



# 老年人夏季腹泻尤其要当心

——访大同新建康医院大内科主任焦婉苓

本报记者 王瑞芳

对于一般人来说，可能夏季拉肚子不算什么，可对于一些患有慢性疾病的中老年人来说，发热、腹泻、呕吐、大量出汗后导致的电解质紊乱，可能诱发严重的恶性心血管事件，因此夏季拉肚子不容忽视。

根据世界卫生组织的调查显示：腹泻的致死率仅次于肿瘤、心脑血管病、糖尿病，位居各种疾病死亡率的第四位。对于有基础疾病的老年人来说，腹泻带来的并发症尤其严重。

夏秋季节，是腹泻的高发季。我国部分地区有关腹泻的流行病学调查显示，5~10月是主要发病期，6月和8月是发病高峰期。

夏季，瓜果蔬菜多，生食、冷食、冷饮多；天气变化多，空调房间室内外温差大，容易着凉，胃肠功能容易紊乱。夏季，高温环境食物容易变质腐败、细菌繁殖快，发生食物中毒、胃肠感染机会也增多。这些，在临幊上最常引起的就是腹泻。大同新建康医院大内科主任焦婉苓表示，单纯性腹泻不是什么大病，注意点儿饮食，吃点儿药就好了。可是，对于有基础疾病的老年人来说，腹泻可是并发症、合并症的危险因素。

日前，该科病房里收治了一名脑梗死老年患者。据介绍，老人在头一天腹泻水样便10余次后，第二天出现了左侧肢体无力、麻木，就近来到医院一检查，脑部出现了好几处新发生的梗死灶，脑梗死（中风）了。焦婉苓告诉记者，最近她们收治了不少类似的病例，都是因为腹泻诱发了心脑血管急症。有吃剩饭后夜里呕吐腹泻，第二天发生了急性心肌梗死的；有吃冰西瓜后腹痛腹泻，引发严重的心绞痛、左心衰、心源性休克的；还有腹泻后出现电解质紊乱、低血钾，发生了快速心室率的心房颤动（一种房性心律失常）。患者中，老年人、中青年人都有，老年人更多。这些患者，绝大多数都有心血管疾病史或者危险因素，如动脉粥样硬化、高血压、糖尿病、高脂血症等。

为什么腹泻会引起诸如脑梗死、心肌梗死这样严重的心脑血管急症呢？

焦婉苓解释说，因为夏季本来天气炎热，人体出汗多，水分蒸发快，容易失水。这时发生腹泻，会进一步加重失水，这样，血液就黏稠了；腹泻失水，还会引起血容量不足，使得血压降低，造成组织器官的灌注不足，灌注不足就会有损伤，就会影响功能，重要的脏器如心、脑、肾等就会受到影响。腹泻时，胃肠道存在炎症，也会引起全身的炎性反应，不仅影响血管的内膜，还会激活血小板和凝血系统，使血液呈现高凝状态。对于原本就有动脉硬化狭窄的心血管病患者，血液黏稠、血流缓慢、血管壁损伤、血小板激活、血液高凝，这些都会形成血栓（同样是血栓，动脉血栓、静脉血栓成因不同）。一旦出现血栓，就会发生梗死。

还有，腹泻在失水的同时会丢失盐分（电解质）如钠盐、钾盐，会引起体内电解质的紊乱，而电解质紊乱会引起严重的心律失常，严重的恶性心律失常也是致命的。

此外，不少心血管病患者都合并糖尿病，糖尿病患者腹泻失水，可以引起严重的并发症如“酮症酸中毒”，甚至更加危险的“高渗性高血糖状态”，后者的死亡风险是很高的。所以，对于心血管患者，腹泻也不能小觑。

那么，发生了腹泻怎么办？

对此，焦婉苓指出，首先要及时就医，尤其对于慢性病患者来说，腹泻可以诱发

急性心血管事件，另外，有些消化道症状也不一定是消化道疾病引起的，如上腹痛、恶心、呕吐，可能就是急性心肌梗死的表现，尤其是伴有胸闷、胸痛、大汗、虚弱的恶心呕吐，一定不要大意，要及时就医。

其次，要及时补充水分。有慢性病的患者发生腹泻时，只要没有剧烈呕吐，尽量口服补液。可以饮用口服补液盐配制的液体，或者喝些清淡的菜汤，注意少量多次。不要短时间内大量饮水，以免增加心脏负担。

最后，要注意不要随意使用抗生素。腹泻中，一部分是感染性的，一部分是非感染性的。感染性腹泻当中，还分细菌和病毒两类。对于非感染性的腹泻，病毒感染的腹泻，抗生素不仅没有效果，还会因为杀菌作用杀死肠道正常存在的益生菌，造成肠道内菌群失调引起腹泻。即使是细菌感染的腹泻，也需要根据病情选用药物。还有一些慢性病患者常常合并肾功能不全，有些抗生素是有肾毒性的。

焦婉苓建议，老年人要多吃新鲜蔬菜和水果。蔬菜和瓜果中含有较多的钾，夏季出汗多会带走体内的钾离子，食用水果蔬菜既可消暑又可补钾，一举两得。同时老年人应保证适当的饮食，需注意不要过食生冷以及变质食品，以免损伤脾胃，引发腹泻。在注重饮食的同时，老年人要坚持适宜的体育锻炼，增强体质，提高自身的免疫力和抵抗力。

## 被酸碱灼伤怎样处理？

——访大同和平烧伤骨科医院烧伤整形专家王公升



酸碱灼伤后，要及时正确做好基本处理，之后立即就近送往医院救治。

### 酸灼伤处理

1. 立即脱去或剪去污染的工作服、内衣、鞋袜等，迅速用大量的流动水冲洗创面，至少冲洗10~20分钟，特别对于硫酸灼伤，要用大量水快速冲洗，除了冲去和稀释硫酸外，还可冲去硫酸与其他物质产生的热量。

2. 初步冲洗后，用5%碳酸氢钠液湿敷10~20分钟，然后再用水冲洗10~20分钟。

3. 清创，去除其他污染物，覆盖消毒纱布后送往医院。

### 碱灼伤处理

1. 皮肤碱灼伤后脱去污染衣物，用大量流动清水冲洗污染的皮肤20分钟或更久。对氢氧化钾灼伤，要冲洗到创面无肥皂样滑腻感，再用5%硼酸液湿敷10~20分钟，然后用水冲洗，切记不要用酸性液体冲洗，以免产生中和反应而加重灼伤。

2. 因生石灰引起的灼伤，要先清扫掉皮肤上的生石灰，再用大量的清水冲洗，千万不要将沾有大量石灰粉的伤部直接泡在水中，以免石灰遇水生热加重伤势。经过清洗后的创面用清洁的被单或衣物简单包扎后，立即送往医院治疗。

锦秀



## 一碟醋解决夏季常见健康问题

(四)

醋是家家户户必备的调味品，有人吃什么都喜欢加点醋。市田源酿造有限责任公司总经理高瑞举说，其实醋除了调味，还有很多妙用，一碟醋可以解决夏季常见的健康问题。

### 四、喝醋解决宿醉困扰

夏季白天长，夜晚短，很多年轻人选择夜晚聚餐喝酒，还有很多朋友喜欢晚上吃宵夜喝酒，所以夏季醉酒的人较多，如果在身边放一杯醋就可以解决宿醉问题。

#### 1. 喝醋中和酒精

醋又称为“苦酒”，但是醋却是解酒的佳品。

#### 2. 酒后喝醋加速酒精代谢

醋可以增加胃液分泌，减少酒精对胃的灼烧。醋扩张血管，加速血液循环，提高肝脏对酒精的代谢功能，同时加强肾功能，加速酒精通过尿液从体内排出。

## 游泳需注意健康隐患

游泳成为人们最喜欢的一项清凉消暑运动方式，虽然游泳有着诸多好处，但游泳池内可能会存在诸多健康隐患。专家提醒，游泳后要谨防以下几类疾病。

**咽结膜热** 咽结膜热是一种表现为急性滤泡性结膜炎，并伴有上呼吸道感染和发热的病毒性结膜炎，可通过手、毛巾等，从眼结膜侵入人体而导致发病，在夏季经游泳可传播。患者主要临床表现为自觉流泪、眼红和咽痛。

**预防措施：**咽结膜热发病期间勿去公共场所、游泳池等，以减少传播机会。预防咽结膜热应去对游泳池严格执行卫生消毒制度的场所。

**急性出血性结膜炎** 俗称“红眼病”。其病原体可由多种病毒和细菌引起，最常见的传播方式是病原体通过污染的手、毛巾、眼睛、脸盆、游泳池水等接触眼部间接传播。

患者主要临床表现为异物感、眼痛、流泪、畏光，以及水样分泌物增多，少数患者可能有全身发热、乏力、咽痛及肌肉酸痛等症状。

**预防措施：**不共用毛巾、脸盆、手帕等物品；勤洗手，不揉眼睛；游泳时戴泳镜。

**急性化脓性中耳炎** 急性化脓性中耳炎是由细菌感染的中耳黏膜化脓性炎症，常因游泳而发病。

主要症状为耳痛、听力减退及耳鸣，鼓膜穿透后出现流脓及畏寒、发热、倦怠等全身症状。

**预防措施：**泳池水入耳后，可将头向一侧倾斜，或辅以单脚跳动，使其自然流出，切忌用手或他物去抠。为防止池水进耳，最好是戴耳塞。游泳后一旦耳痛需及时就医。

**沙眼** 沙眼是由沙眼衣原体感染结合膜引起的一种慢性传染性结膜角膜炎。急性发作期时眼红、眼痛、异物感、流泪及黏液浓性分泌物，伴眼前淋巴结肿大。

**预防措施：**避免接触传染，培养良好的个人卫生习惯，经常洗手并保持清洁和不用手揉眼，用流动的水洗脸。 武珍珍