

市中医院成功开展内镜逆行性阑尾炎治疗(ERAT)技术

本报讯（记者 张武杰）“以前总以为得了阑尾炎必须开刀切除，没想到现在不用开刀就治好了，还保住了阑尾，真是太感谢侯主任了！”12月5日，康复出院后的王女士在电话中连声向安阳市中医院肝胆脾胃科副主任侯亭开致谢。得益于内镜逆行性阑尾炎治疗（ERAT）这项新技术在市中医院顺利开展，广大急、慢性阑尾炎患者有了全新的治疗选择。

阑尾是从盲肠下端后内侧壁向外延伸的细管状器官，位于腹部右下方。当阑尾管腔被粪便、食物残渣、异物阻塞或发生狭窄后，阑尾会持续分泌黏液，导致腔内压力升高、血运障碍，管腔内细菌大量繁殖，进而发展为感染、坏死、穿孔、阑尾周围脓肿等病症。临床主要表现为右下腹痛，部分患者还会伴有发热、恶心呕吐等症状。

“阑尾炎是临床常见的急腹症，各年龄段均可发病，其中男性发病率略高于女性。在祖国传统医学中，阑尾炎属于‘肠痈’范畴，早在《黄帝内经》中就有相关记载，《金匮要略》更是详细描述了其病症特点与辨证思路。”侯亭开介绍，以往急性阑尾炎的主要治疗方式为手术切除，外科常用的微创术式包括腹腔镜阑尾切除术、经自然孔道手术阑尾切除术（NOTES手术）等。这些术式虽能解除病痛，但均需切除阑尾，且存在创伤相对较大、恢复时间较长等问题，还可能引发腹腔感染、肠瘘等并发症。



侯亭开（右）和同事为患者进行内镜逆行性阑尾炎治疗（医院供图）

“现代医学研究证实，阑尾并非退化的无功能器官。它富含淋巴组织，参与人体细胞免疫与体液免疫调节；同时含有大量分泌细胞，能分泌生长激素与消化酶，在维持肠道菌群平衡、调节内分泌及保障肠轴功能等方面发挥着重要作用。”侯亭开表示，随着医学理念的更新与技术的发展，保留阑尾这一重要脏器的治疗思路逐渐受到临床重视。为此，市中医院肝胆脾胃科紧跟医学发展步伐，积

极引入并成功开展内镜逆行性阑尾炎治疗（ERAT）技术，为患者提供了更具人性化的治疗方案。

日前，患者王女士因间断腹痛5小时前往市中医院就诊，经阑尾彩超及腹部CT检查，被确诊为化脓性阑尾炎，且已形成9cm×4.7cm的局部包裹性包块。外科会诊后认为，阑尾包裹范围较大，手术切除风险较高，建议采取保守治疗。在详细了解ERAT技术的优势后，王女士决定接

受该治疗。治疗过程中，侯亭开带领团队精准操作，成功为其清除了阑尾腔内的大量脓性分泌物。术后，王女士的腹痛症状随即消失；术后第三天复查，阑尾包裹较之前明显缩小；术后半月复查，阑尾脓肿已完全消退，且未再出现腹痛症状。

“对于部分急性、单纯性阑尾炎，病因多为阑尾管腔被粪石、食物残渣堵塞，导致细菌滋生、内部化脓。经临床严格评估后，可采用ERAT技术进行微创治疗。”侯亭开表示，ERAT技术灵感源于内镜下治疗化脓性胆管炎，其核心优势在于“不开腹、保阑尾”。该技术通过人体自然腔道，经肛门插入结肠镜至阑尾开口处，在高清内镜引导下，将细小的胆道子镜送入阑尾内部，用生理盐水精准冲洗，彻底清除阑尾腔内的脓液、粪石等障碍物；必要时可放置塑料支架，确保阑尾腔引流通畅，从根源上解决炎症问题。整个治疗过程无体表疤痕，患者疼痛轻，恢复快，通常术后1~2天即可出院，回归正常生活和工作。

市中医院肝胆脾胃科内镜逆行性阑尾炎治疗（ERAT）技术的成功落地与临床应用，标志着该院在微创治疗急腹症领域迈出了重要一步。“下一步，我们将持续深耕内镜微创治疗技术前沿，不断精进诊疗水平、优化服务流程，为患者提供更安全、更高效、更优质的医疗解决方案，为百姓健康保驾护航。”侯亭开说。

弘扬太极文化 普及健身知识

市太极拳协会2025年第二届会员培训班举办

本报讯（记者 张武杰 通讯员 朱开斌）为深入贯彻落实全民健身战略，丰富会员文化生活，提升太极拳运动水平，迎接明年在我市召开的省运会，11月29日上午，安阳市太极拳协会2025年第二届会员培训班在市中心文体馆举办。本次培训内容以42式太极拳为主，安阳市太极拳协会会长田凤丽为大家详细讲解了42式太极拳。

42式太极拳是1989年国家体育总局武术研究院，为推动太极拳标准化与国际化，根据杨氏太极拳大架为基础，糅合陈氏、孙氏、吴氏等风格特点编排而成。42式太极拳的普及与推广，推动了太极文化的传承与发展。

田凤丽是全国武术太极拳锦标赛42式太极拳冠军。作为安阳市太极拳行业的领军人，多年来，田凤丽不辞劳苦深耕太极拳领域，为安阳市

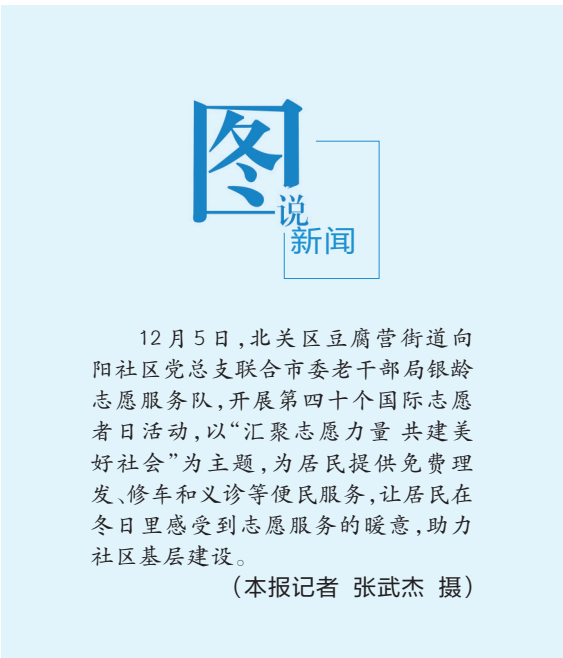
培养了大批优秀的太极拳运动员和教练员，推动了太极拳在豫北地区的传播和影响力。

本次培训班是协会为回馈会员、服务社群而设立的专属福利，旨在弘扬太极文化，普及健身知识，系统提升会员拳艺，增强协会凝聚力。

通过本次培训，培训班所有人都收获满满。参加本次培训活动的学员代表说：“我追随田老师练习42式

太极拳有15年了，凭借42式太极拳在省、市太极拳项目比赛中多次获奖，每次听田老师讲解42式太极拳都会有新的收获和感悟，都会对自己下一步练拳有很大的帮助，对我来说真的是常听常新。”

大家纷纷表示，今后将按照田老师讲解示范的动作正规练习，以饱满的热情、十足的信心，迎接即将到来的河南省第十五届运动会。



（本报记者 张武杰 摄）



专家话健康

谈谈病毒性角膜炎

□于翔波

病毒性角膜炎是一种由病毒感染引起的角膜炎性疾病。角膜位于眼球最外层，易受细菌、病毒、真菌等病原体侵袭，引起感染性角膜炎。其中，病毒性角膜炎的发病率与致盲率均居角膜炎的首位。患者常出现眼部疼痛、畏光、流泪、眼睑痉挛、角膜知觉减退以及视力下降等症状，严重影响生活质量。

一、病因

病毒性角膜炎的致病病毒有多种，其中单纯疱疹病毒是最常见的类型，此外还包括带状疱疹病毒、腺病毒、巨细胞病毒、E-B病毒等。这些病毒可通过直接接触、性接触、飞沫、水源等途径传播，也可通过眼部受伤、使用已感染病毒的物品等途径感染。

二、症状

病毒性角膜炎的症状主要包括眼部疼痛，病毒侵犯角膜会引发疼痛。畏

光，患者对光线敏感，容易流泪。流泪，病毒感染可能引发炎症反应，导致泪液分泌增多。眼睑痉挛，为减轻眼部不适，患者眼皮可能会不自主地跳动或收缩。角膜知觉减退，病毒可能侵犯角膜神经末梢，导致角膜知觉减退。视力下降，角膜可能因病毒感染而变得水肿、浑浊，导致视力下降，甚至失明。

三、治疗

病毒性角膜炎的治疗主要包括抗病毒药物治疗、免疫治疗、局部治疗和手术治疗。

抗病毒药物治疗：更昔洛韦滴眼液、阿昔洛韦滴眼液等抗病毒药物是首选。这些药物能有效抑制病毒复制，减轻炎症反应。使用时需遵循医嘱，按照规定的频次和剂量滴眼。

免疫治疗：对于反复发作的病毒性角膜炎，可以考虑使用干扰素等免疫增强剂，以提高机体的抗病毒能力，减少复发。

局部治疗：保持眼部清洁，定期清洗眼睛，去除分泌物。同时，可以使用一些具有抗病毒、抗炎作用的眼药水或眼膏，以缓解症状。

手术治疗：对于病情严重或反复发作的患者，可能需要进行手术治疗，如病灶清除术、羊膜遮盖术、结膜瓣遮盖术或角膜移植术等。

四、预防

预防病毒性角膜炎的方法。

注意用眼卫生：避免用手揉眼睛，可能会把细菌、病毒揉进眼睛里引发炎症。保持眼部清洁，定期清洗眼睛。

戴隐形眼镜要注意清洗和消毒镜片，定期检查眼睛。如果发现眼睛有不适症状，应立即停戴并去医院就诊。

加强防护：夏季少晒太阳，冬季避风沙，外出最好佩戴防风镜或裹上纱巾，避免沙尘等异物进入眼睛。

健康饮食：注意营养摄入的均衡，多吃蔬菜水果，少食或者禁食辛

辣刺激等食物。

增强体质：注意锻炼身体，增强体质，预防感冒，提高身体免疫力。

避免诱因：本病可因发热、疲劳、紫外线照射、外伤、精神压力大以及使用激素类或免疫抑制剂等因素诱发，日常生活中应避免这些因素。

病毒性角膜炎是一种潜在的致盲眼病，其发病与病毒种类、宿主抵抗力等多种因素有关。患者应积极就医，根据病因选择适合的治疗方法。同时，保持良好的生活习惯和心态，有助于病情的恢复。预防病毒性角膜炎的关键在于提高个人免疫力，避免接触病毒，并加强眼部防护。（作者系安阳市眼科医院主治医师）

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

重点疾病 防控专栏

冬季预防老年人跌倒——穿搭要得当

□郭中正

进入冬季，道路容易结冰，极大增加了老年人跌倒的风险。一次跌倒可能引发骨折、头部损伤等严重后果。因此做好预防工作，从日常穿着入手，是预防老年人冬季跌倒最简单有效的手段。

衣裤合身，利落保暖是关键。老年人冬季选择衣裤，应以保暖且不影响活动为原则。避免穿着过长、过紧或过于宽松的衣裤，以防衣角、裤腿钩挂家具，导致身体失衡而跌倒。

鞋履安全，防滑支撑是核心。一双安全的鞋是冬季出行的“护身符”。选择

时需注意：鞋底纹路要清晰深刻，具备优秀防滑性能，并有适当厚度和硬度以提供支撑和缓冲；鞋跟应低平，避免高跟或厚底；鞋面材质需柔软、保暖透气；固定方式优选搭扣，方便且不易松脱；大小务必合脚，脚趾与鞋头间应略有空隙。

此外，手杖也是老年人冬季出行的得力助手。当感觉行动迟缓或路面湿滑信心不足时，请主动使用。它能提供额外支撑点，显著提升行走稳定性。在冬季合适的衣着和鞋具，是守护冬季平安的一道坚实防线。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

搭建学习交流平台 丰富老年体育生活

2025年市老年人气排球教练员、裁判员培训班开班

本报讯（记者 张武杰 通讯员 郑婕婷）为加强安阳市气排球项目教练员、裁判员队伍建设，推动老年气排球运动的普及、提高、发展，发挥老年人体育在应对人口老龄化过程中的积极作用，11月30日，2025年安阳市老年人气排球教练员、裁判员培训班在市老年文体苑体育馆顺利开班。

此次培训班由安阳市文化广电体育局、安阳市老年人体育协会主办，安阳市体育发展服务中心承办，由李超和赵帅主讲。来自全市各县（市、区）的30余名学员学习了气排球理论知识与实际运用等内容。

气排球运动是一项集运动、休闲、娱乐于一体的群众性体育项目，也是

一项深受老年朋友喜爱的体育运动。气排球运动有跑、跳、蹲、转身，使脑、眼、手、腰、脚等都能得到运动，老年朋友在锻炼了身体协调性的同时，又增进了队友间的友谊。学员们纷纷表示：“特别珍惜这次学习机会，我们会认真听从老师的指导，勤学多练、掌握技巧，也会把培训班的收获带回去，带动身边更多老年朋友加入到气排球这项运动中来。”

本次培训班的举办，为全市老年气排球爱好者搭建了交流学习平台，也提供了以体友会的交流契机，是推广普及气排球运动、丰富老年体育生活的重要举措，对丰富老年精神文化生活、提升晚年生活品质具有重要意义。

切磋技艺增进情谊 竞技比拼享受快乐

北关区老年人门球友谊赛开赛

本报讯（记者 张武杰 通讯员 赵泽铭）12月1日，尽管冬日天气寒冷，北关区老年门球活动场地却暖意融融、热闹非凡。由北关区老年人体育协会精心组织的老年人门球友谊赛在此如期举行，老年朋友们以球会友，用运动热情驱散寒意，展现出银龄群体的活力风采。

随着北关区老年体协主席王才根郑重宣布：“北关区老年人门球友谊赛正式开始！”各参赛队伍迅速投入角逐。赛场上，选手们手握球槌，目光专注锁定目标，挥杆、击球、过门、撞杆等一系列动作连贯娴熟。时而稳扎稳打布局防线，时而巧妙借力突破僵局，每一

次精准击球都引来场边观众的阵阵喝彩。大家秉持“友谊第一、比赛第二”的原则，在切磋技艺中增进情谊，在竞技比拼中享受快乐，充分诠释了门球运动“脑力与体力并重、配合与技巧共生”的独特魅力。

作为北关区“涸河杯”系列老年文体活动的重要组成部分，本次门球友谊赛为辖区老年人搭建了交流展示的优质平台。近年来，北关区老年人体育协会始终秉持“老有所健、老有所乐”理念，构建完善的老年体育组织网络，常态化开展门球、太极等特色活动，让更多老年人在运动中强健体魄、丰富生活，绘就出银龄文体生活的精彩图景。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

大雪时节重“潜藏”

大雪是二十四节气中仲冬的起点，此时，寒潮频繁、气温骤降，万物进入静谧蛰伏状态，标志着冬季严寒的脚步愈发临近。此时人体新陈代谢减缓，心脑血管、呼吸道疾病高发，需顺应自然“潜藏”规律，从多方面筑牢健康防线。

一、重点防寒，护住关键部位

防寒需抓“头、脚、颈”三暖。头部热量散失快，外出需戴保暖帽子，老年人和心脑血管患者更需注意，避免受凉引发血压波动；脚部离心脏远、循环慢，要穿厚棉鞋与加绒袜，睡前用温水泡脚15至20分钟；颈部受凉易引发感冒或颈椎病，外出搭配围巾，减少冷风对呼吸道的刺激。

二、科学进补，温补不燥热

大雪是冬补好时机，但需遵循“温补忌燥”原则。可选羊肉、牛肉等温补肉类，搭配芹菜、萝卜、菠菜等蔬菜，补充蛋白质与维生素。推荐炖煮成汤粥，如萝卜

羊肉汤、牛肉白菜粥，既利于营养吸收又暖肠胃。尽量避免进食生冷、辛辣火锅烧烤等，易上火人群多吃绿色蔬菜；脾胃虚弱者进补需循序渐进，勿过量增加消化负担。

三、日常保健，简单小动作

揉捏耳朵：食指拇指贴耳廓内外轻揉至发热，每天1至2次，促循环防冻疮。

手指梳头：手指腹从额头梳向脑后，轻按太阳穴、百会穴，每次3至5分钟，改善头部供血、缓解疲劳，睡前做还能助眠。

泡脚揉按：按足三里、三阴交、涌泉穴，每个穴位按30秒、重复2至3次，暖身又补肾益精。

大雪寒意渐浓，养生是与自然和谐相处的智慧。希望大家将这些实用方法融入生活，灵活调整，在冬日里保持充沛精力，安稳度过仲冬，以健康状态迎接美好时光。

（本报记者 郭凡 整理）

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办