

读懂外伤性脾破裂 守护人体“后天之本”

近日，常宁市中医医院成功救治一名重度外伤性脾破裂、心跳骤停患者，凭借中西医协同救治，助患者转危为安、顺利康复。

据现场指挥抢救的麻醉科主任吴春生介绍，患者是一名超 100 公斤的女性，因骑摩托车意外摔伤，被确诊为外伤性脾破裂、失血性休克。医院启动创伤急救绿色通道，快速建立两条静脉通路补液扩容、配血输血纠正休克，同时完善腹部 CT 检查明确诊断。在多学科协作下，紧急实施脾切除术，就在准备手术时，患者突发心跳骤停，血氧、血压瞬间归零。经过争分夺秒的抢救，数分钟后患者心跳恢复，生命体征平稳，顺利开展后续手术，最终化险为夷。

脾脏是人体至关重要的腹腔脏器，在中医体系中更是被誉为后天之本、气血生化之源，主宰人体运化、统血核心功能，维系全身气血津液正常运行。但脾脏质地脆嫩、血供极其丰富，位居左上腹，是腹部外伤中最易受损的器官，外伤性脾破裂发病凶险、出血迅猛，短时间内可引发失血性休克，死亡率可达 10%~20%，堪称腹部创伤的“沉默杀手”。

从中医核心理论来看，脾为气血生化之源，人体饮食水谷的消化吸收、气血生成、津液输布皆赖于脾的运化之功；同时脾主统血，可固摄血液在脉内正常运行，防止出血、瘀血。且中医有言“脾主肌肉四肢”，周身肌肉、四肢力量皆由脾气滋养，强健的肌肉可护住腹腔内脏，

为脾脏提供天然防护屏障。但脾脏外无坚厚屏障，外力撞击、摔倒磕碰皆可致其破裂，不仅引发急性大出血，更会直接损伤人体气血根本，严重耗损正气。

识破隐匿病情 脾破裂早期识别要点

脾破裂极具迷惑性，存在大量“迟发性出血”情况，初期症状轻微，数小时甚至数日后突发大出血，极易错失救治时机。市民若发生腹部撞击、摔倒等外伤，可通过典型症状快速甄别。

外伤后出现左上腹持续性隐痛、胀痛，深呼吸、翻身、咳嗽时疼痛加重，伴随左肩放射性牵扯痛，同时出现头晕心慌、面色苍白、出冷汗、肢体乏力、口干烦躁等气血亏虚症状，即便体表无伤口，也需高度警惕脾破裂风险。

市民可牢记简易四步自查法：一看面色口唇是否苍白无华；二摸躯体皮肤是否湿冷发凉；三查脉搏是否细速微弱（每分钟超 100 次）；四测血压是否持续下降。若出现意识模糊、腹部膨隆压痛，已是失血性休克危重表现，需立刻急救。

突发外伤急救 科学处置守住生机

腹部疑似脾外伤时，正确的现场处置能有效规避病情恶化，为专业救治争取时间，核心遵循五大原则：一是绝对卧床静养，禁止走动、翻身、用力咳嗽，避免脾脏破损加重、大出血加剧；二是严格禁食禁

水，规避麻醉风险与肠胃负担，为后续救治筑牢基础；三是轻柔平稳搬运，全程保持平卧，避免身体颠簸、扭曲、按压腹部；四是即刻拨打急救电话，精准告知受伤地点、原因及症状；五是休克对症救护，抬高头胸 20°~30°、下肢 15°~20°促进回心血量，加盖衣物保暖，严禁热水袋热敷。

中医养护加持， 筑牢脾脏健康防线

脾脏养护重在日常，既可以降低外伤损伤风险，也能助力脾破裂术后康复、规避并发症。中医认为“忧思伤脾、劳倦伤气”，日常养护需情志、作息、运动、饮食多维调理。

生活中需规避高空作业、危险骑行等风险行为，做好防滑、防撞防护，通过适度锻炼强健肌肉，依托“脾主肌肉”理论增强内脏防护力。同时保持心情舒畅、规律作息，杜绝过度思虑耗伤脾气。

针对脾破裂术后气血大亏、脾气亏虚的患者，可在专业中医师指导下辨证调理，服用四君子汤、补中益气汤等经典方剂益气健脾、补益气血，也可搭配黄芪、党参、当归等药食同源食材煲汤食疗，快速恢复脾胃运化与气血生化功能。

医生温馨提示，腹部外伤无小事，无论受伤后症状轻重，均需及时就医检查。早期识别、规范急救、中西医协同养护，是守护人体“后天之本”、降低脾破裂危害的核心关键。

通讯员 贺春艳

夏季急性肠胃炎高发 分清积食、受凉和细菌感染

夏季高温高湿的特殊环境，为细菌繁殖、肠胃功能紊乱提供了条件，再加上人们夏季饮食、作息习惯特殊，肠胃炎频频找上门。精准区分三种高发肠胃炎类型，对症处理、科学预防，才能安稳度过夏季，守护肠胃健康。

积食型肠胃炎是夏季最普遍、最易被忽视的类型，多见于暴饮暴食、饮食油腻的人群，儿童、青少年尤为高发。夏季昼长夜短，很多人三餐不规律，白天少食、夜间加餐，频繁吃烧烤、油炸食品、甜品、夜宵，大量高热量、难消化的食物堆积在胃肠道中，超出肠胃消化负荷，就会引发积食性炎症。这类肠胃炎不属于细菌感染，纯粹是消化功能紊乱导致。典型症状以腹胀、腹部隐痛、积食胀气为主，伴随恶心、反酸、食欲不振，腹泻多为糊状稀便，无黏液、无脓血，排便后腹胀会短暂缓解，一般无发烧、乏力等全身症状。很多人积食腹泻后盲目服用抗生素，完全治标不治本。积食型肠胃炎的核心问题是“脾胃运化停滞”，无需杀菌消炎，重点在于消食导滞、清淡饮食、减轻肠胃负担。轻症患者暂停油腻饮食，三餐减量，多喝温水，适当散步促进肠胃蠕动，1~2 天即可自行缓解。日常预防需杜绝暴饮暴食，少吃重油重腻的夏季夜宵，饭后不立即久坐、平躺，养成规律饮食的习惯，从根源上避免积食。

受凉型肠胃炎是夏季专属高发类型，多由外界寒凉刺激引发，也是大家常说的“空调肚”。夏季人体皮肤毛孔张开，肠胃黏膜血管相对扩张，寒凉刺激极易导致肠胃平滑肌痉挛、蠕动紊乱，引发腹痛、腹泻。多数患者发病前都有明显受凉史，比如长时间吹空调、风扇、整夜不盖被子、大量吃冰饮雪糕、冲冷水澡等。受凉型肠胃炎无病菌感染，属于生理性肠胃紊乱。该类型症状特点十分鲜明：突发阵发性腹部绞痛，腹泻多为清水样稀便，排便急促，无腥臭味、无脓血，伴随腹部发凉、肠鸣亢进，部分人会出现轻微恶心，全程无发热、无浑身酸痛。受凉型肠胃炎无需用药，重点在于驱寒暖胃、解痉止泻。发病后及时做好腹部保暖，用热水袋热敷肚脐周围，多喝温热姜水、温开水，暂停一切生冷食物，避免再次受凉，短时间内即可恢复。

细菌感染型肠胃炎是夏季最凶险、症状最重的类型，也是需要及时就医干预的肠胃炎类型，多由不洁饮食、变质食物引发。夏季高温环境下，细菌繁殖速度成倍增长，凉拌菜、卤味、隔夜饭、切开的瓜果、街边小吃，短短数小时就会滋生大肠杆菌、沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等致病菌。食用被污染的食物后，细菌侵入胃肠道，引发急性炎症、菌群失调，属于器质性感染病变。细菌性肠胃炎症状剧烈且典型，发病速度快，通常进食不洁食物数小时内突发不适。主要表现为持续性腹痛、剧烈呕吐、频繁水样腹泻，大便多带有黏液、异味浓重，部分患者会出现低烧或高烧、浑身乏力、肌肉酸痛、口干脱水等全身症状。

夏季肠胃疾病重在预防、精准护理。分清积食、受凉、细菌感染三类肠胃炎的差异，摒弃错误的饮食生活习惯，针对性做好防护与处理，就能有效规避肠胃不适，安稳守护夏季肠胃健康。

湘雅博爱康复医院 唐小春

“银发帮帮团”返岗 护航暑期就诊小患者

盛夏时节，暑期就医人流持续攀升，湖南省儿童医院迎来就诊高峰。为持续优化群众就医体验、保障门诊高效有序运转，医院 15 名平均年龄 68 岁的退休职工、老党员自发组建“银发帮帮团”志愿服务队，进行答疑解惑，分流疏导工作，展现“离岗不离责”的医者担当，全力护航暑期就医高峰。

通讯员 刘湘梅 陈峥珍
摄影报道

