

预防肠道传染病 饮食卫生是关键

□ 记者 崔宏远 通讯员 路书斋

三伏已至,气温节节攀升。记者走访我市多家医院获悉,近期患肠道传染病的市民明显增多。市中心医院感染科主任张国强指出,夏季肠道传染病多是病从口入,主要包括急性胃肠炎、细菌性痢疾等病症,患者以抵抗力较弱的老年人和儿童为主,个人养成良好的卫生习惯是预防的关键。

街边凉菜易惹祸

“天儿太热,一时贪凉图省事,没想到后果这么严重。”在市中心医院门诊楼输液大厅,家住西工区的卢先生肚子疼得直皱眉。

“都是那凉菜惹的祸。”卢先生告诉记者,前几天他下班回家时,在路边买了两份拌好的凉菜,回家吃完肚子就一阵阵绞痛,不到1个小时就去厕所蹲了4次,折腾了整整一夜,别提多难受了,第二天他到医院检查被诊断为急性胃肠炎。

张国强告诉记者,急性胃肠炎是夏季肠道传染病的“主力军”,通常是由进食细菌或病毒污染的食物引起的,其主要的症状是腹泻、呕吐、腹痛等,腹泻严重时可能出现脱水和电解质紊乱,一些患有高血压、糖尿病等慢性病患者还容易出现心律失常、心肌梗死等并发症,严重威胁生命。

防控严把“入口”关

为了预防肠道传染病,卫生部日前发布了夏季肠道传染病防控知识要点。

张国强提醒市民,第一,平时要加强个人防护,养成喝开水、吃熟食、勤洗手的良好卫生习惯,如吃水果时,一定要用清水冲洗干净或是削皮后再吃。



534 医院糖尿病多学科诊疗中心协办 电话:64281988

第二,外出时尽量不要在街边摊点购买不卫生的食物,少吃凉拌菜和肉类烧烤食物。

第三,注意家庭饮食卫生,不吃变质的剩饭菜。冰箱内存放的直接入口食品,要经过充分加热后才能进食。

第四,在家加工凉拌菜时,一定要把双手清洗干净,并用专门的熟食案板和刀具。生菜在加工前要用开水焯一下,盛放凉拌菜的盘碟要专用。

第五,蔬菜水果要先用清水浸泡,然后使用清水冲洗三遍以上,特别是一些带叶、根的蔬菜,要注意根部的清洗。葡萄、桃等水果需要在清水中适当加一点盐浸泡几分钟,在冲洗的过程中,要把表面再轻轻地洗

刷一下。

第六,外出旅行时,尤其是中小学生和老人,一定要注意个人卫生,尽量避免在疫区当地进食生冷和辛辣刺激性食物。

张国强建议市民,如果腹泻症状不严重,可在家吃一些自备药,如藿香正气水、黄连素、思密达等,同时,要多饮水,可选择饮用淡盐水。腹泻时可以吃一些稀、软、清淡、易消化的食物,如粥、煮烂的面条等。

另外,张国强特别提醒市民,腹泻是肠道传染病的典型症状,如果出现频繁腹泻伴有发烧、大便带血、持续或严重的腹痛等症状时,一定要及时到医院就诊,以免延误治疗。

腹泻不同时期 进食宜忌

腹泻时身体消耗能量大,恢复需要能量,饮食疗法是腹泻治疗的重要原则之一。虽然在腹泻时机体的消化功能会下降,但还保留了90%的吸收功能。腹泻期间应按照腹泻的分期选择不同的进食方式。

腹泻早期 宜进食清淡流食,如米汤或胡萝卜泥汤。将500克胡萝卜制成泥,再加1000毫升开水稀释成汤,由于所含热能较低,每1000毫升约为300千卡,含脂肪仅0.2%,又呈碱性,含有果胶,有促使大便成形和吸附细菌及毒素的作用,在腹泻早期喝既可补充水分又可减少大便次数。

腹泻中期 症状好转后宜进食半流食物,如清淡面条,并少食甜食、牛奶。

腹泻后期 忌食生冷食物,禁吃油炸食物及刺激性食物。虽然大蒜有杀菌作用,但它有很强的刺激性,吃大蒜能预防腹泻但不能治疗腹泻。先别吃粗纤维食物,如韭菜、芹菜,以免增加肠道负担,加重肠功能紊乱。

(《中国中医药报》)

腹泻服药顺序 有讲究

夏季是腹泻高发季节,北京朝阳医院药事部药师司徒伟提醒,服用治疗腹泻的药物,要注意根据药品种类安排服药顺序。

治疗急性腹泻的药物可分为3类:抗菌药、吸附剂和微生态制剂。抗菌药主要包括黄连素、庆大霉素、氧氟沙星等,此类药物主要用于细菌感染引起的急性腹泻。吸附剂主要是蒙脱石散,它能够吸附胃肠道的致病因子,连同大便一起排出,而且在胃肠道黏膜表面形成保护层,保护胃肠黏膜不受致病因子的损伤。微生态制剂主要包括乳酸菌素、双歧杆菌三联活菌制剂等,多需要在冰箱中冷藏保存。

司徒伟说,以上3类药物,如果需要两种或者两种以上合用的话,是有讲究的。当需要抗菌药与微生态制剂合用时,应该先服用抗菌药再辅助给予微生态制剂,以帮助恢复菌群的平衡,而且两种药物至少要间隔两个小时。当吸附剂与微生态制剂合用时,需要先服用吸附剂类药物,将胃肠道内的有害细菌吸附掉后,再服用微生态制剂,才能发挥作用,两种药物至少间隔一个小时。当3类药物合用时,抗菌药需要最先服用,以达到杀灭病原菌的作用;微生态制剂需要最后服用,才能发挥其疗效;吸附剂类药物需要在这两种药物之间服用,而且与每种药物均需要间隔一个小时。

专家表示,长期或剧烈腹泻时,体内的水、盐的代谢容易发生紊乱,常见的有脱水症和钠、钾代谢的紊乱,严重者可危及生命。因此,在针对病因治疗的同时,患者还应及时补充水和电解质,以调节不平衡状态。

(叶洲)

温馨提醒

又到7月,朱女士说她最怕过7月,每年到了这个时候,头发就会大把地掉,掉得让人心疼让人烦。

朱女士很纳闷,怎么会这么有规律地掉头发呢?市高级养发师黄繁云说,只要不是大把地脱落,女性脱发属于正常现象。有研究表明,7月和11月,是正常女性最容易脱发的时期。

这是什么原因呢?黄繁云说,这是机体对季节变换太敏感所致。7月和11月,是头发生长较差的时期,处于休止期的头发较多,加之机体对季节变化的不适应,所以容易脱发。

脱发季节防脱发

□ 记者 杨寒冰

黄繁云说,女性脱发现象比较常见,除了季节性脱发外,产后脱发也比较多见,一般不用担心,产后3个月~5个月,脱发现象会自然消失,个别人因体质较弱,脱发时间会长达9个月左右。

更年期女性脱发也比较多见,这跟更年期女性体内雌激素减少有关,属于正常的老年性脱发,也不用刻意担心。

因为洗头时头发掉得最多,很多人不得不减少洗头的次数。黄繁云说,洗头不会让头发掉得更多,因为健康的头发是深深长在毛囊里的,即便稍微用力,也不会脱落。洗头时掉落的头发,一般都是处于

退行期或休止期的,就算不洗头,也会脱落。

黄繁云说,选择适合自己的洗发水,做好头发护理,可有效减少脱发,有一个标准可以参考,即用洗发水洗头后,头发不太干涩。太干涩的话,说明洗发水去油脂能力太强,对头发、头皮会有损伤。

洗头后,一定要使用护发素。有些洗发产品具有洗护二合一的功效,相对于使用这些产品的效果而言,单独使用护发素的效果会更好一些。

平时做好头发的护理工作,会大大减少“脱发季”头发的脱落数量。

专家忠告

经前乳房胀痛需调理肝脾

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

很多女性每逢月经前7至10天,会出现乳房胀痛或乳头疼痛等症状,这是由肝淤和脾热导致的。

“很多女性认为,经前乳房胀痛或乳头疼痛,对身体无大碍,等月经结束后,这些症状也会随之消失。”市第一中医院未病咨询中心主任赵继红说,女性经前除了上述症状,还伴有情绪烦躁易怒、面部出痘痘等症状。这些症状被西医称为经前综合征,而中医认为是由肝淤和脾热导致的。

双乳是肝经经过的部位,女性月经来潮之前,必须依赖肝气条达气机,如果因压力过大或生气,导致肝气郁结、气滞血淤,就可能会出现乳房胀痛,个别女性还会出现情绪烦躁易怒、大便溏泻等。乳头疼痛是由脾热造成的,脾在体内起运化的作用,当人体内脾胃不和或脾胃气机不畅通时,经前容易

出现乳头疼痛。

乳房胀痛、乳头疼痛的症状在临床中较普遍,很多女性不予重视,致乳房胀痛时间延长,甚至穿衣、洗澡时不能触碰。情况严重者,还会对身体产生不利影响。赵继红建议出现乳房胀痛、乳头疼痛的女性可适当服用逍遥丸,逍遥丸具有疏肝解郁、理气活血的作用。女性体内脾热较重时,可适当服用丹枝逍遥丸。由于存在个体差异,女性如果服用药物一段时间后仍然不见效果,可到专科医院进行针对性调理。

此外,女性在月经来潮前不要吃冷饮,适当多喝一些热汤,空调温度不要太低,尽管是夏季,也要注意腰腹部保暖。女性如果出现情绪烦躁易怒,可用瑜伽的腹式呼吸来调节一下自己的情绪。情绪烦躁会引起体内肝气不畅,也会加重乳房胀痛、乳头疼痛的症状。

