



天热为什么会腹泻高发?

肠道健康该这样呵护



高温天气会导致胃肠疾病、心脑血管疾病等的发病风险增加。专家提示,夏秋是腹泻的高发季节,很多人会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状,起病多急骤,要预防夏秋肠道传染病,注意食物和饮用水的卫生安全。夏秋为何腹泻高发?发生腹泻后该如何处理?如何预防肠道传染病?本期健康问诊带你了解相关知识。 蔡富根/整理

夏秋季为何腹泻高发?

北京市的张女士近日出现腹痛、腹泻等症状,严重时一日排便数次;重庆市的崔先生因吃了冰箱里放置一晚的冰西瓜,开始上吐下泻,腹部绞痛……夏秋气温高、湿度大,有利于病原菌的繁殖,食物被污染的可能性较大,容易诱发肠道传染病,而夏秋腹泻是肠道传染病最典型的症状。

夏秋为何腹泻高发?国家卫生健康委有关专家介绍,导致腹泻的原因有很多,一般包括感染性腹泻和非感染性腹泻。夏秋腹泻主要以感染性腹泻为主,感染性腹泻的病原菌主要为细菌、病毒和寄生虫三大类,如大肠杆菌引起的急性胃肠炎、诺如病毒肠炎、轮状病毒肠炎等。

此外,天气炎热,很多人喜欢食用生冷食物。进食生冷食物过多、过快或腹部受凉,会使本就脆弱的胃肠黏膜受到刺激,造成胃肠道的应激反应,引起腹泻。

针对一些人喜用冰棍、冰镇饮品“解渴”,专家表示,这能解口渴,却不能解“体渴”。过度依赖冷饮,不仅会使人体的降温机制受到干扰,也会导致肌体自身散热能力下降,还会对肠胃功能产生不良影响,引起腹痛、腹泻等消化系统问题。

如何预防肠道传染病?

专家建议,做好个人卫生和环境卫生。要均衡饮食,特别是增加富含水分、矿物质和膳食纤维的新鲜蔬菜的摄入,注意饮用水卫生,不吃生冷、腐败变质和不干净的食物,培养良好的饮食卫生习惯,注意手部卫生,提倡分餐制,生熟刀板要分开,食具要煮沸消毒后再使用。同时,要注意劳逸结合,增强对疾病的抵抗能力。居家要消灭苍蝇、蟑螂,保持室内外环境卫生。

具体要做到以下几点,腹泻可预防

- 1.勤洗手,用肥皂或洗手液清洁手部,并用流动的水冲洗干净。
- 2.注意饮水卫生,不饮用生水。
- 3.食物要新鲜,尽量不吃隔夜饭菜,冰箱内短期存放的食物,食用前要蒸煮热透。
- 4.尽可能不要在路边摊或卫生条件差的餐馆进食,在外尽量少吃凉拌菜和肉类烧烤食物。
- 5.食用瓜果蔬菜前要用流动的水进行冲洗。

吃鸡蛋能止泻? 这些才是靠谱方法

近期,各地到肠道门诊就诊的腹泻患者明显增多。这其中,不乏自行用“偏方”止泻未果后才来到医院的患者。专家告诉你以下一些夏季止泻的靠谱方法。

1 高温饮食不节 更容易腹泻

腹泻就是我们常说的“拉肚子”,指每天排便3次或3次以上,伴有粪便性状的变化,如稀便、黏液便、脓血便或血样便,还会出现恶心、呕吐、腹痛或发热等全身症状。腹泻严重者每日排便次数可超过10次,便稀薄且量多,严重时会导致电解质紊乱、脱水和代谢性酸中毒,甚至威胁生命。

夏秋季气温高、湿度大,食物容易腐坏变质,易滋生细菌,饮食不卫生,再加上进食大量的生冷食物和冷饮,这个时候腹泻就会“找上门”。



来源:新华社、央视、《北京青年报》

指导专家:首都医科大学宣武医院消化科主任 翟惠虹
首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任 王荃

2 吃鸡蛋不能止泻 正确方法学起来

“拉肚子就吃鸡蛋”的民间偏方流传甚广。殊不知,鸡蛋并没有止泻作用,相反,腹泻期间还应尽量少吃高蛋白食物。如果症状比较轻,可以居家进行食疗、服用治疗腹泻的药物。下面介绍腹泻居家处理的正确做法。

1.进食清淡易消化的食物。以淀粉类食物为主,尽量少吃高蛋白食物,以免引发过敏反应,加重病情。忌进食生冷、寒凉、辛辣、刺激性大的食物。

2.可以口服一些止泻的药物。比如蒙脱石散,它是一种高效的黏膜保护剂,通过覆盖消化道黏膜,达到保护、修复黏膜的目的,另外,它还对消化道内的病毒、细菌及其产生的毒素有较强的固定抑制作用。建议饭前空腹服用。

3.适当补充益生菌。腹泻易引起肠道菌群紊乱失调,建议饭后30分钟用温水送服,活菌制剂不能与抗菌药物同服,应间隔2小时以上。

4.适量补充液体和电解质。腹泻导致人体丢失大量的液体和电解质,严重脱水还会危及生命,因此适量补充液体和电解质非常重要。如果无明显呕吐,建议口服补充最好,多喝水,并补充糖、钠盐、钾盐等电解质。建议间断、少量、多次饮用,不宜在短时间内大量饮用。

注意,如每日腹泻超过3次,大便内有脓血,或伴有腹痛、发热、恶心呕吐等严重症状,建议尽快到医院就诊。

3 中医教你如何治疗泄泻病

中医治疗泄泻病,重点分清外感和内伤,这和西医学强调分清感染性腹泻和非感染性腹泻则是一致的。中医对泄泻的防治均强调健脾利湿,在药物的基础上配合隔姜灸、穴位贴敷、耳穴压豆、温灸等中医特色治疗,内服与外治双管齐下,疗效甚佳。

在此为您介绍两种外治方法:

第一,点揉天枢、足三里。天枢:横平脐中,前正中线旁开2寸,左右各一穴。以拇指、食指两指点揉两侧天枢穴,各约2分钟左右。足三里:位于小腿外侧,犊鼻下3寸。用拇指按揉两侧足三里,各2分钟。

第二,揉腹。逆时针用掌揉上腹部,顺时针用掌揉脐周及下腹部,共约5分钟左右。本法可健脾和胃,涩肠止泻。

4 如果腹泻了,可以试试这些方法

1.喝些酸奶。酸奶中的乳酸菌可以改善肠道有益菌群,这样也可缓解腹泻症状。

2.喝点老陈醋。家里的剩菜饭不能充分加热,也容易拉肚子。如果是这个原因导致的,可以及时喝点老陈醋,陈醋杀菌止泻效果很好,会对腹泻有所缓解。

3.多吃些“炒蒜薹”。肠道免疫不好的,平时还可以多吃些“炒蒜薹”,也可杀菌预防肠道感染。

4.煮些生姜水喝。导致腹泻的原因如果是吃了寒凉食物,如冰镇饮料、冰镇西瓜、冰镇啤酒、冰镇冷面等。最好的办法就是赶紧煮些生姜水喝下,暖脾止泻最好了。或者做点生姜粥,也就是熬粥时放些姜片,止泻效果也很好。

5.熬些焦米粥喝。如果是孩子、老人,可以熬些焦米粥,就是把大米、小米略炒,然后熬粥,这样缓解寒凉腹泻最好,哪怕喝“焦米汤”,作用也是不错的。