

炎炎夏季,是肠道疾病的高发季节。最近,沪上很多三甲医院的急诊室内都挤满了因“跑肚拉稀”前来就医的患者。相关专家对此特别提醒市民,夏天,尤其容易“病从口入”,稍不注意饮食卫生就会引起腹泻。而腹泻看起来似乎是小毛病,但却一直都有“好汉架不住三泡稀”的说法,所以,腹泻若不及时治疗,也可能危及生命,不能对之轻视。

夏季警惕“病从口入” 慎防急性腹泻转慢性

指导专家:第二军医大学附属长征医院感染科 倪武 主任医师 文/赵非一

腹泻俗称“拉肚子”,是临床最常见的消化道疾病之一,而夏季则是腹泻最高发的季节。据第二军医大学附属长征医院感染科主任倪武主任医师介绍,根据病因及病情轻重的不同,腹泻往往还可以伴有发热、恶心、呕吐及腹痛等不同症状。

而腹泻的病因则是复杂多样的,简单地说,凡是能引起人体肠道蠕动加快、分泌液体量增加或肠道(尤其是结肠,俗称“大肠”)水分吸收减少的各类病因,均可以导致腹泻的发生。例如:在使用空调、电扇降温时,腹部“受凉”后刺激肠蠕动加快可引起短暂的腹痛、腹泻;肠道或盆腔的某些肿瘤也可因肠壁刺激出现慢性腹泻的表现;当然,引起腹泻最常见的原因是各类病原微生物的感染,这些微生物包括多种细菌、病毒、真菌、寄生虫等。

细菌是夏季腹泻的“元凶”

倪武告诉我们,引起夏季腹泻的最大元凶,其实是“细菌”。如此认为,主要原因大致有以下几个方面:一是由于夏季气温高,湿度大,有利于各类致病细菌在体外环境中繁殖,食物本身容易腐败变质或被环境中致病菌污染;另一方面,天气炎热时,人们喜欢生冷饮食,食材中的致病菌如果没有经过充分的高温杀灭就容易致病;而且,人体胃里所分泌的大量胃酸除了能帮助消化食物外,还是消化道抵御外界病原微生物入侵的一道天然屏障,夏季大量饮水(含各类饮料)后会稀释胃酸,从而一过性降低了胃液的杀菌保护作用,更有利于病原体的人侵;除此以外,夏季苍蝇、蟑螂等大量孳生、活动频繁,极大地增加了病原菌的传播危险,如果夏季多雨引发水灾,则更有利于致病菌的传播和蔓延,可出现疫情的暴发。

急性腹泻转为慢性危害大

有的人觉得拉肚子没什么大不了的,随便吃点儿药就行了,殊不知急性腹泻若得不到及时有效的治疗,易转为慢性,还可以并发以下疾病,情况非常凶险:

心脑血管意外:这是造成老年人急性腹泻致死的不容忽视的并发症。腹泻时体内大量水分和钠、钾、钙、镁等离子从大便中排出,这些阳离子对体内维持血液酸碱平衡、维持神经传导功能和心跳节律具有重要的作用,水分丧失使人体处于脱水状态,此时人体中心血量减少,导致血液黏稠度增加,血流缓慢,易形成血栓并阻塞血管。冠状动脉阻塞造成心绞痛和心肌梗死;脑血管阻塞引起缺血性中风。

低血糖:腹泻时,食欲通常会下降而引起食物的摄入不足,此时就需要分解体内贮藏的肝糖原以维持血糖稳定。当病人没有足够的肝糖原贮藏转化为血糖,就使得体内血糖降低,这时病人就会出现疲乏、出汗、心悸、面色苍白及晕厥等一系列低血糖症状。当血糖浓度低于3.0毫摩

尔/升(正常血糖浓度为3.9-6.2毫摩/升)时,就会出现精神症状甚至昏迷,可引起猝死。

脱水和酸中毒:这是急性腹泻的主要致命原因,平时身体内代谢产生的二氧化碳通过呼吸排出,其余的废物需要经过水的运送通过肾脏由尿排出体外。脱水时尿量因机体内水分损失而减少,严重时甚至无尿,这就使体内代谢产生的废物排出减少而在体内蓄积,使机体发生中毒症状,其临床表现除呼吸改变外,还可出现疲乏无力及神经系统症状等。

胃病复发:腹泻后人体的消化功能逐渐下降,肠道抗病能力也减弱,使胃肠功能的负担加重,常会导致胃病的复发。

易诱发肛肠疾病:肛肠疾病的发病因素与便秘、排便力度、机体状况等诸多因素有关,其中与便秘和排便力度关系密切。稀便(腹泻)易挂肠壁,总有排不尽的感觉,于是用力排便。人在排便时越用力,造成的损伤就越严重,特别是突然过猛的用力,可引起急性血栓痔的发生。

“八问”腹泻防治常识

俗语有言:“好汉经不住三泡稀。”虽然大部分腹泻是可以治愈的,但是病人在发病期间的和生活和工作将受到极大影响,少数老年人、婴幼儿及患有其他严重疾病的病人也可能因为出现严重并发症而威胁生命,尤其是罹患细菌性痢疾(简称“菌痢”)和霍乱者的危险性相对更高。因此,如何在夏季里科学地防治腹泻,也是公共卫生部门,乃至于各个家庭都必须高度重视的一项重要防病工作。

为此,倪武也就防治腹泻过程中应该注意的一些常识及误区作了详细介绍

【疑问一:腹泻会传染吗?】

有些会,有些不会。细菌性痢疾和霍乱是我国法定传染病,病人的排泄物(含霍乱病人的呕吐物)中含有大量致病菌,可造成人与人之间的相互传染,其中霍乱更被列为甲类传染病,具有更强的传染性。而胃肠炎型细菌性食物中毒(以下简称“食物中毒”)主要是由于进食了被某些细菌或其产生的毒素所污染的食物后,出现的以呕吐、腹泻等为常见表现的一大类疾病。其发病与否是否进食了某种污染食物有关,一般不会造成人和人之间的传染。

【疑问二:为预防腹泻,应尽量避免吃哪些食品?】

夏季应尽量少吃凉拌菜,更不要食用在路边摊和菜场摊位上购买的凉拌菜和熟食。切勿生食任何海鲜、河鲜、肉类及鸡蛋等,食物应煮熟烧透。怀疑可能变质的食品一定要果断丢弃,采用蒸或煮的方法也无法保证去除变质食品当中的某些毒素。例如,在变质的米面类食品中,金黄色葡萄球菌产生的一种导致腹泻的肠毒素即使煮沸30分钟也无法使其完全被破坏,进食后仍可引起严重的腹痛、呕吐和腹泻。



【疑问三:产自深海的活海鲜可放心生食吗?】

不可以!老百姓一般都了解,产自沿海的一些“小水产”(如蛤蜊、蛏子、毛蚶等)及死鱼、死虾等容易被污染而不宜生吃,但他们往往会误以为产自深海的所谓“生猛”海鲜都是安全的,可以放心生吃。这是一个可怕的误区。一方面,深海的鲜活海产品在体表和体内同样可携带致病的细菌与寄生虫;另一方面,这些水产在捕捞后的运输、饭店里的暂时养殖、宰杀加工甚至在装盘待售等各个环节中都有可能被二次污染,尤其在夏季,上述情况更加普遍。

【疑问四:家庭中使用冰箱时应注意些什么?】

首先应该了解,冰箱绝非食品保险箱!冰箱的冷藏或冷冻环境都不具有消毒杀菌的作用(细菌是冻不死的),在冷藏室低温环境下可抑制但不能完全阻断细菌的繁殖,如食品存放时间过长仍会变质。此外,我国绝大多数家庭都没有定期清洗、消毒冰箱内室的习惯,这就造成冰箱本身成了细菌的长期保存地和潜在的污染源,尤其在生熟食材、食品没有分别严密包装储存的情况下,更容易造成食物的污染。比如,切开的西瓜在冰箱里储存时应使用清洁的保鲜膜严密遮盖切口以防污染,成品熟食也应使用保鲜盒或保鲜膜密封存放。

【疑问五:厨房中哪些不良操作习惯易致食品污染?】

大家应该知道,家庭厨房里最脏的是抹布!由于抹布经常处于潮湿状态,再加上沾染的油污、食品残渣等,使得抹布成了细菌生长最好的“培养基”。很多家庭都有一个非常可怕的习惯,碗筷清洗干净后要用抹布擦干后存放,岂不知这样处理后的餐具可能比不洗还要可怕。正确的做法是,餐具清洗干净后最好用烘干机烘干,或者是放在干净的容器内,口朝下自然晾干后备用。

此外,应严格做到生熟食品分开,防止烧熟后的食物被再次污染。处理生熟食品

所用的砧板、刀具、盛具等都应分开放置,不得混用,也不要用餐碗、盘等盛放生的食材。在需要用手接触烹饪好的食品时,一定要先彻底洗手。

【疑问六:哪些腹泻病人需用抗菌药物?】

在我国,腹泻病人滥用抗菌药物是一个非常普遍的现象。实际上,除了菌痢、霍乱和侵袭性大肠杆菌等引起的感染性腹泻外,大多数的细菌性食物中毒都是可以自行缓解的,不需要抗感染治疗。从病人的症状上判断,一般伴随有明显的畏寒(怕冷)、发热及粪便中含有较明显的黏液和脓血的病人往往提示为感染性腹泻,可能需要抗菌药物治疗。具体如何判定,还是应该咨询专科医生。

【疑问七:腹泻病人需禁食吗?】

腹泻病人只要没有顽固的呕吐或腹胀,就应鼓励其进食。宜选择相对清淡、低油、易消化的食物,如米汤、面条等;不宜吃坚硬、粗纤维及油腻饮食,以免刺激肠蠕动而加重症状。

【疑问八:腹泻病人采用静脉输液是否好得更快?】

不是!腹泻病人最关键的治疗措施是合理补充水分和电解质,维持人体内环境的平衡。有研究证实,腹泻病人的小肠黏膜对水分的吸收功能并未受损,口服补液可满足轻到中度脱水病人的补液量需求;肠黏膜在吸收葡萄糖的同时,还有利于促进对钠离子的吸收,减少电解质的丢失。而静脉输液的主要成分是水、葡萄糖和钠、钾等电解质溶液,其本身并无止泻作用,静脉输液不但增加了治疗的费用和病人的皮肉之苦,还有可能诱发过敏反应,少数病人甚至可因严重过敏反应而危及生命。

因此,从20世纪70年代开始,世界卫生组织就大力推广口服补液治疗,而静脉补液仅用于重度脱水、需快速与大量补液的病人,一旦病情平稳后也应改为口服补液。目前,医院和药店都有科学配方的口服补液盐成品供应,用温水冲服方便而安全。

上海中医药报

2014年6月6日 星期五 农历甲午年 五月初九 中医,让我们更健康 2014年第23期 总第1138期

芒种养生:清淡食补防痄夏 精神内守减“心”病

上海中医药大学基础医学院 薛辉



芒种是二十四节气中的第九个节气。在每年的6月5日前后,太阳到达黄经75度时为芒种。《周礼·地官·稻人》中说:“泽草所生,种之芒种。”郑众注,芒种,稻麦也。此时大麦、小麦等有芒作物成熟,稻谷等夏播作物也正是播种最忙的季节,所以,“芒种”也称为“忙种”,预示着农民开始了忙碌的田间生活。

芒种前后,长江中下游一带雨量充沛,空气潮湿,日照相对较少,天气闷热,物品容易发霉,故而人们又称这段时期为“霉雨”季节。而此时又正值黄梅成熟之时,故“霉雨”又称作“梅雨”。根据这样的气候特点,人们在日常尤其应注意预防以下两类疾病的发生:

痄夏

芒种时节,天暑下迫,地湿上蒸,乍雨乍晴,气候潮湿闷热,外界湿邪极易侵袭人体,体内湿热过重,脾胃、心肺一时无法适应、调整过来,造成食欲下降、胸闷腹胀、头重身困,甚至容易出现疲乏、呕吐、

气候闷热潮湿导致小儿散热平衡失调而出现各种不适症状。而女性发病率大大高于男性,年轻女性发病比例也不小。痄夏了,人往往会感觉疲乏无力、胸闷恶心、精神不振、四肢倦怠。少数女性还会伴有月经不调、白带增多等症状。饮食调理可以吃一些芳香健脾化湿之品,宜采用淡补、清补原料,如黄瓜、藕、豆腐、米仁、丝瓜、冬瓜、绿豆、西瓜、甘蔗、梨等。《日用本草》里谈到:“西瓜,清暑热,解烦渴。”“甘蔗,止虚热烦渴。”《陆川本草》认为丝瓜可以“生津止渴,解暑除烦,治热病口渴,身热烦躁”。黄瓜能够“治热病身热,口渴”。《本草汇言》亦云:“绿豆,清暑热,静烦热,润燥热,解毒热。”“藕,凉血散血,清热解暑之药也。”每年夏天都容易“痄夏”的人,可以在湿热熏蒸的芒种季节适当服用一些藿香正气水,一日两次服用,连续服用一周左右,亦能有效预防“痄夏”。

心血管疾病

梅雨季节,一方面空气湿度增大,另

一方面气温逐渐升高,天气闷热,在这样的环境下,人的情绪容易烦躁,植物神经功能紊乱,心率加快,从而增加心脏工作负荷,使得急性心肌梗死、心绞痛等心脏病患者明显增多。有心脏病、冠心病的人们在日常生活中更要注意养生,少熬夜,保持生活工作规律。

- 1.活动锻炼宜在清晨较凉爽时进行,切忌在烈日下锻炼。当天气闷热、空气中湿度较大时,应减少户外活动。
- 2.当天气闷热时,室内可以开启空调,在调节室内温度的同时,减低室内空气的湿度,提高空气中氧气的含量。
- 3.气候湿热容易导致大便粘腻不爽,若排便过度用力,可使心肌耗氧量急剧升高,极易诱发心绞痛。所以要养成定时排便的习惯,多吃粗纤维的蔬菜和水果,如芹菜、香蕉等,适当进食粗粮也有利于通便。
- 4.注意及时补充水分,或喝一些淡盐水。最好在睡前半小时及清晨起床后喝一些开水,有条件还可以适当泡一些菊花茶、荷叶茶等饮料,既补充水分,又清热解暑。
- 5.保持心情愉快。因为当人们大喜大悲时,中枢神经应激,可使小动脉血管异常收缩,导致血压上升、心跳加快、心肌收缩增强,易诱发心绞痛或心肌梗死。《黄帝内经》有云:“恬淡虚无,精神内守,真气从之,病安从来。”
- 6.有心绞痛发作史的患者可预防性用药,如遵医嘱适当服用心得安、消心痛、丹参片等。

》》》》详见第3版

抗癌频道

早期肺癌的几种检测方法

》》》》详见第4版

养生宝典

按摩“膏肓”除疲劳

》》》》详见第5版

临床荟萃

高血压宜辨证分型施治

》》》》详见第7版

心理健康

良好性格有益于健康长寿

》》》》详见第11版

权威中医科普养生报, 上海市中医药学会推荐报纸

上海中医药报

新浪微博, 搜索“上海中医药报”, 即可关注。

微信公众号: shhzyyb

健康是一切财富的基础, 是10000前面的那个1, 失去1, 后面再增加多少个0, 结果还是0。许多人明白这个道理, 却从未重视。只有头疼脑热了, 才知道能吃能喝的好处; 只有无法动弹了, 才知道能蹦能跳的快乐; 只有到了生命临界点, 才知道活着就是王道。

《上海中医药报》荟萃中医精华, 一报在手, 防病养生, 尽在掌中。

送礼不如送健康, 送父母、朋友一份健康关爱

欢迎订购2014年《上海中医药报》, 每周五发报, 半年订价仅需39元。全国各地邮局可随报订购, 全国订报电话: 11185

主 办: 上海市中医药学会
出 版: 上海中医药报社
社 长: 谢建群
总编辑: 凌昌全
国内统一连续出版物号: CN 31-0075
零售价: 1.5元 每周五出版 本期16版