



阑尾炎一定要接受手术治疗吗？

▲ 成都市郫都区安靖街道卫生院 张剑

阑尾炎在临床中十分常见，分为急性阑尾炎和慢性阑尾炎两类，其中急性阑尾炎最为常见，患者会表现出剧烈疼痛感受。很多人认为，在发生急性阑尾炎后需要尽快接受手术切除治疗，但实际上，并不是所有的阑尾炎都需接受手术治疗，大部分患者通过保守治疗也能对疾病起到较好的控制。

阑尾炎产生的病因

阑尾又细又长，非常容易被异物堵塞，或者被周围器官压迫而出现进口封闭、四面不同的情况，但阑尾还会源源不断的向腔内分泌黏液，使阑尾腔内压力不断升高，管腔内壁血液循环受到影响，会破坏黏膜屏障；而因为阑尾本身含有较多的细菌，一旦阑尾黏膜被破坏，细菌就会趁机而入，引发感染症状。

很多人认为阑尾没什么用处，认为让阑尾留在体内就是留下了一颗定时炸弹，甚至萌生出预防性割除阑尾的想法。这样的想法是不正确的。阑尾虽然没有消化功能，但却具有一定

的免疫功能。在胎儿出生后，淋巴组织在阑尾中聚集，一般在20~30岁时达到高峰，之后慢慢下降，其免疫功能也逐渐下降。

阑尾炎的检查及诊断

血常规检查 急性阑尾炎患者会出现白细胞增多的情况，且炎症加重，白细胞数量随之增加；同时可能会出现中性粒细胞随之升高，或中性粒细胞单独升高等情况。

尿常规检查 若出现输尿管或膀胱黏连的情况，尿常规检查则会出现少量白细胞或红细胞。

影像学检查 可以借助超声检查、腹腔镜检查、X线钡剂灌肠检查，进行阑尾炎鉴别与诊断。

诊断 麦氏点压痛、反跳痛，转移性右下腹疼痛，白细胞轻度升高。

阑尾炎治疗

急性阑尾炎的四种病理类型，包括急性单纯性阑尾炎、急性化脓性阑尾炎、急性坏疽性

阑尾炎伴阑尾穿孔、阑尾周围脓肿，病情严重程度不同、对人体危害都存在明显差异。

保守治疗 一般情况下，病情通过非手术治疗方案能够对阑尾炎起到缓解、改善、痊愈的作用，所以对于大部分阑尾炎都建议进行保守治疗，如是早期单纯性阑尾炎，可以在发病后24h内观察病情，并采用消炎、镇痛等治疗；阑尾周围脓肿，也可采用保守治疗方案；如果病情已经超过3天，原则上也可以不用手术治疗，因为此时大多数已经形成脓肿包裹局限情况；还有一种情况是，患者存在严重器质性疾病，或者存在手术禁忌症的时候，需要保守治疗。进行保守治疗的患者，可在4~5天得到恢复。

主要保守治疗方式为禁食、卧床休息、对症处理、静脉营养、抗生素抗感染治疗。但具体是否需要接受非手术治疗需要同结合患者实际情况而定，比如在对阑尾脓肿患者保守治疗中，出现抗生素治疗无效出现高热、四肢发冷、低血压等休克状态时，需紧急手术治疗；而且需注意保守治疗后阑尾炎存在复发的可能性。

手术治疗 如果病情危急，如果没能及时接受手术治疗就会对患者造成生命威胁的时候，需要立即手术治疗。

(1) 急性单纯性阑尾炎：治疗方法比较简单，直接手术切除缝合即可。

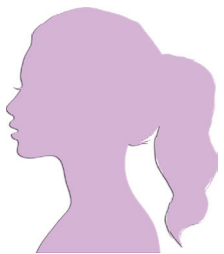
(2) 急性化脓性或坏疽性阑尾炎：治疗方法稍微复杂，除需切除阑尾后，还需冲洗腹腔，必要时还需放置引流管。

(3) 阑尾周围脓肿，但腹痛没有局限趋势，可以利用切开引流术治疗，并结合实际情况决定是否切除阑尾，如果阑尾已经脱落就需尽量取出并进行常规缝合，如果病情稳定且脓肿局限在右下腹的情况，则不能强行进行手术切除，以免发生感染。

对于实施手术治疗的患者，在治疗后可能会出现并发症，当存在手术指征但拖的时间较长，术后并发症发生率就会随之升高。所以一旦存在手术指征，要听从医师安排尽快接受手术治疗，避免增加治疗难度。

女性青春期如何做好保健？

▲ 泸州市龙马潭区人民医院 高津



青春期的女性已经逐步迈入了人生中的一个新阶段，这个阶段中的女孩们身体会逐渐发育成熟，为使青春期的女性身体健康与生长发育得到保障，青春期的女性应注意个人保健，否则很容易引发妇科疾病或是其他的身体问题，影响正常发育。当然，只有科学、正确的保健方式才能够起到理想效果。

青春期少女的保健方法

穿着 随着青春期的到来，女性逐渐开始发育，其中较为明显的就是乳房的发育了。有些女性发育较快。她们会逐渐发现自己与其他人的不同，由于对相关生理知识的缺乏，她们可能并不能正视生理发育，反而感到有些自卑，为了让自己的乳房看起来没有那么明显，会选择一些较为紧身的胸衣，甚至是做出裹胸的举动，这种做法是不对的，乳房的发育会在紧身胸衣，或是裹胸举动中受到影响。青春期是我们身体的发育阶段，如果在这个阶段中乳房的发育被限制，可能会对之后的人生产生严重的后果，影响其生理特征。为保证身体的正常发育，紧身衣是不可取的。面对乳房的发育不要感到自卑，这是每个女性都要经历的。

此外，当发现乳房开始发育之后，就需选择穿戴合适的胸衣，可在母亲及女性朋友的陪同下前往内衣店进行选购。

爱美之心人皆有之，女性大多爱穿高跟鞋，青春期的女孩子们往往也会想要模仿大人们。但是，过早接触高跟鞋会使处于发育期的足部受到损伤，甚至是导致骨盆变形，危害身体健康。

卫生 进入青春期后，女性会迎来初潮。初潮，又称为初经，是指第一次月经，它代表少女的身体经历青春期的变化，初潮通常在胸

部开始发育后两年出现，少女第一次来月经，是青春期到来的重要标志之一。

初潮代表子宫内膜受到雌激素刺激而发育了，也代表从子宫到子宫颈到阴道的“通路”打开了。但是，由于女孩们的月经还没有形成规律，可能会出现一个月来两次，或者是几个月来一次的各种情况。面对这些问题，女孩子们不用担心，随着逐渐的生长发育，月经会慢慢形成规律，最终会变成每个月见一面的“好朋友”。初次接触到月经排出经血时，要做好私处的卫生清洁工作，在经期的时候，及时更换卫生巾，平常也要注意勤换内衣内裤。

如果你刚刚经历月经初潮，面对这种尴尬的局面布置该如何做的情况下，可以向你的女性老师寻求帮助，了解相关知识。千万不要因为害怕或是害羞而选择逃避，这样会错过很多学习生理知识的机会，甚至会对身体发育与健康产生影响。

饮食 青春期是人生的生长发育阶段。为了做到健康发育、良好发育，营养的补充是十分重要的。有了充足的营养滋润，各个器官才能够更高质量地发育。因此，为了保证自身的身体健康，女性需养成定时定量吃饭的好习惯，改掉挑食、偏食的坏习惯。

此外，日常的饮食中也要注意营的均衡与食物的健康，新鲜的水果中含有丰富的维生素和矿物质，是人体所需要的，应该多吃；而寒凉食物则不能吃，或是要少吃，避免身体中堆积大量的寒气与湿气，导致出现体寒等问题，影响身体健康。

洁身自好 初入青春期，一切都是新奇的，一切都是充满诱惑的。加之，现如今网络技术的发达，女孩子们通过网络了解到了一些成人信息，导致她们在思想上早熟，甚至是过早出现性行为。这是十分错误的，青春期的孩子们正在生长发育阶段，身体的各个部位、器官并没有发育完全，过早的性行为会严重影响生长发育，甚至是带来妇科疾病。因此，为了自身的健康，女性要洁身自好，合适的时间做合适的事。

教你认识身边的中草药

▲ 四川省第五人民医院 黄希

在我国辽阔的大地和海域，分布着种类繁多、产量丰富的天然药材资源，包括植物药、动物药以及矿物药。中国是中草药的发源地，古代本草书籍所载，已逾3000种，经目前整理，已达8000种左右。古代先贤对中草药和中医药学的深入探索、研究和总结，使得中草药得到了最广泛的认同与应用。

其实中草药这种属于中医预防治疗疾病所使用的较为独特的药物，离我们并不远，可以说乡间路边有些植物就是有一定治疗功效的中草药。为了加深我们对身边中草药的认识和了解，首先针对中草药的历史渊源等展开阐述。

中草药的发展历程

五代韩保昇说：“药有玉石草木虫兽，而直言本草者，草类药为最多也。”因此，自古就把中药称为本草。草药还特指广泛流传于民间，在正规医院应用不太普遍，为民间医生所习用，且加工炮制尚欠规范的部分中药。

中草药的产生源远流长，距今已有数千年的历史。远古时期，先民们在采摘野果、采集种子和挖取植物根茎的过程中，开始对接触到的植物药性有了一些初步的认识，一些中药在文字记载之前就可能已经在先民中广为流传和使用。经历了先秦、秦汉、魏晋南北朝、隋唐、宋代、金元、明代、清代、民国数个时期的发展，从《内经》到《神农本草》，到张仲景的《伤寒论》等，体现了科学发展的进程，现今本草学已成为一门独立系统的学科，取得前所未有的发展。

我们身边的中草药

除了人参、灵芝、何首乌、枸杞这类较为“著名”的常用中药外，那些“藏”在身边的中草药，你又认识多少？

狗尾巴草 狗尾巴草——是平时农村地区较为常见的一种植物，根为须状，高大植株具支持根。秆直立或基部膝曲。叶鞘松弛，无毛或疏具柔毛或疣毛；叶舌极短；叶片扁平，长三角状狭披针形或线状披针形。在许多人的记忆中，它是孩童年代的玩具，但不知道狗尾巴

草其实是一种中草药！狗尾草又叫做谷莠子及绿狗尾草，具有祛湿除热、消肿等功效，能治疗赤眼、臃肿等疾病，具有较高的药用价值。

荠菜 荠菜是一种受到人们喜爱的可食用的野菜，荠菜的叶子好像莲座一样贴着地皮生长，茎是直立的，一般会有一个花茎，上面顶着白色的小花，花落后，长倒三角一样的种子。分布在全世界范围内，具有较高的营养价值，具有清热利尿、凉血止血的功效，可以用于治疗产后子宫出血、月经量过多、高血压疾病、肾炎水肿、感冒发热、肠炎、腹泻及痢疾等疾病。

苍耳 苍耳又叫做油巴子、白痴头婆、卷耳、猪耳、耳朵草等。根纺锤状，茎下部圆柱形，上部有纵沟，叶片三角状卵形或心形，边缘有不规则的粗锯齿，上面绿色，下面苍白色，被糙伏毛。但这一植物属于中国植物图谱数据库内收录的有毒植物，全株都有毒，以果实尤其是种子的毒性最大，炒食种子25g以上会引起中毒，一般在服用后4小时至3天内出现症状，严重还会发生死亡现象。苍耳具有清热解毒、祛风散寒、通窍止痛功效，主要用于治疗感冒、头晕、目赤、皮肤瘙痒、痔疮、痢疾。

艾草 艾草又名黄草、艾蒿、香艾、冰台等，颜色一般为褐色或灰黄褐色。基部会木质化，上部有一些较短的分枝。它的叶子是厚纸质的，而且上面有一层灰白色的短柔毛，基部无假托叶，上部叶为羽状半裂，是一种多年生草本植物，一般分布在亚洲及欧洲地区，主要用于针灸。艾草具有除湿祛风、调经等功效，一般用于治疗月经不调、皮肤瘙痒及风湿关节痛等疾病。

酸枣 酸枣又名山枣、野枣子、葛针等，具有较高的营养价值和药用价值，在《神农本草经》中早有记载，酸枣可以“安五脏，轻身延年”。去果肉的枣仁还具有镇定安神、宁心敛汗、生津的功效。