

阑尾炎治疗新选择 不切阑尾 内镜下搞定

提起阑尾炎,大家脑海中会浮现什么?是突如其来的腹痛,还是紧急推进手术室的场景?在许多人的认知里,治疗阑尾炎似乎总和手术恐惧、腹部疤痕画上等号。然而,经内镜逆行性阑尾炎治疗术(简称ERAT)的出现,使得治疗阑尾炎可以像做一次肠镜一样,不开刀、不切阑尾、不留疤痕,就能快速解决问题。这一技术的问世,为无数畏惧手术的患者带来了新希望,也让“保留阑尾”从梦想变为现实。

什么是ERAT

将肠道想象成一套复杂的“人体管路系统”。阑尾是连接在盲肠上的一个“盲端管道”。当这个管道被粪石等“垃圾”堵塞时,管道内的细菌就会大量繁殖,引发炎症——阑尾炎。严重时可导致坏疽或穿孔。ERAT技术的核心思想,就是对堵塞的“管道”进行精准疏通和清洁,从根源上解决阑尾炎的病因。

ERAT治疗全过程

术前准备,精准评估:与传

统手术类似,患者需完善血常规、腹部超声或CT检查,帮助医生判断阑尾炎的严重程度与类型。之后通过禁食和服用泻药进行肠道准备。

内镜操作,精准施治:如同做肠镜检查,内镜先到达阑尾在大肠的开口处。随后进行精密的“管道作业”:插管探查,以导丝导管配合技术探明阑尾腔内堵塞情况;减压及冲洗,导管进入后积聚的脓液随即流出,阑尾腔内压力骤降,患者常能立刻感到腹痛缓解,随后注入生理盐水进行多次冲洗,部分细小粪石可随之排出;深度取石,对于无法冲洗排出的顽固粪石,可使用取石网篮或球囊将粪石取出;支架置入,治疗最后医生会判断是否放置阑尾支架,确保引流通畅,防止再次堵塞。

术后观察,平稳恢复:治疗后患者返回病房,接受短期抗感染治疗与密切观察,特别是保持大便通畅,确保阑尾顺利“康复”。

ERAT的“迷人”优势

保留阑尾,守护潜在功能:近年研究表明,阑尾富含淋巴组织,可能是人体肠道益生菌的“安全屋”,对免疫调节存在一定作用。ERAT实现了“治愈且保留”,维护了身体完整性。

微创无痕,恢复神速:整个治疗过程仅通过人体自然腔道进行,体表不留疤痕。患者术后当天或次日即可下床活动,住院时间短,能尽快回归正常生活。

降低风险,减少并发症:减少了切口感染、肠道粘连等传统手术可能带来的并发症。

哪些人适合做ERAT

ERAT虽好,但并非所有阑尾炎患者都适用。需要专业消化内镜医生判断,主要适用于急性单纯性、非化脓坏疽性、非穿孔性的阑尾炎。即阑尾刚刚发炎、尚未发展到严重坏死或穿孔的程度。此外,若患者无法配合肠镜检查,同样不适用ERAT治疗。

一旦出现疑似阑尾炎的腹

痛(尤其是转移性右下腹痛),尽早就医、明确诊断是关键。医生会通过专业检查评估,提供最合适的治疗方案。对于符合适应症的患者,ERAT无疑是一种兼具疗效与舒适度的理想选择。

ERAT技术的出现,是治疗方式的革新,也是治疗理念的升华。它不仅改变了人们对阑尾炎的认知,更开启了“超微创”治疗的新时代。当然,这项技术对医生提出了更高要求,需要丰富的经验、高超的技术和精密的设备才能开展。目前,国内已有越来越多医院掌握并开展ERAT技术,为患者提供了更多选择。未来随着技术发展和普及,相信更多患者能受益于这项“超微创”技术,在治愈疾病的同时维护身体完整性,享受高质量生活。

(作者:池欣桐 福建医科大学附属第一医院 医师
刘文明 福建医科大学附属第一医院 副主任医师)

平衡之美 糖尿病患者的日常生活指南

糖尿病并非生活的终点,而是一种需要重新学习的生活方式。通过科学的日常管理,糖尿病患者依然可以享受丰富多彩的生活。让我们从衣食住行和心态方面,构建健康而愉悦的日常。

衣:舒适与保护并重

糖尿病患者选择衣物应优先考虑舒适度和保护性。选择柔软、透气、无接缝的天然纤维衣物,减少皮肤摩擦。袜子应选棉质、浅色、宽松的款式,便于检查足部状况。鞋子要合脚、支撑良好,避免高跟鞋和尖头鞋。四季注意保暖,特别是手足部位,促进血液循环。随身佩戴医疗警示标识,方便紧急情况时获得正确帮助。

食:均衡饮食的艺术

饮食管理是糖尿病控制的基石。定时定量,规律三餐,避免长时间空腹或暴饮暴食。均衡搭配,采用“餐盘法”——一半非淀粉类蔬菜,四分之一优质蛋白,四分之一全谷物。聪明选择碳水

化合物,优先选择全谷物、豆类、蔬菜等低升糖指数食物。控制烹饪方式,多采用蒸、煮、烤、炖,少油炸。合理安排零食,在两餐之间适当加餐,预防低血糖。饮水充足,每日饮水1.5~2升,避免含糖饮料。

住:安全宜居的环境

家居环境直接影响糖尿病管理效果。建立监测角,固定放置血糖仪、试纸、记录本,养成监测习惯。药物管理方面,使用分药盒并设置提醒,确保按时服药;若使用胰岛素,需遵从医嘱冷藏保存,避免高温或冷冻。浴室注意安全,铺设防滑垫,使用水温计和柔软毛巾,特别保护足部。保证充足照明,避免因视力问题导致的跌倒风险。设置减压空间,用于放松和冥想。在显眼位置放置紧急联系人和医院电话。

行:活力适度的生活节奏

适度活动是糖尿病管理的重要组成部分。规律运动,每周至少150分钟中等强度有氧运

动,如快走、游泳。运动前监测血糖,避免血糖过低时运动,提升安全性。进行力量训练,每周2~3次,增强肌肉对葡萄糖的利用。增加日常活动,多走楼梯、步行购物、做家务,减少久坐。旅行时携带足够的药物、零食、医疗证明和血糖监测设备。积极参与社交活动,保持正常社交,避免因疾病自我隔离。运动前后检查足部,选择合适运动鞋袜。

心态:与疾病和平共处

积极的心态是糖尿病长期管理的关键。接受与适应,承认糖尿病是生活的一部分,但它是可以有效控制的。设定合理目标,从小改变开始,逐步建立健康习惯。血糖波动是正常的,避免因“不完美”而过度自责。寻求支持,加入支持团体,与家人朋友开放沟通。通过冥想、深呼吸管理压力,减少压力引起的血糖波动。记录每个进步,正向鼓励自己。继续从事喜欢的爱好,享受生活的乐趣。

综合管理的日常节奏

清晨,起床后先测血糖,温水洗漱,检查足部,享用营养早餐。上午适度活动,补充水分,如有需要可加餐水果。中午均衡午餐,餐后适当散步,避免立即午睡。下午监测血糖,适量运动,健康零食。晚上清淡晚餐,家庭交流,放松活动,睡前监测血糖。睡前进行足部护理,准备次日药物,记录当日数据。

糖尿病管理是一场马拉松,而非短跑。它不在于追求完美,而在于建立可持续的健康习惯。每个糖尿病患者的情况都是独特的,最重要的是与医疗团队紧密合作,制定个性化管理计划。生活中的甜蜜方式不止一种——可能是早晨阳光的温暖,可能是家人关怀的笑容,也可能是掌握自己健康后的那份从容与自信。

(作者:谢丹丹 厦门市第五医院 主管护师)