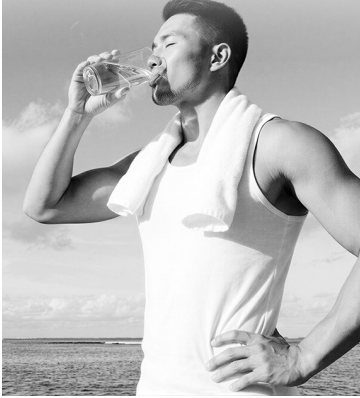


运动后喝大量冰水,小伙突发阑尾炎

专家提醒:进入夏季,年轻人成为阑尾炎高发群体

随着气温逐渐升高,各类肠胃急症较之前多发,其中,急性阑尾炎格外“青睐”年轻人。5月以来,南京市第一医院急诊已累计接诊近百例急性阑尾炎患者,若判断失误、拖延治疗,很容易加重病情。

通讯员 曹慧慧 张洁
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



运动后猛喝冰水被送急诊

29岁的市民王先生(化姓)就是其中一例。据记者了解,王先生运动结束后大汗淋漓,为快速解暑喝下大量冰水。没过多久,他的胃部开始隐隐作痛,起初以为只是冰水刺激肠胃,他觉得忍忍就能扛过去,不料半小时后腹痛急剧加重,疼痛从胃部逐步转移至肚脐周围,最后固定在右下腹,疼痛难耐的他请同伴将他送往南京市第一医院急诊。

急诊医生判断王先生患上急性阑尾炎,其阑尾已出现明显水肿。普外科副主任周珽综合评估后,为患者实施腹腔镜阑尾切除手术。

夏季警惕四大风险因素

为何夏季年轻人成为急性

阑尾炎高发群体?专家指出,不良生活习惯是主要诱因,四大风险因素需重点警惕。

周珽介绍,首当其冲的就是运动后猛饮冰水。人体大量出汗后肠道血管处于扩张状态,骤然摄入冰水等寒凉饮品,会强烈刺激肠道,打乱肠道正常蠕动,进而诱发阑尾发炎。

饮食不规律、不卫生同样需要重视。夏季高温易加速食物变质,经常食用路边摊、隔夜饭菜以及生冷、辛辣刺激食物,会加重肠道负担,引发肠道感染。

熬夜会降低人体免疫力,破坏肠道菌群平衡,大幅减弱阑尾的防御能力。

久坐不动且饭后即刻剧烈运动也容易导致中招阑尾炎。长期久坐容易造成粪便堆积,形成阑尾粪石;饭后立刻进行剧烈运动,则会推动粪

石堵塞阑尾,诱发急性炎症。

周珽提醒,腹痛成因复杂,很多人出现腹部不适时,习惯当成普通胃病或误食食物处理,极易造成误诊。

转移性右下腹痛是急性阑尾炎最典型的特征:疼痛最先出现在上腹部,数小时后转移至脐周,最终固定在右下腹,且疼痛感持续加剧、无法自行缓解。

多数患者还会伴随低热、恶心呕吐、食欲不振等表现,病情严重者会出现高烧、浑身乏力等全身感染症状。

需要注意的是,胰腺炎、胃痉挛、胆囊炎、肾结石以及部分妇科疾病,同样会引发腹痛。专家强调,一旦出现持续性、不断加重的腹痛,切勿强忍病痛,也不要随意服用止痛药掩盖病症,务必第一时间前往医院就诊检查。

以为是普通感冒 不料差点失明

梅雨季当心这种毛霉菌

南京入梅已有数日,闷热潮湿的天气让家里墙角、卫生间,甚至食物上都可能悄悄长出霉斑。近期,有报道称一位七旬老人因感染毛霉菌导致双目险些失明。

南京市第二医院汤山院区感染性疾病二科副主任医师陈亚玲介绍,报道中的这位老人起初只是发热、咳嗽,按感冒发烧治疗后体温虽有所下降,但半个月后出现右眼失明,其后左眼视力也急剧下降,最终经过手术活检才确诊为毛霉菌感染。

专家表示,毛霉菌是一类普遍存在的真菌,通常存在于土壤、腐烂的有机物、堆肥和受污染的食物中,可引起肺、皮肤、鼻、眶、脑等器官组织感染。人类主要通过吸入空气中的毛霉孢子而感染。毛霉菌会侵犯血管,引起血管壁损伤、出血和血栓形成,造成局部组织缺血、坏死。当鼻窦的骨质被毛霉菌侵蚀、破坏后,感染灶就会直接压迫甚至累及视神经,导致视力迅速下降甚至完全丧失。

眼下南京正值梅雨季,高温高湿的环境为毛霉菌的生长繁殖提供了温床,而毛霉菌感染的早期症状很不典型,部分患者可能只有头痛。如果出现以下症状,请及时就医。

- 1.持续性鼻塞、流脓鼻涕,尤其是单侧鼻塞更为常见;
- 2.头痛或面部胀痛,集中在额头和眼眶周围,早晨起床时加重;
- 3.嗅觉减弱甚至完全丧失;
- 4.视力模糊、下降,眼球突出;
- 5.鼻腔突然有异味。

专家提醒,梅雨季,请这样守护自己和家人的健康:

- 1.控制室内湿度:当室内湿度超过50%时建议开启除湿机或空调除湿功能,湿度超过70%时霉菌会快速增长。
- 2.清理发霉物品做好防护:定期检查卫生间、厨房、墙角、衣柜等易潮湿区域。清理发霉的墙角、朽木、旧物时,务必佩戴口罩和手套。
- 3.高危人群格外警惕:糖尿病患者、长期使用激素或免疫抑制剂者、肿瘤放化疗患者、老年人等免疫力较低的人群,一旦出现头痛、鼻塞、视力下降等症状,请及时就医。
- 4.及时就医:单侧鼻塞、流脓鼻涕超过2周,或出现不明原因的头痛、视力下降,请务必及时就医。

通讯员 金雨晨
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

粽子吃出“超长拉丝”,是真菌菌丝?

专家解读:有可能,熟粽子冷冻别超15天

网红说法求真

端午已过,但不少家庭的冰箱里仍囤着没吃完的粽子。有人觉得粽子冷冻后能放很久,甚至“吃一年”也无妨。粽子到底能存多久?怎么判断坏了?泰康仙林鼓楼医院营养科副主任医师刘莉莉给出明确提醒:如果粽子变得特别黏、一拉就拉出很长的丝,那绝非正常现象,而是真菌菌丝,说明粽子已变质,千万不能再吃。

粽子放久了为什么会拉丝?刘莉莉解释,粽子的主要原料是糯米,本身有一定黏性,剥开时粽叶和米粒之间出现短而细的丝状物,属于正常现象。但若丝线特别长、黏性异常增强,甚至能拉出十几厘米不断,“这是真菌菌丝形成的。”



网友分享拉丝的粽子

刘莉莉告诉记者,“真菌在粽子表面和内部繁殖生长,会分泌黏性物质,菌丝体相互交织,形成肉眼可见的细长丝状结构。”

专家解释,粽子富含糖分和淀粉,含水量也较高,是微生物理想的培养基。如果保存不当或存放时间过长,环境中的霉菌孢子就会在粽子表面萌发,长出菌丝并向内部蔓延。“菌丝一旦形成,说明微生物已

经大量繁殖,仅仅切除表面发霉的部分是不够的,菌丝很可能已渗透到粽子内部。”刘莉莉强调,即使没有闻到明显酸腐味,或者没看到霉斑,但只要出现超长拉丝,就意味着粽子已经变质,存在食品安全风险,食用后可能引起腹泻、呕吐等胃肠不适,甚至导致真菌毒素中毒。

粽子究竟该怎么保存,又能保存多久?专家告诉记者,

关键看是生是熟。熟粽子若放入冰箱冷冻保存,最好别超过15天。“超过这个时间,糯米会变硬变干,口感大打折扣,营养成分也会流失。”她建议,熟粽子煮熟后应彻底冷却,立即装入密封袋或保鲜盒再冷冻,“这样能更好保持风味,也能延长安全存放期”。包好的生粽子不适合直接冷冻,建议放入冰箱冷藏,大约可存放5至6天。生粽子冷冻会使糯米组织结构受损,解冻后不仅口感变差,也更易滋生细菌。

市面上的真空粽和速冻粽保存方式则不同。刘莉莉介绍,真空粽因去除了包装内空气,常温阴凉处可保存6至12个月,但开袋后需及时冷藏或冷冻;速冻粽在-18℃条件下保质期较长,但家用冰箱冷冻室建议不超过3个月。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

颈肩腰腿痛“反复发作”都是“筋伤”惹的祸

中医“治筋”:5分钟“烧掉”颈肩腰腿痛

颈肩腰腿痛因为治疗不及时和治疗方式的不对路,最后甚至有不少患者与轮椅为伴。他们大多有着“四处求医”“久治不愈、反复发作”的经历。但是在南京“谭氏筋伤”通过中医“治筋”,这些“求医无果”的颈肩腰腿痛患者找到了一条新出路。专家提醒:颈肩腰腿痛千万别拖着,一定要及时的进行中医“治筋”。

腰椎病久拖不治,最终成“轮椅老人”

有这样的病例:多年前被确诊为腰椎病,一直没怎么放在心上,每次忍忍就算了,实在受不了了去做做针灸、推拿,缓解了就停。5

年前疼痛加剧,站也不是坐也不是,不能下蹲,长期跛行,为此他选择了手术治疗。哪知术后不久腰部又开始疼痛,走路不到100米就要休息,只得坐起了轮椅。

全国颈肩腰腿痛研究会副理事长沈锡山主任手诊检查,发现其腰部有大片“筋疙瘩”,手术部位尤为明显,是典型的“筋伤”。患者虽然症状很重,但通过“治筋”仍有站起来的希望。果然,系统治筋后,成功帮助“轮椅老人”脱困。

颈肩腰腿痛,不仅要“早治”更要“治对”

沈主任表示,颈肩腰腿痛大多是“筋伤”,但是“筋伤”也有着一个

从“浅筋”到“深筋”逐步发展的过程。很多患者刚开始“疼痛”都觉得“拖拖就能过去”,而当疾病反复发作,伤到“深筋”了,简单的对症治疗,没有治对路,筋不柔、骨不正,反复发作不可避免,就像“止痛针”。

沈锡山强调,颈肩腰腿痛不仅要“早治”,更要“治对”。针灸、推拿等对早期“浅筋”阶段有一定效果,对“深筋”却束手无策。手术会增加新的疤痕粘连,进一步加重筋伤,腰肌无力,椎体不稳,筋束骨、骨撑筋就是这个理。

新中医,5分钟“烧掉”颈肩腰腿痛过去,“传统治疗无效,术后复发,久治不愈”一直是困扰颈肩腰

腿痛的三大难题。随着高频电火花的问世,凭借一根针,5分钟“烧掉”颈肩腰腿痛!沈主任介绍说,这项新中医技术,融合了针药电,兼具了针灸、水针、针刀的作用,同时通过高频电的协调作用,让释放的药物变成药离子,消除无菌性炎症;另一方面通过肌肉的共振,松解粘连的肌肉组织。这一技术的问世,开辟了颈肩腰腿痛治疗新天地。

同时,这里坚持“疑难必手诊”,手诊+中医“治筋”双剑合璧,这里已经成为南京颈肩腰腿痛治疗的“筋”字招牌,帮助众多疑难患者扔掉轮椅、拐杖,告别疼痛,重回健康。
赵雷

南京建邺易可中医门诊

诊疗范围:中医科
咨询电话:025-84506642
地址:集庆门大街11号(集庆门大桥西公交站旁)
苏(中)医广(2026)第01-04-3201-0002号(广告)