

夏秋换季容易闹肚子 当心“病从口入”

“

夏秋之交,余暑未消,正值中医里的“长夏”时节。凉菜、西瓜、烧烤……依旧是不少人餐桌上的“常客”。但要注意的,夏秋交替时节也是胃肠疾病高发期,“闹肚子”频率明显增加,甚至危及生命。腹泻是消化系统最常见的症状之一,夏秋季为何容易拉肚子,应注意哪些问题,如何才能更好地保护我们的胃肠道?江苏省中医院脾胃病科副主任中医师李秀源提醒,预防腹泻重点是防止“病从口入”,一定要注意食品安全,勤洗手,尽量吃熟食、喝温开水。

通讯员 冯瑶 现代快报+记者 安莹



视觉中国供图

暴饮暴食、冷热混食都易腹泻

夏秋交替为什么容易腹泻?李秀源表示,急性腹泻大多与外感、饮食不当两大因素相关,慢性腹泻多与情志、体虚等因素相关。过寒则损伤脾胃阳气,“胃中寒则腹胀,肠中寒则腹鸣飧泄”。立秋之后,早晚渐凉,经过一夏天的消耗,身体还没有从暑热中完全恢复,对于温差的变化适应性也略差。若放松对寒凉的警惕,容易受到“秋寒”刺激引发胃肠道不适。

此时冷饮依旧畅销,加上大量瓜果等上市,容易过食生冷,导致脾阳受伤、痰湿内生,影响脾胃的受纳运化功能。一方面寒凉可刺激胃肠痉挛和蠕动性收缩,加速食物在肠道中的通过速度,从而引起腹泻。其次生冷食物会使胃肠道的血管收缩,减少胃酸和消化酶等胃肠激素的分泌,引起消化吸收障碍,从而导致腹泻。

尤其是在夏天不注意胃肠保养,暴饮暴食或冷热混食,到了秋天,肠胃就会变得更为脆弱,这时再加上外界的刺激,就容易引起急性肠胃炎等。急性肠胃炎是消化系统最常见的疾病,指各种原因导致的胃肠道急性炎症,除了腹泻,还表现为恶心、呕吐、腹痛,严重者可出现发热、脱水、电解质和酸碱平衡紊乱,甚至威胁生命。

夏秋之交,气温高、湿度大,有利于各种致病微生物的繁殖,食物容易腐败变质,一旦食物储存、加工不当,容易引起食源性疾病。食源性疾病,是指食品中致病因素进

入人体引起的感染性、中毒性等疾病,通俗地讲就是“吃”出来的病,包括常说的食物中毒。

食源性疾病的症状以胃肠道症状为主,就是人们常说的“上吐下泻”,包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,可伴有发热、头晕头痛。除了消化系统症状以外,食源性疾病还会引起严重的脏器损害并发症,危及生命。

发生腹泻,勿滥用止泻药物

出现腹泻,第一勿滥用止泻药物。腹泻往往是一种自限性疾病,出现轻微的腹泻能够自愈,同时止泻药只是一种缓解症状的药物,它并不能针对腹泻的根本原因进行治疗。对于不洁食物导致的感染性腹泻,排便是人体的一种保护机制,通过腹泻可以将毒素排出体外。而滥用止泻药物可能导致毒素在体内停留的时间变长,对肠道造成伤害,引起更严重的疾病。如果腹泻症状严重,也应在医生的指导下用药。

还要调节饮食。腹泻时不应该完全“禁食”,因为腹泻时会导致大量营养物质丢失,饥饿状态也会增加肠蠕动与肠壁消化液分泌,进而加重腹泻。饮食上应避免高纤维、高糖、油腻、高脂的食物,选择一些清淡、少油和易消化的食物,少食多餐。

最重要的是及时就医,腹泻严重者,尤其出现脱水、电解质紊乱的症状,一定要及时就医,进行血常规和便常规检查,明确是否存在感染。尤其是有基础疾病、身体虚弱

的、年幼或高龄患者,要在医生指导下对症用药,常用的治疗药物包括口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂。

中医在治疗腹泻上有独特优势,急性腹泻常见有湿热型、寒湿型、伤食型等,可采用葛根芩连汤、藿香正气散、保和丸等加减治疗。对于慢性腹泻可根据病情,服用我院院内制剂“温脾实肠颗粒”,温肠健脾,调运中焦。还可选用艾灸、穴位贴敷、推拿等中医外治法。

急性腹泻不及时治疗,可能拖成慢性腹泻

李秀源介绍,夏秋交替,急性腹泻易多发,如不及时治疗,或将加重病情,或可转为慢性腹泻,缠绵难愈。未伏期间,虽然由夏入秋,江浙地区气温仍然偏高,空气潮湿,湿热交加,暑热偏重,对脾胃功能非常不友好,加之饮食不当,更容易损伤脾胃,导致运化失常,清浊不分,引起急性腹泻。此时,孕产妇、老年人与小孩尤其要重视,多加防护。

专家强调,预防腹泻重点是防止“病从口入”,一定要注意食品安全,勤洗手,尽量吃熟食、喝温开水。饮食宜清淡、易消化,避免过食辛辣、生冷、油腻的食物,养成良好的饮食习惯。

对于平常容易受寒或者食辛辣油腻引起腹泻的人群,日常生活中可适当食用薏米、山药、芡实等药食同源之品熬粥,达到健脾化湿、扶正固本、预防腹泻的目的。

接种狂犬疫苗 又多了一个地方

快报讯(通讯员 许慧 记者 任红娟)狂犬病是我国乙类传染病,潜伏期一般为1-3个月,极少数短至两周以内或长至一年以上,患者一旦发病,死亡率高,严重威胁居民健康。及时进行伤口处置及接种狂犬病疫苗是非常有效和必要的预防措施。为更好地预防控制狂犬病风险,方便被动物致伤的居民得到及时规范的处置和接种疫苗及咨询,经批准,南大二附院在迈皋桥院区开设狂犬病暴露预防处置门诊,8月16日正式开诊。

狂犬病暴露预防处置门诊位于二附院迈皋桥院区急诊科,全天24小时开诊,门诊主要针对各种犬类、猫、鼠等动物咬、抓伤之后,进行伤口的及时规范处理、预防。

专家提醒,感染狂犬病后,及时正确处理暴露的伤口能有效预防控制狂犬病的发生。伤口可以采用“一洗二消三免疫”的方法进行处理。

“一洗”:用20%的肥皂水(或者其他弱碱性清洁剂)和一定压力的流动清水交替冲洗伤口15分钟左右,进行彻底清洗之后,挤出进入伤口处动物的唾液,最大限度减少狂犬病毒进入体内的可能。

“二消”:是彻底冲洗后,用2%-3%的碘伏(碘酒)或75%酒精涂擦伤口,进行消毒处理。

“三免疫”:是指及时进行疫苗接种。伤口首次暴露后,要在24小时内接种狂犬疫苗,越早越能有效预防和控制狂犬病病情。一般受伤者需要注射5针狂犬疫苗,分别于24小时内、第3天、第7天、第14天和第28天各注射一次,注射部位为上臂三角肌,其剂量不分体重和年龄,疫苗诱导产生抗体。若半年内不幸再次被动物咬伤,不需接种疫苗;半年到一年内被咬伤,则在24小时内和第3天各接种一针;1-3年内被咬伤,需在24小时内、第3天和第7天各接种一针;超过3年者,需要全程接种。

缺牙一定要戴假牙吗?

快报讯(通讯员 贾晨晨 记者 任红娟)人的一生会有两副天然牙,第一副牙是乳牙,后面乳牙逐渐脱落而被恒牙所替代。恒牙是继乳牙脱落后第二副牙。但若因先天原因或者疾病,外伤而致牙齿脱落则再无牙替代。那么这个时候我们是不是一定要佩戴假牙呢?近日,现代快报记者采访了南京市口腔医院(南京大学医学院附属口腔医院)口腔修复工区科主任孟翔峰。

孟翔峰表示,缺牙会给我们带来很多的危害。第一,影响美观:面部的外形依靠完整的牙列来维持。多数前牙的缺失,特别是上颌前牙缺失,会使唇部软组织失去支持而内陷,加之间隙的存在,美观影响极大;而多数后牙的缺失,会造成咬合接触关系丧失,面下1/3的垂直距离会变短,鼻唇沟加深,面部皱纹增加,面部苍老,对美观和心理影响很大。第二,发音不清:多个前牙的缺失对发音的影响很大,会影响发音的准确性和清晰度。第三,咀嚼功能减退:前牙缺失影响切割食物的功能,后牙缺失影响研磨食物的功能。如果牙缺失后久未修复,会发生邻牙向缺隙侧倾斜移位,对颌牙向缺隙侧伸长,导致咬合关系紊乱,咀嚼功能减退。第四,牙周病变:缺牙后久未修复,邻牙会向缺隙侧倾斜移位,导致局部咬合关系紊乱,进而出现牙缝大、龋病、牙周袋及牙周创伤等症状。第五,颞下颌关节病变:长期、多数后牙缺失,且久未复,有可能造成颞下颌关节病变。单侧后牙缺失会导致咀嚼肌张力不平衡;双侧后牙缺失会导致面下1/3垂直距离变短,髁突移位,盘突关系异常等关节症状。

缺牙后有哪些修复方式可供选择呢?孟翔峰介绍主要有三种方式:固定修复:修复一个或几个缺失牙,它利用缺牙两端或一端的正常牙作为基牙,在基牙上制作固位体并与缺牙位修复体连接成为一个整体,通过粘接剂将修复体粘接在基牙上;活动修复:适应症广泛,几乎所有类型的牙齿缺失都可以采用活动义齿进行修复,主要分为可摘局部义齿和全口义齿两大类;正畸修复:儿童在乳牙早失后,需要保持这个空缺,维持正常的生理间隙,以保证继承恒牙的正常萌出。

“不同修复方式各有适应症和优缺点,选择何种类型修复首先取决于适应症。”孟翔峰强调。

患儿变身“小小设计师” 这场活动很暖心

快报讯(通讯员 邵晨旭 记者 安莹)“我要画只老虎”“我喜欢蓝色”……8月10日下午,在南京市第一医院核医学科,一群小朋友正在编织、绘制五彩缤纷的遮阳帽。现代快报记者了解到,这是南京市第一医院团委(医务社工部)为多名罹患神经母细胞瘤的患儿开展的“能工巧匠——儿童遮阳帽手工制作”活动。

活动开始,核医学科护士长向前来参加活动的患儿及家属介绍此次活动的目的。随后,医务社工向患儿及家属进行自我介绍,并引导患儿进行自我介绍。通过破冰

环节,患儿之间相互熟悉了起来,建立了良好的同伴关系。

在遮阳帽制作环节,医务社工鼓励患儿主动挑选自己喜爱的动物图案,孩子们逐渐自信起来。在医务社工的指导和家长与护士长的帮助下,小朋友们化身“小小设计师”,大家相互合作,发挥想象力和创造力,绘制出了一个个颜色亮丽、独具特色、充满童心童趣的遮阳帽。

“这样的活动非常有意义,孩子能勇敢地介绍自己,认识了很多小朋友,在活动的

同时也交流了看病经验。”活动现场,许多家长鼓励孩子勇敢交流。

核医学科副主任邵国强介绍,儿童神经母细胞瘤是发生于儿童神经嵴的一种恶性肿瘤,俗称“儿童肿瘤之王”,是儿童颅外发病率最高的实体肿瘤,5岁以下儿童最常见,全国每年新发病人2000至3000人,五年生存率只有30%-40%。

此次活动的开展不仅提升了神经母细胞瘤患儿自我表达与动手能力,也拉近了医患距离,让孩子感受到更多温暖。