管理支队丰泽大队开展“暖警行动”中秋节关爱活动,向该大队捐赠护目镜、阅读镜各140副,为奋战在交通管理一线的民警辅警送上眼部健康关怀。

据介绍,护目镜可在交警户外执勤时有效阻挡紫外线等有害光线和风沙,降低眼部疾病风险,阅读镜则能够解决室内办公近距离用眼需求。同时,活动还配备眼底照相机和WAN700多功能检查仪等专业设备,由专业验光师为交警进行眼部健康筛查,检测眼压、晶状体浑浊度、角膜厚度、昼夜视力差异等指标,并根据具体数据逐一分析,针对性提出眼部疲劳缓解方法、日常饮食习惯等科学护眼建议,全方位助力交警守护眼部健康。此外,现场还提供眼镜镜框矫正、镜片清洗、配件检修等现场服务,以及覆盖全体民警辅警和直系亲属的全年免费视健康服务。

“公安交警是城市交通秩序的守护者,常年风雨无阻坚守户外执勤一线,长期直面强光、紫外线、风沙等环境考验,眼部损伤难以避免。”宝岛眼镜福建江西市场总监龚鑫表示,希望通过此次活动,为一线交警提供眼部健康保障,为泉州平安交通建设尽绵薄之力,携手共建安全、畅通、文明的交通环境。

活动现场气氛温暖热烈,大队代表对爱心捐赠与暖心支持表示衷心感谢。此次公益捐赠和护眼服务是警企同心、守望相助的生动体现,让全体执勤民警辅警感受到来自社会各界的温暖与关爱。未来,丰泽交警将把社会各界的关心转化为履职尽责的强大动力,全力守护辖区道路交通安全。