

阑尾炎患者恢复注意事项及心理问题研究

▲ 山东省德州市陵城区滋镇中心卫生院 马同伟

阑尾炎是阑尾发炎引起的一种常见腹部外科疾病，患者预后主要取决于诊断和治疗是否及时。大多数患者能够通过及时发现和治疗得到康复，但如果延误诊断和治疗，可能会导致更严重的并发症。本文探讨阑尾炎患者恢复注意事项及心理问题。

阑尾炎康复注意事项

饮食方面 无论是在发病期间还是日常，患者的饮食最好保持清淡、易消化。例如，吃更多软烂、营养的食物，减少坚硬、油腻和生冷刺激性食物的摄入。患者还应戒烟和戒酒，这两者是诱发阑尾炎最主要的因素之二。

合理用药 在治疗期间，阑尾炎患者严格按照医生的指示，不可随意增加和更换药物。阑尾疼痛患者也不能自己随意服药，应及时去医院检查治疗。

起居生活 日常生活中，阑尾炎患者注意保持良好的生活习惯，如保持规律休息，减少长时间的体力劳动，尽量避免每天过度剧烈运

动，并根据实际情况进行体育锻炼。

出现转移性右下腹部疼痛 如果患者的腹痛在心脏和肚脐周围转移，并且倾向于向右下腹移动，需要立即去医院检查治疗，以避免阑尾穿孔。

保守治疗必须彻底 患者确诊为阑尾炎时，如果未达到手术治疗标准，则采用彻底的保守治疗，如有针对性地使用抗生素对炎症进行控制，等到疾病完全控制，然后转用其他治疗药物进行预后护理。

避免过度疲劳 阑尾炎患者如果选择手术治疗，那么术后前一个星期要做好身体的护理。比如，保证每天睡眠时间的充足，保持精神舒畅，避免身体过度疲劳所造成的身体抵抗力下降，防止感染等情况的出现。

适当下床活动 手术后一周左右，患者根据实际情况选择活动方式，减少术后肠粘连的发生，并有效避免出现不必要的术后并发症。但是，患者在活动时，也要意识到活动幅度不能过大，以免对伤口造成伤害。

阑尾炎患者的心理问题

保持良好的心态 保持健康的心态可以提高免疫力，对疾病预防也很重要，不良情绪也会破坏自主神经，肠功能也会紊乱，从而增加阑尾炎的发病率。

心理护理

(1) 理解和尊重。随着社会的进步，患者和家属对医疗服务质量标准要求逐渐提高，特别是老年患者更需要尊重和重视。手术给患者带来了很大痛苦，医护人员要理解、尊重他们，用温和的态度和他们说话。老人通常健忘和唠叨，医护人员要尽可能满足老人的需要。此外，还要加强病房巡查，严格监测病情，刀口疼痛的患者建议其参加娱乐活动，分散注意力，按照医生的指示要求使用镇痛药。加强与患者的沟通，尽可能支持和鼓励患者。

(2) 表扬和鼓励。对于自尊心强的患者，医护人员应持表扬和鼓励的态度，使患者感到有价值，能够积极配合治疗和护理，清除患者被动依赖的心态。建议患者做一些力所能及的

事情，并适时给予鼓励。医护人员应使用适当的语言向患者详细阐述和解释病情，以打消他们的疑虑，还应支持患者尽早下床锻炼，预防肠粘连，改善胃肠功能。

(3) 同情和体贴。良好的心理状态是获得优质心理治疗的基础，认真倾听患者心声，用同情与体贴的态度对待患者，帮助患者康复。

其他

阑尾炎术后患者应时刻注意自己的伤口和身体变化，如果伤口有气味、疼痛等异常症状出现，一定要及时去医院检查，极有可能伤口发生感染。除此之外，患者还需要在术后一个月、三个月以及半年时间去医院检查阑尾和伤口的愈合情况。

结语

综上所述，阑尾炎患者在恢复期间要认真做好日常起居的护理工作，以及保持良好的心态，这样才能达到更佳的治疗效果。

走进中医 改善脾胃虚寒

▲ 河南省商丘市柘城中医院中医内科 皇运祥

脾胃虚寒是中医中的常见词汇，那么什么是脾胃虚寒呢？如何改善脾胃虚寒呢？让我们一起了解一下关于脾胃虚寒的小常识吧！

脾胃虚寒的概念与表现

脾胃虚寒指的是脾胃阳气虚衰、阴寒内盛所表现的证候，主要包括脾阳虚与胃阳虚这两种类型，不同类型的病因与具体表现不同，需具体问题具体分析。

从整体情况来看，脾胃虚寒主要是由饮食习惯不良引发的，例如若经常食用冰凉的食物或存在饮食不节制等问题就可能会出现脾胃虚寒的情况。其中，脾阳虚这种类型主要是由饮食失调、疲倦过度、忧思伤脾引发的，而胃阳虚是由天气变冷、感寒食冷品引发的。

一般情况下，脾胃虚寒主要表现为胃痛、冷痛不适、空腹疼痛加剧、食欲下降、神疲乏力、舌淡苔白。若以脾阳虚衰为主要证候也会出现明显的腹胀、腹痛、大便清稀、小便不利、腰腹酸沉等症状，若以胃阳虚为主要证候可能会出现胃痛且胃部寒凉等症状。

改善脾胃虚寒的中医小方法

若不重视脾胃虚寒就可能会造成严重后果，那么应该如何改善脾胃虚寒呢？

食疗 食疗是中医的常用治疗方法，在改善脾胃虚寒中发挥着重要作用，所以在出现脾胃虚寒这种情况后我们可以通过食疗的方法进行调理。

第一，若出现胃寒性胃痛这种情况就可以利用含有高良姜的粳米粥进行改善，即先利用清水与高良姜煎取药汁，之后利用药汁与粳米煮粥，在空腹的情况下服用粥。一般情况下，需要连续服用 3~7 天，每天服用 1 次。

第二，若出现感寒腹痛的情况就可以利用丁香、肉桂、红糖与清水煮水并服用，

每天服用 3 次，每次服用 5~10 ml。

第三，若出现胃部疼痛的症状就可以利用丁香、肉桂、茴香、粳米以及猪肚煮粥，在空腹的情况下每天服用 3 次。

第四，若出现感寒后胃部疼痛的情况就可以利用生姜、橘皮、胡椒以及鲫鱼煮鱼汤，在空腹的情况下每天服用 2 次。

第五，若出现腹腹冷痛等情况可以利用羊肉汤进行食疗，即利用附片、生姜、胡椒、葱段以及食盐炖羊肉，在羊肉熟烂后将附片取出并食用羊肉与汤，从而达到温胃壮阳的效果。

第六，若出现脘腹冷痛、呕吐以及泄泻等症状就需要利用丁香、肉桂以及草豆蔻煮鸭子，最后通过食用鸭子达到和中暖胃、驱寒、止痛、止吐等效果，降低出现其他问题的概率。

按摩 按摩是常用的中医疗法之一，可有效缓解脾胃虚寒的部分症状，可以通过按摩腹部等方式调理脾胃。在按摩腹部时需要以神阙穴为中心进行顺时针或逆时针的按摩，同时对天枢穴、三阴交穴、胃俞穴等穴位进行按摩，从而减轻疼痛等症状。

中药 一些中药也可以有效改善脾胃虚寒的情况，需根据实际情况选择中药。

第一，由人参、干姜、炙甘草以及白术等药物组成的理中丸具有温中祛寒、补气健脾等功效，可以通过这种药物进行改善。

第二，黄芪建中汤具有温中补气等功效，可以通过这种药物改善脾胃虚寒。

第三，由生姜、芍药、桂枝、甘草、大枣组成的小建中汤具有温中补虚等功效，可以通过这种药物改善脾胃虚寒。

总之，脾胃虚寒可能会引发胃痛、腹胀等症状，所以我们若出现腹痛、胃痛、胃部寒凉等情况就需要及时去医院进行检查，由医生准确判断是否是脾胃虚寒，若是便需要通过食疗、按摩、中药治疗等方法进行改善，增强身体抵抗力，避免引发其他更严重的问题。

结肠水疗——为肠道“洗洗澡”

▲ 河南省夏邑县人民医院 杨惠丽

很多人会因为工作而久坐，长期不运动就容易导致便秘，在现代社会，便秘逐渐成为健康“大问题”，严重影响人们的生活。排便不正常导致大量宿便堆积在肠道内，致使肠内毒素被反复大量吸收，严重影响人体健康。那么如何改善便秘，保持肠道健康呢？不妨来试一试“肠道水疗”。

结肠水疗法，它是一种利用适当温度清洁过滤的水注入肠道内，来清洗大肠。清洁大肠同时重建大肠肌肉的正常的蠕动节奏，同时将肠道内长期积聚的一些废物、宿便和“毒素”排出体外，从而达到养生、保健和瘦身以及治疗肠道某些疾病的一种自然疗法。结肠水疗还可以通过水力的刺激，帮助结肠蠕动，是恢复大肠正常功能的一种纯物理的疗法。结肠水疗也俗称“洗肠”，是一种当今国际最流行的能彻底清洗肠道，排出体内毒素，治疗便秘，纠正腹泻，调节肠道菌群失调，预防肠癌，并有美容、美肤、减肥、调节内分泌失调等作用的新型保健治疗方法，舒适安全、无痛苦、无副作用，不产生依赖性，被誉为 21 世纪最热门的物理性内调保健自然疗法。

那么我们为什么要进行结肠水疗呢？

结肠水疗优势

临床治疗 随着现代饮食结构的变化，我们平时吃的食物越来越精细化，很多人日常生活食用过多糖油混合物，粗粮摄入不足，这就导致肠胃失去活力，蠕动缓慢，造成便秘的发生，再加上很多人的生活压力较大，便秘逐渐成为一个普遍问题。肠道里干结的大便越来越多，毒素也会日益增加，同时也会影响身体其他脏腑的运行，有的患者长痘、口臭、胃痛大多跟此有关。结肠水疗就能及时清除毒素，让你的器官“松口气”，有利于身体代谢循环。

预防癌症 如果胃部功能失调，食物就会长期停留在肠道，不断发酵、腐烂，最后产生大量致癌物质。特别是肉类食物，在肠

道中产生的致癌物是普通食物的好几倍，为了预防疾病的发生，经常清洗肠道是十分有必要的。

美容保健 长期的肠道堵塞以及便秘会导致身体代谢功能失调，皮肤和血管中的有毒物质就会大量积累，从而使皮肤受到损伤，可能会引发痤疮、炎症、红肿、疼痛、色斑暗沉等皮肤问题。肠道水疗使有害物质增加从肠道排泄的概率，这样一来对改善皮肤非常有益。

身体排毒 我们的身体定期会自主排毒，当身体这一功能失调，有害物质进入血管、肝脏，影响肝脏解毒酶的运行，身体就会积攒很多毒素，而水疗可以清除有害物质，对全身具有改善调节作用。

哪些人适合结肠水疗

(1) 慢性便秘、急性便秘、直肠炎、肛裂、肛痿、痔疮等疾病患者。

(2) 胃肠不适或长期伴有胃胀、反酸、腹胀、腹痛、腹泻、口干、口臭、“屁”多等症状者。

(3) 长期久坐少动人群、排便困难者。

(4) 经常应酬烟酒过量，高脂肪、高热量、高蛋白饮食。

(5) 长期面色无华，皮肤粗糙、晦暗、易过敏、痘斑丛生，小腹赘肉、凸起等皮肤问题。

(6) 处于亚健康状态的人群。

如果你属于以上几种情况，建议定期接受结肠水疗，不过，治疗的次数一定要根据每个人的身体健康情况以及想到达的治疗目标来进行专门定制。

