

防病篇
健康



夏秋换季 当心这些病捣乱

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚 王俊 卢俊喆

注意饮食卫生 预防急性胃肠炎

急性胃肠炎是夏秋之交的消化道常见病，患者以抵抗力较弱的老年人和儿童居多，主要症状是腹泻、呕吐、腹痛等，腹泻严重时可能出现脱水和电解质紊乱，一些高血压、糖尿病等慢性疾病患者还容易出现心律失常、心肌梗死等并发症，严重威胁患者生命。

病例 “本想着节省点，没想到会进医院。”在河科大二附院输液大厅，老城区的冯女士告诉记者，几天前，她晚饭时吃了些中午的剩菜，刚吃完肚子就不舒服，拉肚子的次数越来越多，吃了止泻药也不见好转，到医院检查被诊断为急性胃肠炎。

专家建议 李忍萍指出，急性胃肠炎通常是由于进食细菌或病毒污染的食物引起的，吃变质的剩菜、剩饭最容易“中招”。注意饮食卫生是保护肠胃，预防此病的关键。

市民平时要加强个人防护，养成良好的饮食习惯，避免进食过量的冷食和辛辣刺激性食物，外出时尽量不要在街边摊点购买不卫生的食物。患者腹泻、腹痛不严重，可在家用一些自备药，如藿香正气水，如果病情不见好转，一定要及时就医。

夏秋之交 小心传染病伤人

夏秋之交是多种传染病的高发季节，以感染性腹泻和流行性乙型脑炎为主。

感染性腹泻是以腹泻为主要症状的急性肠道传染病，是由细菌、寄生虫等病原体引起的，临床上主要表现为腹痛、腹泻，患者还会伴有发热、呕吐、脱水等症状。感染性腹泻有很强的传染性，病人如不注意卫生就会造成感染。

乙脑是夏秋季节不容忽视的疾病，通过蚊虫传播，多发生于儿童。如果孩子突然发烧，体温迅速升至39摄氏度以上，且持续不退，伴有剧烈头痛，极有可能感染了乙脑。

专家建议 市中心医院感染科主任张国强表示，养成良好的卫生习惯，吃熟食、喝开水、勤洗手是预防感染性腹泻的关键。对感染性腹泻，我们首先要分清是细菌性的还是病毒性的，如果是细菌性的，可在医生指导下，针对引起腹泻的病菌种类，选用相应的抗生素进行治疗，像思密达、洛哌丁胺等；如果是病毒性的，使用抗生素则无效，可采用中医辨证论治。

预防乙脑应提高自我保护意识，灭蚊防蚊并按及时免疫接种，这是预防乙脑的重要措施。

立秋已过，高温酷暑天气仍在持续，昼夜温差却逐渐加大，年老体弱者往来不及适应，极易患上感冒、腹泻、急性胃肠炎等疾病，胃炎、慢性关节炎、气管炎、心脑血管病等“老毛病”也容易复发。那么该如何在夏秋之交防止这些疾病捣乱呢？记者采访了我市相关医疗专家，请他们为您支招。

管住嘴 谨防胃肠型感冒侵袭

近日，记者走访我市多家医院时发现，因贪凉乱吃患上胃肠型感冒的患者还真不少。

夏秋之交是胃肠型感冒的高发季节，胃肠型感冒主要是由轮状病毒、冠状病毒感染引起的，出现的症状有发烧、呕吐、腹痛、腹泻等。该病发病体征和胃肠炎很相似，容易引起混淆。如果患者只是凭经验用止泻药物进行自我治疗，不但不会缓解病情，还会延误治疗。

病例 8月12日一大早，家住涧西区的王先生就开始不停地往厕所跑，还伴有咳嗽、头疼等症状，临近中午的时候，他的体温竟达到了39℃。他以为是腹泻，到医院一检查，才知道患上了胃肠型感冒。王先生后悔不已，都是吃烧烤、喝扎啤惹的祸。

专家建议 河科大二附院消化内科主任李忍萍指出，胃肠型感冒和胃肠炎最大的区别在于，急性胃肠炎病人呕吐、腹泻较剧烈，但一般没有发热症状。胃肠型感冒兼具感冒和消化道病症。胃肠型感冒的发病诱因主要来自外部刺激和饮食过敏反应，贪凉乱吃是主因。

治疗胃肠型感冒使用藿香正气水效果比较好。李忍萍提醒市民，胃肠型感冒可使用抗病毒药物对症治疗。预防胃肠型感冒，关键在于不要过度贪凉，晚上睡觉不要一直开着空调。胃肠型感冒患者需要多休息，多吃清淡、易消化、营养丰富的食物，以降低对肠道的刺激。

换季勿贪凉 慎防慢性病复发

胃病 秋季早晚温差大，人体受到外界冷空气刺激后，会反射性地分泌大量胃酸，这会造成胃肠发生痉挛性收缩，使其抗病能力降低。加上天气转凉，人们进食增加，进一步加重胃的负担，从而引起胃病复发。

李忍萍建议，胃病患者要注意保暖，避免腹部着凉，平时应少食多餐，切忌暴饮暴食，不吃生冷、辛辣的食物，还要戒烟、戒酒。胃病患者平时要坚持体育锻炼，以改善胃肠道血液循环，提高对气候变化的适应能力。胃病还和人的情绪有密切关系，经常保持精神愉快和情绪稳定对病情大有益处。另外，一些药物对胃部有较强的刺激，会使病情加重，胃疼一定要在医生的指导下正确用药。

关节炎 进入秋季，不少关节炎患者经常贪凉吹空调，导致旧病复发。河科大一附院骨科博士熊明月表示，由于关节炎患者的关节及其周围血管功能不全，这个时节容易出现关节肿胀、疼痛加重的现象。这时患者应注意防寒保暖，尤其是有关节炎病史的患者，一定要增强自我保护意识，一旦出现关节疼痛，要立即采取按摩、针灸等理疗措施促进血液循环，以免病情加重。适当锻炼对保护关节、缓解疼痛有很大帮助，可选择游泳、骑车等项目。另外，天气渐凉，爱美的女士要少穿裙装，注意下肢保暖。

慢性支气管炎 随着秋季气温下降，空气也逐渐变得干燥，这种天气很容易诱发慢性支气管炎。秋季空气中的过敏物质较多，也是诱发支气管炎的病因。

河科大二附院呼吸内科主任张冠磊表示，预防慢性支气管炎，要从保护呼吸系统开始，经常开窗通风，保持室内空气流通，少去烟雾、粉尘和有害气体多的场所。

此外，慢性支气管炎患者还应适时增减衣物，注意锻炼身体，增强机体免疫力和抵抗力，少食辛辣食物、戒烟、戒酒。秋天气候干燥，可多吃些润燥清肺的食物，如梨、白萝卜、银耳等，以防慢性支气管炎复发。

心脑血管疾病 夏秋之交，天气忽冷忽热，易诱发心脑血管疾病。河科大二附院内科副主任医师周元峰表示，忽冷忽热会使人体血管时常处于扩张和收缩的状态，威胁心脑血管疾病患者的健康。

预防心脑血管疾病，要养成良好的生活习惯。周元峰介绍，戒烟戒酒、合理饮食、适当运动、控制体重等都是预防此类疾病的重要方法。在夏秋交替时，老年人要添衣早、脱衣迟，定期到专业科室监测血压、血糖，身体状况异常时要及时与医生沟通。