

阑尾炎有哪些早期预警信号

◎ 彭州市中医医院 吴同飞

阑尾炎是常见的急腹症之一，可很多人对它的症状不了解，常常把早期信号当成普通肠胃不适，错过了及时处理的时机。要知道，阑尾炎发作时的腹痛、发热等症状，若没及时识别，可能引发严重并发症。下面就从普外科医生的角度，给大家讲清阑尾炎的典型症状和发作信号，帮你读懂身体的“求救提示”。

腹部疼痛：阑尾炎最核心的“警报”

初期：肚脐附近先疼，易被误认“小毛病”。阑尾炎刚开始发作时，腹痛多是钝痛或隐痛，且集中在肚脐周围。这种疼痛不剧烈，很容易让人误以为是普通肠胃不适、吃坏肚子，或是轻微食物中毒。但随着时间推移，疼痛会慢慢加重，位置也会逐渐变化——从肚脐附近往右下腹部“转移”。

加重期：疼痛变剧烈，固定在右下腹“麦氏点”。等阑尾炎病情加重，腹痛会发生明显变化：痛感从钝痛变成刀割样剧痛，患者会觉得肚子像被重物压住，哪怕是翻身、走路这种微小活动，都可能让疼痛加剧。此时疼痛位置会固定在右下腹的“麦氏点”（右下腹一个特定部位），用手按压这里，会有明显的敏感和剧烈疼痛。

进展期：疼痛持续扩散，还可能伴恶心呕吐。若阑尾炎症状没及时缓解，腹痛会持续加重，甚至往腹部其他区域扩散。这时候炎症已经开始蔓延，除了腹痛范围变大，还会伴随恶心、呕吐的症状。严重时，疼痛可能波及整个腹部，按压腹部会有明显的压痛，松开手的瞬

间还会出现“反跳痛”（松开按压的手时，疼痛突然加剧）。

消化系统“捣乱”：不只是肚子疼那么简单

恶心呕吐：越吐越疼，根本缓解不了不适。阑尾炎引发的腹痛，往往会跟着恶心、呕吐等消化系统症状。在疼痛刚开始时，患者可能会觉得胃部胀气、发闷，接着就会有强烈的恶心感，甚至呕吐。但这种呕吐没有任何缓解作用，反而会让腹部压力变大，让腹痛更严重。

食欲减退：吃不下、吃了更疼，多靠流质食物度日。急性炎症会打乱消化系统的正常功能——胃肠道蠕动变慢，胃里的食物排不出去，患者会明显没胃口。对阑尾炎患者来说，吃饭不仅没食欲，还会加重腹痛或恶心感，所以很多人要么因为疼吃不下，要么只能勉强喝一点粥、水等流质食物。

排便异常：要么腹泻要么便秘，都和炎症有关。阑尾炎发作会影响肠道正常工作，部分患者会出现腹泻，尤其是当炎症扩散到肠道时，腹泻会伴着剧烈腹痛，排便后腹痛可能会稍微减轻一点；还有些患者会出现便秘，这是因为阑尾炎

导致肠道蠕动变慢，粪便排不出去。不管是腹泻还是便秘，都会加重腹胀，让病情更糟。

体温“异常”：炎症在体内“搞事”的信号

初期低烧：体温多在38℃左右，是炎症的早期表现。阑尾炎发作时，身体会出现炎症反应，最常见的就是体温升高，多表现为低烧或中度发热，体温通常在38℃左右徘徊。这种低烧是身体在“对抗”炎症的信号，也是阑尾炎的典型症状之一，若没有及时处理，体温可能会继续上升。

病情加重：体温超39℃成高热，可能引发危险并发症。随着病情进展，阑尾炎可能引发腹膜炎等严重并发症，此时体温会突然升高。当体温超过39℃时，患者会出现明显高热，还会伴着出汗、打寒战等全身不适，精神状态也会变得疲惫、虚弱。要是这时候还不及治疗，炎症会进一步扩散，甚至威胁生命安全。

体温波动：忽高忽低是预警，别等恶化才就医。还有部分阑尾炎患者会出现体温波动，刚开始体温升高不明显，但随着阑尾炎症加重，体温会逐渐持续上升；若没有及时处理，体温会忽高忽低，患者还会明显觉得发冷、频繁出汗。出现这种情况一定要尽快就医，别等病情进一步恶化。

阑尾炎发作的这些症状，很容易被当成普通肠胃病、食物中毒等“小问题”。但只要认清这些常见“警报”，就能在症状刚出现时及时就医，避免病情恶化。要是你出现持续右下腹痛、恶心呕吐，还伴着发热，一定要尽早去医院做详细检查和治疗。对阑尾炎早期症状多一分警觉，就能少一分并发症的风险，更好地保护自己的健康。◎