

健康聚福

夏季腹泻高发 别让肠道疾病找上你

●全媒体记者 陈睿 通讯员 徐倩倩

一到夏季,不少人会感觉自己的肠胃变得脆弱了,一顿美食、几块冰西瓜住住就会导致腹泻。为什么夏季肠道疾病高发呢?我们走访了三明市中西医结合医院消化内科副主任医师陈四八,听他聊聊夏季肠道疾病的那些事儿。

夏季食源性肠胃病高发

初夏时节,西瓜上市。70岁的王伯伯贪凉,吃了几块冰西瓜,之后肚子就开始“闹意见”,呕吐、腹泻不止。家人将其送往三明市中西医结合医院急诊,经医生诊断,王伯伯是患上了急性肠胃炎。

“夏季气温高、湿度大,常见病原菌生长繁殖活跃,误食储存、加工不当的食物,容易引发食源性急性疾病,急性肠胃炎就是临床多发的夏季肠胃病之一。”陈四八说。

老年人肠胃功能减退,进食生冷食物会使胃肠道的血管收缩,受刺激后容易胃肠痉挛,发生恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。除了消化系统症状以外,食源性急性疾病还可能引发发热、头晕头痛,引起严重的脏器损害等并发症,甚至危及生命。

夏天腹泻多由胃肠功能紊乱、急性肠胃炎等疾病导致,可以针对性地应用药物治疗。受夏季高温影响,有些人会出现食欲不振的情况,贪食生冷、刺激性食物,就容易引发肠胃疾病。

陈医生介绍:“人体肠胃黏膜血管丰富,冰冻食物和饮料刺激,会导致肠蠕动加快,引发胃肠功能紊乱和肠道菌群功能失调,部分会继发感染。”

发生腹泻该怎么办

陈医生提醒,如果出现腹痛、呕吐、腹泻,且一天3次及以上排便或水样便时,就要提高警惕,夏天高温潮湿,容易脱水,拉肚子严重的会导致电解质

紊乱,可能会危及生命。

拉肚子较轻的年轻人,此时可以考虑使用蒙脱石散进行止泻,它可以吸附肠道中的细菌毒素等,清除有害物质,保护肠黏膜,治疗轻症的细菌性和病毒性的腹泻,但不宜长期使用。

腹泻发生后,体内的水分和电解质会随着腹泻大量丢失,为防范脱水和电解质紊乱带来的严重后果,除合理止泻、补充益生菌外,还需及时补充液体,每次腹泻后口服一定量的补液液可以防脱水。

如果呕吐、腹泻的人出现严重脱水表现,如汗少、严重口渴、精神萎靡、心动过速、少尿、无尿,腹泻持续2天以上,发热超38.0℃,拉血便或脓便、黑便等情况时,一定要及时就医,以免发生生命危险。

中医在治疗腹泻上有独特优势,急性腹泻发生时,患者除在医生指导下应用止泻药物、抗感染药物外,还可根据湿热、寒湿、伤食等不同类型,采用葛根芩连汤、藿香正气散、保和丸等加减治疗,可有效缓解症状,促进身体恢复。

拉肚子时需要“禁食”吗?陈医生建议,在拉肚子期间,饮食方面应避免油腻、辛辣、生冷食物,选择清淡、易消化的米粥、面条、蒸蛋等,但不推荐高糖、高脂和高粗纤维的食物。

合理饮食保护肠胃功能

天气炎热会影响食欲,有的人会选择口味重、油多或是冰凉的食物来刺激食欲,其实这些不规律、不合理的饮食,都会对肠胃功能造成影响,继而引发胃胀、胃痛、打嗝、放臭屁等消化不良的情况,严

重时也会导致腹泻。

陈四八强调,夏季预防腹泻的重点是防止“病从口入”。首先是要确保食品安全,工作学习结束、外出归来、饭前便后勤洗手;不喝生水吃熟食,少吃凉拌菜,生食瓜果要洗净消毒;不吃腐败变质的食物,不食用隔夜饭菜,餐具应严格消毒,烹调时,生熟食品用的炊具要分开。

此外,夏天吃冷饮应遵循适时、适量、适速的三个原则,既清晨、饭前、饭后以及激烈运动后都不适合吃冷饮。冷饮糖分过高,饭前吃容易导致吃饭没食欲;若在饭后吃,吃完热饭就吃冷饮,会影响肠胃的正常消化,多食冷饮可引起胃黏膜血管收缩,减少胃液分泌,导致食欲下降,影响肠胃对食物的消化,所以要控制吃冷饮的次数和数量。

对于平常容易受寒或者在食用辛辣油腻食物后容易引发腹泻的人群,可在饮食中适当添加薏米、山药、芡实等药食同源的食材,调节身体机能,健脾化湿,扶正固本,从而预防腹泻发生。

健康课堂

睡觉姿势有讲究

●吴昆

睡眠的重要性每个人都清楚,没有良好的睡眠就没有良好的身体,而睡觉的姿势也有很多种,根据自身情况选择合适的睡姿对于身体来说有很重要的意义。

血压高的人应该尽量采取仰卧的睡姿,这样可以使血液能够均匀的流动,不会造成局部血压过大的情况,另外血压高的人选用的枕头高度应当合适,不能太低,以15厘米左右为宜,这样可以避免血液过多地在脑部聚集,减少脑溢血等疾病发生的概率。

腰椎间盘突出的人应当采取侧卧的睡姿,因为侧卧可以相对减轻腰椎受到的压力,这样可以使疼痛减轻,避免加重病情。另外,睡觉时可以在腰部垫上一个软垫,这样夜晚睡着后变成仰卧式睡姿也可以更好地保护好腰椎。

肠胃不好的人应尽量采取右侧卧的睡姿,因为胃的弯曲方向以及胃通向十二指肠、小肠通向大肠的出口都在人身体的左侧,这样就可以给它们良好的休息,缓解肠胃症状,另外右侧卧可以让食物的消化通道更为顺畅,促进消化。

肥胖的人应当采取侧卧的睡姿,因为仰卧并不利于全身的放松,会导致肥胖人群腹腔压力增大,产生憋闷感,造成打鼾等现象,进而容易产生呼吸堵塞等问题,侧卧可以抬高上半身,使得呼吸更加顺畅。

关节疼痛的人应当采取大字形仰卧的睡姿,把双腿岔开,让两边的膝盖自然外翻,同时在两侧膝盖下垫上儿童枕大小的小枕头,这样可以使关节得到彻底的放松,进而缓解关节炎引起的疼痛。

总之,如何睡觉是一门学问,选择适合自己的睡姿,可以使睡眠更有效率,也更加健康。

献血之星

黄宇新

17年献出“8个自己”

●清流记者站 杨玉婷



“献血是我这一生做过最意义的事,是我坚守的初心,也是我心甘情愿地奉献。”初见黄宇新让人印象深刻的他坚毅的眼神与健朗的外形,而令人意想不到的这样一个看似普通的中年人,竟是三明市“百次献血英雄”,多次获得全国无偿献血奉献奖。

黄宇新是清流县自然资源局工作人员,今年51周岁。2024年6月14日于他而言是难忘的一天,“既是我与小儿子的生日,又是世界献血者日20周年,也是我第100次献血的日子。”黄宇新说。

从2007年至今,黄宇新累计献血100次,献血总量达37200毫升,其中全血献血量8600毫升,单采成分血献血量143个治疗量。这是什么概念?一个成年人全身血量约4000至5000毫升,17年来,黄宇新献出了约“8个自己”。

谈起开始献血的契机,黄宇新的话语简单朴实,令人动容,“2003年我出了一场重大车祸,伤情严重,靠输血才得以救治。身体痊愈后,我总想回馈社会,当时,听说市中心血站的采血车来清流,就动了献血的念头,医务人员评估我的身体情况适合献血后,第一次献了200毫升。”就这样,黄宇新踏上了他的献血之路。

2016年,黄宇新了解到成分血对血液病、癌症和大出血等重症患者的治疗非常重要,因而捐献成分血对献血者身心素质的要求比捐献全血略高,且整个采血过程大约需要持续40至70分钟,导致成分血捐献者少,他便开始捐献成分血,“成分血采血得到市里才能做,虽在路程上有时不太方便,但对于献血者来说献成分血恢复速度更快。”

“最多的一年,我献了19次血,我爱人很担心我的身体健康,其实我身体好得很。”黄宇新笑着说,“我的大儿子小时候经常陪我去献血,耳濡目染,他也有了奉献的意识,在他18岁生日当天,就自发去献了第一次血,算是给自己的一份成人礼,如今他的献血量也有4000多毫升。”

“忠于职守,通晓业务,秉公执法,热情服务。”这16字土地管理工作人员职业道德规范黄宇新牢记于心,并不只在工作中践行,更把它贯彻到自己生活的方方面面,“很多人不能理解我,但我只是想为像当初的我一样需要帮助的人贡献一点力量。我也觉得我是‘英雄’,我只是做了该做的事,且还会一直坚持做下去。”

健康一线

家庭医生进机关 健康服务零距离

●全媒体记者 郑丽萍 文/图



“这是我的体检报告,您给帮忙看看。”“最近总是觉得脖子酸疼,有什么好的缓解方法吗?”

6月20日,在市政府礼堂“国家基本公共卫生暨家庭医生签约服务进机关”义诊活动现场,人头攒动,前来就诊咨询的干部职工络绎不绝,气氛热烈。

“最近这段时间,我的血压一直偏高,一些体检指标不是很理想,非常感谢现场医生为我详细解读了体检报告,讲解疾病的预防和保健知识,希望这样的活动能够多开展。”前来就诊的陈女士说。

中医讲究“春夏养阳,秋冬养阴”,一柱艾,一根针,一碗汤,是养生治病的三大法宝。此时,最好的养生方法之一就是艾灸。

6月14日,家住建宁县鑫珑公馆的王女士下班后,点燃一根艾条,吹红,将一端靠近需要艾灸的穴位,进行回旋灸。

“看网上艾灸挺简单的,坚持了三次,期待效果。”王女士表示,在小红书看到艾灸的推送视频,加之自己脾胃虚弱,于是,在药店购买了艾炷,跟着视频和经验贴学。

常言道:“家有三年艾,郎中不用来。”艾灸是以艾绒为主要成分制成的灸材,点燃后悬置或放置在穴位或病变部位,通过穴位经络的温润刺激,使气血通畅,阴阳平衡,身体强壮。

相关调查数据显示,因长期运动量不足、作息不规律等导致的肥胖、免疫力低下等亚健康健康问题日渐突出,越来越多的“80后”“90后”乃至“00后”年轻人已提前将养生作为日常生活中的“必修课”,养生呈现年轻化趋势。

夏季养生不妨一试艾灸

●建宁记者站 饶丽英

小时以上,近来开始尝试用艾灸来缓解疲劳和舒缓肌肉,效果还不错,工作效率也提高了。”

中医认为女性属阴,阳气不足,体质过寒,加上职场女性往往缺乏运动,很多人都有气血不足、经络不畅的问题,而艾草是纯阳的植物,通过艾灸,可以温经散寒,促进人体气血的运行,因此更受到女性的喜爱。

“我用艾灸坚持了有5年,灸得最多的穴位就是足三里,艾灸久了还留了点印子,但效果很明显,之前有慢性肠胃炎的,吃生冷辛辣的东西,就会腹泻,坚持灸了3个月就有明显效果。”在金融系统上班的陈敏表示,她现在基本隔天灸,脸上痘痘少了,皮肤也更光滑了,过去试了很多方法治痘,没治好,没想到被艾灸调理好了。

对于普通消费者来说,以保健养生为目的,艾灸不一定要去医院,可以用灸盒在家自己做,时间相对自由。

但是还是觉得很值,内调很重要,只要认真对待身体,反馈真的很明显。另外,她建议艾炷要买真正的3年陈的,价格太便宜和艾绒颜色很黄的不要买,还要使用合适的灸盒,谨防烫伤。

如何选择好的产品?建宁县中医院中医康复科负责人黄允萃建议,一是选原料品种,选择道地艾叶。二是选卷材原料,选桑皮纸或者棉纸,用天然糯米胶黏合的艾炷。三是看外观,精制艾绒,颜色土黄,可见艾绒纤维,富有弹性,一捏即可成型。四是闻艾烟,艾烟柔和不刺鼻,有淡淡的清香。五是看艾灰,艾条燃烧均匀,艾灰不散落。六是看灸感,火力温和,不伤经络,穿透力强,灸感舒适。

“炎炎夏日,艾灸是温通阳气最好的疗法。”黄允萃说,在日常生活中,艾灸可以一周1—2次或2—3次,每次10—20分钟左右即可,要避免在饱腹后进行艾灸,还要注意避免在过于疲劳的情况下进行艾灸。此外,艾灸后要注意保暖,避免立即洗澡,以免寒湿入侵导致感冒。

无偿献血 爱心传承

献血服务热线:
0598-8299328

三明市中心血站