

## 饭后突然肚子疼 可能是急腹症 急救医生教你正确应对

急性腹痛袭来时如何正确处置？哪些情况暗藏致命风险？近日，沈阳急救中心医生针对急诊科常见急症——急腹症展开科普，从疾病识别、科学处置到日常预防进行系统梳理，助力市民提升健康应急能力，为生命安全筑牢防线。

急腹症并非单一疾病，而是以急性腹痛为核心症状，由腹腔内器官病变引发的一组急症，涉及消化、泌尿、生殖等多个系统，覆盖各年龄段人群，是急诊科最主要的就诊原因之一。其发病急、病情重、进展快的特点，决定了及时准确判断对后续救治至关重要。

沈阳急救中心医生指出，急腹症的常见诱因可分为四大类。消化系统疾病最为多见，急性阑尾炎的右下腹疼痛、胃或

十二指肠溃疡穿孔的突发刀割样剧痛、急性胆囊炎的右上腹绞痛等，均有明显的疼痛位置与性质特征。泌尿系统疾病引发的急腹症，以尿路结石导致的腰腹部绞痛、急性肾盂肾炎伴随的腰腹疼痛与高烧为典型。女性需格外警惕生殖系统相关急症，宫外孕破裂、卵巢囊肿蒂扭转等情况，可能引发剧烈腹痛甚至危及生命。此外，腹部外伤、肠系膜血管栓塞、带状疱疹早期等，也可能表现为急腹症，部分症状易被误诊。

面对突发急腹症，科学处理步骤是挽救生命的关键。医生强调，患者需立即停止活动，平躺保持呼吸通畅，切勿走动或按压腹部。同时要严格禁止自行处理：不盲目服用止痛药，避免掩盖病情；不进食、不

喝热水，防止加重腹腔感染或引发呕吐窒息；不进行腹部热敷、按摩，以免加速出血或炎症扩散。处理后需快速就医，立即拨打120急救电话，或在有人陪同下前往最近的医院急诊科，就医时需清晰说明腹痛开始时间、位置、性质、伴随症状及个人病史等关键信息。

在日常预防方面，医生建议公众保持饮食规律，避免暴饮暴食与过量饮酒，减少辛辣、油腻、生冷食物摄入；注意饮食卫生，不吃变质不洁食物，做到生熟分开；积极治疗胃溃疡、胆结石等基础疾病，遵医嘱复查；女性做好妇科健康管理，采取有效避孕措施；日常活动与运动时注意保护腹部，避免外伤。

单强 文

## 便血别只当痔疮 肠镜排查揪出肠癌隐患

“便血而已，不过是痔疮”，生活中不少人面对这一症状都抱着侥幸心理，殊不知，这种“想当然”可能将早期健康隐患拖成难以挽回的悲剧。

沈阳市肛肠医院消化内镜中心安辉介绍，痔疮与肠癌引发的便血有着核心区别，掌握分辨方法能帮我们初步判断风险。痔疮便血多为鲜红色，通常附着在粪便表面，或表现为便后滴血、厕纸带血，血液与粪便不混合，常伴随肛周瘙痒、疼痛或异物感；而肠癌便血时，血液常与粪便混合在一起，颜色多为暗红色、果酱色，严重时呈黑色柏油样，往往夹杂黏液，有时甚至只排出黏液和血液，无正常粪便。

除了便血，一些危险信号更不能忽视。若出现持续腹泻、便秘或腹泻便秘交替的排便习惯改变，大便变细、变扁或表面有明显凹槽，排便后仍有未排净的坠胀感，持续存在的腹部隐痛、绞痛或不明原因腹胀，未刻意减肥却短期内体重明显下降或伴随面色苍白、乏力等贫血症状，或是能在

腹部摸到质地较硬的异常肿块，都需高度警惕，及时安排肠镜检查。

很多人对肠镜心存恐惧，但它实则是守护肠道健康的“利器”。这根纤细柔软的软管前端带有高清摄像头，能深入大肠内部，让医生直观观察肠道内壁的每一处细节，无论是结肠炎、憩室、血管畸形还是早期肿瘤，都能被清晰捕捉。医生还可通过肠镜钳取可疑病灶组织进行病理化验，精准判断病变性质。更重要的是，绝大多数大肠癌由肠息肉演变而来，肠镜可在息肉癌变前将其直接切除，从源头上预防肠癌；对于早期肠癌，也能通过内镜下黏膜剥离术等微创技术实现根治，无需开腹手术。

肠癌的发生有明确高危因素，年龄超过40岁、有肠癌或腺瘤性息肉家族史、本



不要对肠镜心存恐惧，它是守护肠道健康的“利器”。

人有癌症史或肠息肉病史、患有溃疡性结肠炎或克罗恩病，以及长期高脂低纤维饮食、吸烟酗酒、肥胖和缺乏运动的人群，即便没有任何不适，也应主动定期进行肠镜筛查。便血事小，隐患事大，别再让“痔疮”的标签掩盖肠癌的真相，肠镜不是痛苦的折磨，而是守护生命的“护身符”，放下顾虑主动检查，才能用一时的便捷，换长久的安心。

本报记者 赵燕

## 警惕！兽用麻醉剂竟藏身“电子烟”

近期，一种名为替来他明的兽用麻醉剂，正以隐蔽的方式悄然危害青少年身心健康。这种化学结构与氯胺酮类似的物质，被伪装成电子烟的模样，通过吸食的方式侵入人体，成为潜藏在青少年身边的一大滥用隐患。沈阳市第九人民医院（沈阳市中毒救治中心）综合中毒科主任刘天明透露，近半年来，医院已接诊近十起替来他明滥用病例，患者均为青少年，这一现象需引起家庭、学校与社会的高度警惕。

刘天明主任介绍，替来他明属于NMDA受体拮抗剂，具有强烈的麻醉和致幻作用。一旦被人体吸食，会直接抑制相

关受体功能，阻断谷氨酸信号传递，引发中枢神经系统功能紊乱，可产生行为症状、精神症状、躯体反应及意识障碍等，还极易造成心理成瘾，让吸食者陷入难以自拔的境地。更值得警惕的是，长期滥用替来他明，会对人体造成不可逆的神经损害，给青少年的身心健康带来毁灭性打击。

患者中毒后的症状主要体现在四个方面：行为上，吸食者会出现兴奋话多、自我评价过高等表现，伴随明显的判断力障碍，进而可能做出自伤或伤害他人的冲动行为；精神上，常被焦虑、紧张、惊恐、烦躁不安甚至濒死感等负面情绪笼罩；躯体反应

上，会出现心悸、气急、血压升高、肌肉僵硬、动作失调等问题，严重时可能引发高热、抽搐甚至死亡；意识层面上，会出现定向障碍、错觉、幻觉等以谵妄为主的症状，极端情况下会陷入深度昏迷。

医生提示，替来他明是兽用药物，其在动物与人体内的药理、毒理反应存在显著差异，人类使用风险极高，购买电子烟应通过合法渠道。家长和青少年需提高警惕，一旦发现身边有人出现疑似替来他明中毒的相关症状，要立即拨打急救电话，前往专业医疗机构救治，切勿自行处理。

姜晓菲 文

## 寒假孩子坐不住？ 别把ADHD 当成“调皮捣蛋”

本报讯 记者郑爽报道 寒假来临，不少家长发现孩子写作业时总是坐不住，不仅小动作不断，还爱打断别人说话，大多会将这种表现归为“孩子太调皮”。但如果这些行为频繁出现且难以纠正，就需要警惕注意力缺陷多动障碍(ADHD)，及时干预引导对孩子的成长至关重要。

辽宁中医药大学附属医院儿科医生表示，注意力缺陷多动障碍有着较为典型的症状表现，首先是注意力不集中，孩子往往难以专注完成一件事，写作业时容易分心走神，日常也常常丢三落四，听课和看书的过程中更是很难集中注意力。其次是多动好动，这类孩子的手脚总是有做不完的小动作，坐立不安，喜欢到处攀爬、奔跑，很难长时间保持安静状态。除此之外，冲动任性也是常见表现，孩子说话做事大多不经过思考，课堂上会急于抢答，与人交流时频繁打断他人说话，不仅缺乏耐心，在排队等待时还容易出现烦躁情绪。

针对注意力缺陷多动障碍，中医有着独具特色的治疗方案，认为该病症与脏腑功能失调密切相关，治疗上强调“辨证施治+综合训练”双管齐下。专业医师会结合孩子的具体症状表现和体质特点，制定个体化辨证调理方案，通过中药调理配合行为训练，从根源上改善孩子的问题。同时，推拿按摩也是常用的辅助手段，专业手法刺激孩子头部、躯干、四肢的经络穴位，能够有效调节脏腑功能，起到安神益智的作用，进而改善多动和注意力不集中的症状。针灸治疗同样需要由专业医师操作，根据孩子的年龄和病情特点制定个性化方案，通过刺激特定穴位调节脏腑经络气血的运行，缓解注意力不集中、多动等核心症状。

此外，感统训练与行为干预的结合，能帮助孩子建立组织计划和时间管理等控制能力，显著提升学习和身体控制能力；Peers社交小组课程则针对同伴社交技能薄弱的孩子，通过结构化的循证干预方法，帮助他们提高社交能力，培养团队合作精神。

孩子的成长离不开家长的细心观察，及时分辨“调皮”与ADHD的区别，选择科学的干预方式，才能更好地助力孩子健康成长。