

炎炎夏日 谨防急性肠胃炎

——访大同新和医院肛肠科主任李裕

本报记者 武珍珍

夏季急性肠胃炎 发病原因与高危因素

李裕主任表示,急性肠胃炎是胃肠黏膜的急性炎症,夏季高发主要与以下因素相关:

饮食因素:夏季食物受细菌、病毒污染的风险大增。如大肠杆菌、沙门氏菌、诺如病毒等,常通过不洁的生冷食物(如生鱼片、凉拌菜)、变质剩饭剩菜、未洗净的瓜果等传播。此外,过量摄入冰淇淋、冰镇饮料,或暴饮暴食辛辣油腻食物,也会刺激肠胃引发炎症。

环境因素:高温高湿环境利于细菌滋生,家庭和餐饮场所的卫生条件稍有疏忽,就可能成为病菌温床。同时,室内外温差大,频繁进出空调房,腹部受凉,也易导致胃肠功能紊乱。

个人习惯:夏季出汗多,若不及时补充水分和电解质,身体抵抗力会下降;饭前便后不洗手、使用公共餐具不注意清洁等不良卫生习惯,都增加了感染风险。

依据典型症状 快速识别急性肠胃炎

李裕主任提醒,急性肠胃炎发病急,症状通常在进食污染食物后数小时至24小时内出现:

消化道症状:恶心、呕吐、腹痛是最常见表现。呕吐物多为未消化食物,部分患

者会伴随腹泻,大便呈稀水样,每日可达数次甚至十几次,严重时可能出现黏液便或脓血便。

全身症状:病情较重者会出现发热、畏寒、头痛、乏力等全身不适,体温可达38℃甚至更高。频繁呕吐和腹泻还可能导致脱水,表现为口渴、尿少、皮肤干燥、眼窝凹陷,严重脱水会引发电解质紊乱、休克,危及生命。

不同情况的 科学应对策略

李裕主任介绍急性肠胃炎不同情况的科学应对策略——

轻度症状居家处理。若仅有轻微腹泻、腹痛,无发热及脱水表现,可居家观察治疗。患者需立即停止食用可疑食物,让肠胃充分休息;多喝淡盐水或口服补液盐,补充丢失的水分和电解质;饮食以清淡易消化的流食或半流食为主,如米汤、稀粥、面条等,避免加重胃肠负担。可适当服用蒙脱石散止泻,益生菌调节肠道菌群。

当出现以下情况时,需尽快前往医院:

体温超过38.5℃且持续不退;频繁呕吐、腹泻,无法进食进水;出现血便、黏液脓血便;脱水症状明显;腹痛剧烈难以缓解;本身有基础疾病(如心脏病、糖尿病等)。

医生通常会进行血常规、粪便常规等

检查,明确病因后针对性治疗。细菌感染引起的肠胃炎,会使用抗生素;对于脱水严重者,需通过静脉输液纠正水、电解质紊乱;腹痛严重时,医生会评估后给予解痉止痛药物。

从生活细节做起 有效预防急性肠胃炎

李裕主任提醒,预防急性肠胃炎记住以下几点——

严防“病从口入”:确保食物新鲜卫生,生肉、海鲜彻底煮熟,不吃变质、过期食品;蔬菜水果食用前用流水冲洗干净,必要时用盐水浸泡;尽量少吃路边摊、生冷食物;养成饭前便后洗手的习惯,家庭餐具定期消毒。

规律饮食与作息:避免暴饮暴食,少吃辛辣、油腻、刺激性食物;保持规律作息,适当运动,增强身体免疫力;空调温度不宜过低,避免腹部受凉。

注意环境卫生:定期清洁厨房、冰箱等储存食物的场所,及时清理厨余垃圾;外出就餐选择卫生条件好的餐厅,避免因环境不洁引发感染。

夏季急性肠胃炎虽然常见,但只要我们做好预防,发病时及时正确处理,就能有效降低疾病对健康的影响。若症状持续不缓解或加重,切勿自行用药延误病情,要及时就医,守护肠胃健康,安心度过炎炎夏日。

三伏天减重黄金期？避开误区科学减脂

三伏天高温高湿,人体新陈代谢加快,被大众视作减脂黄金时期。不少人为快速瘦身,跟风暴汗运动、极端节食、依赖网红减脂偏方,反而伤身反弹。临床病例与专家提醒,三伏天减重切忌急功近利,顺势调理、科学管控才是减脂关键。

近期记者走访几家医院营养科了解到,入伏以来,各家医院接诊了多位减重不当的患者。26岁上班族小王,听闻“三伏暴汗速瘦”,每日正午裹保鲜膜慢跑一小时,刻意追求大汗淋漓。坚持10天后,体

重仅下降1斤,却频繁出现头晕乏力、肌肉抽筋等症状,就诊查出电解质紊乱。另有32岁肥胖患者,三伏天三餐只吃水果、代餐,完全戒掉主食,半个月后体重小幅下降,恢复正常饮食后快速反弹5斤,还伴随脾胃虚弱、浑身疲惫等问题。

针对大众三伏天减重误区,市二医院临床营养师李云清给出专业解读。她表示,三伏天出汗只是身体散热的生理反应,汗液主要成分为水分和电解质,并非脂肪代谢产物,大量出汗带来的体重下

降只是假性减重,补水后即刻反弹,过度暴汗还会引发中暑、气虚、电解质失衡,损伤心肺功能。

同时她强调,极端节食、戒断主食、生冷代餐是三伏天减重大忌。高温天气身体能量消耗更大,盲目控食会让身体进入节能模式,大幅降低基础代谢,造成肌肉流失、免疫力下降。此外,很多人节食后贪食冰饮、冰镇水果,寒凉食物会加重体内湿气、损伤脾胃运化功能,导致代谢淤积,形成顽固易胖体质。

李云清建议,三伏天减脂遵循“温和减脂、健脾祛湿”原则。饮食无需戒主食,可用杂粮替代精米白面,搭配优质蛋白和蔬菜,拒绝高糖冰品与生冷宵夜;运动避开正午高温,选择早晚快走、慢跑、瑜伽等温和运动,以微微出汗为宜;日常减少久坐吹空调,规律作息、适度饮水,帮助排出体内湿气。

三伏天减重贵在稳不在快,摒弃速成误区,顺应时节科学调理,才能实现健康减脂、持久不反弹。(王瑞芳)

脑袋一晃就天旋地转？专家详解耳石症

近日,56岁市民张阿姨在家晨起翻身时,突然眼前天旋地转、恶心反胃,闭眼静躺半分钟后症状消失。起初她以为是高血压、颈椎问题,接连推拿、服药十余日毫无改善,稍一转头、低头就眩晕复发,整日提心吊胆。在家人陪同下,她来到市五医院耳鼻喉科就诊,科室主治医师王占军接诊后,通过前庭诱发试验,确诊为典型耳石症,仅一次手法复位,困扰多日的眩晕便彻底缓解。

“很多人出现短暂眩晕,第一反应是脑梗、颈椎病,极易误诊误治。”王占军介绍,耳石症医学名为良性阵发性位置性眩晕,是临床最常见的眩晕疾病,占到眩晕

患者近半数,看似凶险,实则病根藏在内耳之中。

王占军通俗讲解发病原理:人体内耳存在微小碳酸钙结晶,也就是耳石,牢牢附着在椭圆囊上,是自带的“平衡传感器”,负责感知头部方位、维持身体稳定。随着年龄增长、熬夜劳累、高血压糖尿病造成内耳供血不足、轻微头部磕碰、长期卧床等,耳石会脱落滑入半规管。当起床、翻身、低头、仰头改变头位时,脱落的耳石随淋巴液流动刺激平衡神经,大脑接收错误旋转信号,瞬间产生强烈眩晕,静止后耳石不再晃动,几十秒内眩晕自行消退。该病有鲜明特征:仅体位变动诱发、单次眩晕不超一分

钟、无持续性头昏,多数患者不伴随耳鸣、听力下降。

谈及规范治疗,王占军表示,手法复位是耳石症首选根治方案,安全高效。医生根据耳石脱落位置,通过规范变换头部姿势,依靠重力让游离耳石重回椭圆囊,多数患者1~2次复位即可痊愈。针对复位后残留头沉、走路不稳的人群,可配合前庭康复训练改善平衡功能;药物仅用于缓解恶心、头昏等附带症状,无法让耳石复位,不可单独依赖药物治疗。对于复位困难、反复发作患者,科室也配备耳石复位仪辅助诊疗。

王占军提醒市民做好日常预防,减少复发概率。一是所有体位变换放慢速度,

晨起先躺半分钟、侧身再缓慢坐起,夜间翻身、低头捡东西切勿过快。二是规律作息,避免长期熬夜、过度焦虑,中老年群体严控血压、血糖,保护内耳微循环。三是睡眠枕头高度适中,减少长期单侧侧卧。四是中老年女性适当补钙、补充维生素D,降低骨质疏松诱发耳石脱落风险。五是减少剧烈甩头、大幅度蹦跳等动作。

王占军建议,若出现体位性短暂眩晕,切勿盲目按颈椎、脑血管疾病治疗,及时到耳鼻喉眩晕专科就诊,通过专业前庭检查明确诊断,对症复位治疗,避免长期饱受眩晕困扰。

(孙晓娟)