



夏季饮食需从“肠”计议 别让小腹泻拖成大问题

——大同守佳消化病医院消化科专家介绍夏季腹泻相关问题

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

盛夏气温飙升,许多人感觉自己肠胃也随之变得很“脆弱”,动不动就会拉肚子。那么,在夏季是什么原因引发腹泻高发呢?又该怎样预防肠道传染病?大同守佳消化病医院消化科专家为您解答。

“进入6月以来,我院消化科门诊日均接诊腹泻患者超10例,其中近一半患者存在漏诊风险。”市知名消化专家,大同守佳消化病医院消化内科曹玉文院长介绍,夏季高温潮湿的环境为细菌、病毒繁殖提供了温床,加上此时人们又偏好生冷饮食,频繁进出空调房,腹泻成为夏季“高发病”。

但这看似普通的“拉肚子”可能是溃疡性结肠炎、肠易激综合征甚至肠癌的早期信号。

如不久之前在该院治疗的28岁的张先生,因“连续腹泻3天,并伴黏液血便”。来大同守佳消化病医院就诊前,起初以为是“吃坏肚子”,他自行服用诺氟沙星后症状依旧反复。在该院肠镜检查显示其直肠黏膜充血糜烂,病理确诊为溃疡性结肠炎(活动期)。“幸好及时就医,否则可能发展为肠穿孔。”

曹玉文提醒,夏季腹泻若出现以下情况需立即就医:腹泻持续超48小

时,或每日排便>5次粪便带血、黏液或呈黑色;伴随高热(体温>38.5℃)、剧烈腹痛;出现口干、尿少等脱水症状。

腹泻的“三重陷阱”与“隐藏杀手”

细菌性肠炎≠普通腹泻

夏季70%的腹泻由细菌感染引起,以大肠杆菌、沙门氏菌、志贺菌为主。这些细菌常藏匿于生食的海鲜、未煮熟的肉类、隔夜后凉菜中。“曾有患者因吃了未彻底煮熟的小龙虾,出现高热、脓血便的症状,被诊断为急性细菌性痢疾,若延误治疗很可能引发感染性休克。”大同守佳消化病医院专家齐润花主任强调。

生冷饮食诱发“肠易激”

“吹空调吃冰西瓜,一晚上跑N次厕所”这是夏季人们常见的尴尬场景。频繁的冷热刺激会导致肠道平滑肌痉挛,诱发肠易激综合征(IBS)。

大同守佳消化病医院消化内科有关数据显示,夏季IBS就诊率较其他季节升高35%,患者多表现为“腹痛腹泻,便后缓解”的规律现象,且排便后腹痛明显减轻。

隐藏杀手:溃疡性结肠炎

“伪装”成腹泻的疾病是特别需要警惕的,约15%的溃疡性结肠炎患者初发症状与普通腹泻相似,易被忽视。

35岁的刘女士腹泻半年,一直当“肠胃炎”治疗,直到出现贫血、体重下降才到医院就诊,最终确诊为重度溃疡性结肠炎,需手术治疗。“这类患者的粪便常混有黏液脓血,且常规抗生素治疗无效。”曹玉文介绍。

腹泻处理“三不原则”与“分级策略”

首先不要擅自用抗生素,约30%的腹泻由病毒引起,滥用抗生素易导致肠道菌群紊乱;其次不盲目禁食,腹泻时更需补充电解质,可饮用淡盐水或口服补液盐;还有不可忽视高危信号,出现血便、高热、意识模糊需立即急诊。

曹玉文介绍,从专业角度一般分级诊疗为:轻度感染性腹泻,无血便,体温<38℃肠道微生态调节(益生菌+蒙脱石散);中度炎症性腹泻,黏液血便,体温38~39℃,采用粪菌检测+针对性抗感染+肠内营养支持;重度溃疡性腹泻,全结肠糜烂,伴并发症采用MDT多学科会诊(消化+外科+营养科)。

精准区分肤质 以油养肤需甄别

当下,“以油养肤”概念在护肤领域热度飙升。部分消费者受视频广告吸引跟风购买精华油,却不知盲目使用不适合自身肤质的产品,不仅可能引发肌肤问题,还存在健康风险。记者为此采访了市五医院皮肤科主任常桂香。

常桂香主任介绍,精油产品品类丰富,功效多样,涉及护肤、减肥等,甚至宣称有治病效果。精油主要分为单方精油和复方精油。单方精油是从单一植物中提取的未经稀释的纯精油;复方精油则是将多种单方精油与基础油按比例调配而成。需要注意的是,单方精油气味浓郁,不能直接涂抹于皮肤。

不同肤质应选用不同质地的精华油,具体使用要点如下:

1.油性肌肤:宜选质地轻薄、分子量小且不致痘的产品,如荷荷巴油、葡萄籽油。经测试的玫瑰果油及植物来源的角鲨烷。使用时用量宜少,1~2滴即可,可混入清爽乳液,或仅涂抹于干燥部位。同时,要避免开含可可脂、羊毛脂等易致痘成分及高浓度刺激性精油的产品,长痘期间建议暂停使用。若使用质地厚重、封闭性强的油类或用量过大,易导致毛孔堵塞,诱发或加重粉刺、痘痘等问题。

2.干性肌肤:此类肤质皮脂分泌不足,需补充油脂以滋润肌肤、修复屏障、减少水分流失并对抗干纹。可选择滋养性强的油,如阿甘油、甜杏仁油、鳄梨油、乳木果油,或含玫瑰、檀香、乳香等抗老修复功效精油的复方油(注意控制浓度),用量可稍多于油性肌肤,但仍需适量。若产品含刺激性成分或叠加过多厚重产品,可能产生轻微闷感,不过风险低于油性肌肤。

3.混合性肌肤:需分区护理。T区按油性肌肤原则,选轻薄不致痘的油,少用或不用;U区按干性肌肤原则,使用滋养性较强的油。若全脸使用同一款油,易导致T区更油、U区滋润不足。也可选择质地适中、相对平衡的产品,如荷荷巴油、山茶花油,但关键在于分区使用并调整用量。

常桂香主任强调,科学“以油养肤”需把握以下关键点:

- 1.精准判断肤质:明确自身属于油性、干性还是混合性肤质。
- 2.明晰护肤诉求:根据保湿、修复、抗老、提亮、舒缓等不同需求选择对应油类。
- 3.学会甄别成分:挑选适合肤质的基础油,关注其轻薄程度与致痘性;了解精油功效与刺激性,面部使用的复方精油中,精油浓度一般不应超过1~2%,敏感肌建议避开精油或选择极低浓度的温和产品。
- 4.循序渐进使用:初次使用任何油类产品,需在耳后或手臂内侧进行24~48小时皮试,确认无不良反应后再上脸。初期每周使用1~2次,并密切观察皮肤反应。

爆火健康饮品 有人喝了也许“不健康”

“喝蔬菜”热度攀升,羽衣甘蓝饮品受追捧

羽衣甘蓝因为味道苦涩、口感粗糙,曾被不少人评价为“难以下咽的蔬菜”。如今凭借高膳食纤维、高维生素、低热量的健康属性,已成为茶饮品牌 and 减脂健身人士的心头爱。“看到绿油油的半透明液体,再加上水果蔬菜,感觉非常健康。”一位羽衣甘蓝爱好者表示。

记者在市内某商场看到,一茶饮店门口的海报格外醒目,翠绿的羽衣甘蓝与苦瓜占C位。走进店内看到,该店售卖的纤体瓶种类繁多,包括去火纤体瓶、去油纤体瓶以及羽衣纤体瓶,且这些饮品中都含有羽衣甘蓝成分。

记者随后走访多家茶饮店发现,各式各样的羽衣甘蓝系列产品,价格在十几元至二十几元不等。这些羽衣甘蓝饮品以羽衣甘蓝为主要食材,同时搭配多种水果,并添加蔗糖来调节口味。例如,一家连锁茶饮店将羽衣甘蓝饮品命名为“纤体瓶”,主料除了羽衣甘蓝,还加入了苹果、青提、柠檬等多款水果,商家在点单页面上推荐选择“七分糖”的甜度。另一家茶饮店

则给饮品取名为“轻畅杯”,由羽衣甘蓝、草莓、牛油果、扁桃仁、酸奶等食材制作而成,同样推荐“七分糖”的甜度选择,该产品的销量在门店中位居前三。

除了购买茶饮店的羽衣甘蓝饮品外,不少市民也开始尝试在家制作羽衣甘蓝饮品。在某社交平台上,“羽衣甘蓝”“自制果蔬汁”等话题的笔记均超过万篇。网友纷纷分享出各类羽衣甘蓝饮品的制作方法和搭配建议,如与苹果、柠檬、酸奶等食材搭配,既能改善口感,又能增加营养价值。

羽衣甘蓝真能“纤体”?制成饮品或增加糖分热量

市二医院临床营养师李云清介绍,羽衣甘蓝是十字花科芸薹植物,含有丰富的纤维、类胡萝卜素、钙、维生素C和K、铁以及其他多种元素,营养价值较高,能促进钙质吸收,降低青光眼、动脉硬化、糖尿病等疾病风险。

“走红”的羽衣甘蓝饮品真能像名字般“纤体”吗?李云清表示,羽衣甘蓝含有丰富的膳食纤维,可以促进人体肠道蠕动、增强饱腹感。若在食用后适当减少正餐摄入,从而制造热量

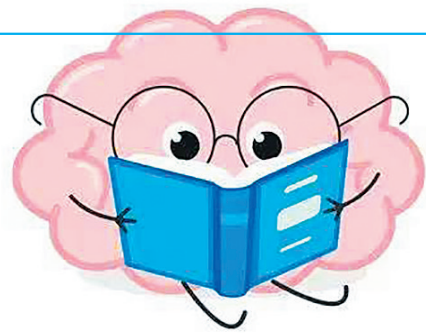
近期,该院收治一名“反复腹泻3个月,加重伴贫血”的患者,通过消化内科肠镜检查+病理科基因检测+外科影像评估,确诊为“溃疡性结肠炎合并肠息肉”,采用“生物制剂+内镜下息肉切除术”联合治疗,2周后患者腹泻停止,血红蛋白恢复正常。

从饮食到习惯“全方位防护”

饮食把控“三点”。一、生熟分开:切生食与熟食的砧板分开,避免交叉污染;二、冷链原则:海鲜、肉类需彻底煮熟,剩菜冷藏不超过24小时;三、少辣多酸:少吃辛辣刺激食物,可适量食用酸奶(含活性益生菌)。

此外,空调房内注意腹部保暖,避免受凉;饭前便后用肥皂洗手,避免病从口入,腹泻后及时补充水分,可饮用“米汤+淡盐水”;夏季运动后勿立即饮用冰饮,间隔30分钟为宜。

夏季腹泻看似常见,背后可能隐藏着复杂的病因。曹玉文强调,“大同守佳消化病医院始终致力于用精准医疗服务守护市民肠道健康,从常规腹泻到疑难重症,我院多学科团队随时都准备好了为市民提供科学、规范的诊疗服务。”



保持大脑活力 老年人这样做

看到熟人想不起名字、不记得东西放哪儿、忘记最近发生的事情……随着年龄增长,中老年人记忆力开始出现减退的现象。那么,是否有方法能让大脑保持年轻状态呢?大同新和医院神经内科张建国大夫建议,以下一些日常活动就可以保持大脑的活力。

走出家门,多社交

老年人退休后交际圈变小,但经常和新老朋友参加一些社会活动,体验到自己的价值所在,可以让身心得到真正的释放,会让老人有一些全新的体验。

听音乐,唱唱歌

研究发现,音乐对治疗和缓解焦虑、抑郁、失眠及老年痴呆症的精神行为异常有很大帮助。依据个人喜好选择音乐类型,听歌、唱歌要以“不累”为原

则。

多动手、勤动脑

多选择手脑并用、精神专注的运动,比如画画、陶艺、手工制作、园艺等创造性活动。

动起来、走出去

老年人应量力而为适当运动,如太极拳、健步走、登山等运动都是不错的选择;如果没有“三高”、心脑血管病等疾病,运动时可稍微“快”一些,达到微微出汗为宜。

活到老,学到老

老年人可以从事书法、画画、摄影等文化活动,丰富生活的同时,身心可沉浸在充满知性的文化氛围中。

还有很多益智类活动,老年人不妨多涉猎,比如多做与数字有关的思维或推理。像下象棋、围棋等。

(武珍珍)

我等会就做



疗愈拖延需要点行动力

日常生活中,拖延似乎成了不少人的困扰,小夏(化名)便是如此。每晚她抱着手机难以放下,也不能快速进入睡眠状态。学生时代,论文总拖到最后一天才匆忙提交。工作后,任务也是点灯熬油地在最后时刻赶完。无声的“拖延”习惯正悄然侵蚀着她的日常生活。

市六医院专家介绍,目前在我国成年人中,长期受拖延困扰的人数众多。此前豆瓣上“我们都是拖延症”小组就拥有22.7万余名组员。专家说,其实拖延现象和拖延症还是有区别的,后者属于病态,前者则属于一种心理问题。

拖延是指个体明知可能产生不利后果,却仍自愿推迟开始或完成既定任务。人之所以会拖延,主要有四种原因:对成功信心不足、讨厌他人委派的任务、注意力分散且易于冲动、目标和回报太过遥远。而追根溯源,最根本的原因在于害怕失败,源于对真实自我不被接受的胆怯。

那么,该如何应对拖延呢?专家讲解决问题前,我们必须认清一点:拖延是自我批评的产物,因对自己严格要求,害怕失败,恐惧和拒绝社会评价而产生拖延。当遇到困难或停滞不前时,要接受这是正常现象,尝试以更温柔、支持性的态度对待自己,这或许能赋予我们直面结果的力量。实际上,接纳个人自我情绪对疗愈拖延极为关键。

当人们处于情绪舒适、压力较小的环境中时,会更主动地采

取行动,而非拖延等待。若想破除拖延习惯,首先要清晰梳理自己在哪些领域存在拖延情况。比如,是不想饭后立即洗碗,还是不愿收拾屋子,亦或是不想完成工作等。同时,要明确拖延是借口,还是尚未准备好,又或是当下做已为时过晚。只有认识清楚,才能判断自己是想休息,还是真正陷入了拖延状态。

在思想上认识到拖延与自我认知的关系并不难,但提升行动力才是关键。专家表示,人们在行动前不妨仔细想想,若未按原计划执行任务,想象中产生的负性情绪往往比实际行动要面对的负性情绪更强烈。

基于此,专家给出建议,人们可以多去设想任务完成后的“正性结果”,在执行任务过程中,积极关注每一步进展,感受自己正朝着目标不断迈进。专家还分享了“两害相权取其轻”的方法,记者实践后效果显著。当手头事务繁多,可比较哪件事相对容易或更感兴趣,先从这件事入手,循序渐进,整体效率能够提升。

面对拖延,我们需要将真实的痛苦与科学的方法相结合,重新审视自身处境。期待有一天,受拖延困扰的人能够告别那个躲在拖延“暗黑隧道”中寻求暂时舒适的自己。

(孙晓娟)

