

# 夏季，警惕胃肠疾病袭扰

□晨报记者 夏国锋 范丽丽

夏季来临，气候变得炎热，空气湿度增加，为各种肠道细菌的繁殖提供了有利的环境，这些病原体“潜伏”在体内，伺机发作兴风作浪，轻则引起恶心、腹泻，重则可能引起中毒、败血症等危及生命。那么，夏季哪些胃肠病易发，病因有哪些，市民该如何预防？对此，记者采访了我市部分医院的医生。



## 感染性胃肠病

“昨天傍晚，我和朋友聚在一起，吹着凉风，喝着啤酒，吃着烧烤，感觉挺爽。但到了半夜，我开始上吐下泻，只好去医院。以后，我再也不在路边夜摊上吃东西了。”近日，新区华夏小区的王先生告诉记者。

就此，记者采访了市第一人民医院消化内科副主任医师杜昕。杜昕告诉记者，感染性胃肠病是进食了被细菌或细菌毒素污染的食物等引起的以腹泻为主的一系列人体病变的疾病，也就是人们俗称的“拉肚子”。“王先生可能是吃了不洁净或未熟透的食物引起的急性胃肠病。”

杜昕介绍，临床上常见的感染性胃肠病有食物中毒(主要是沙门氏菌引起的)、细菌性痢疾、病毒性胃肠炎等。感染性胃肠病的主要症状是呕吐、腹泻、拉稀便、腹部痉挛性疼痛等。症状较轻者一般不发热，而症状较重者发热症状明显，易脱水，部分病原体在人体内产生毒素，导致中毒和休克。细菌性痢疾的主要症状有左下腹痛、排脓血便、下坠及里急后重感，还可能伴有发烧；沙门氏菌主要引起水样腹泻、脐周疼痛、全腹部阵发性绞痛或发热等；病毒性胃肠炎的主要症状有腹痛、腹泻、呕吐，伴有低热、周身肌肉疼痛及感冒等症状。

如果不小心得了感染性胃肠病怎么办？杜昕说，不同的病原微生物引起的感染性胃肠病需要用不同的治疗方法。患上感染性胃肠病后，患者自己很难判断是何种原因造成的，因此不能自行用药，最好到医院就诊。此外，腹泻和呕吐会使人体丢失很多水分、盐分、糖分等，所以要在明确病因的情况下及时补充糖盐水，进食易消化的流食或半流食，如米汤、菜汤等。

杜昕告诉记者，预防感染性胃肠病应从以下几方面入手。

首先，养成好习惯，做到饭前便后勤洗手，不喝生水，尽量少吃冷饮，杜绝暴饮暴食等。

其次，保持居家环境健康卫生。努力消灭家里的蚊、蝇、蟑螂等，防止致病微生物污染食物和餐具。经常打扫卫生，特别是厨房。

最后，尽量减少外出就餐。如果必须到外面用餐要到卫生条件好、正规的餐饮点，尽量不去夜市上吃烧烤、凉菜等。

## 非感染性胃肠病

“夏季胃肠病除了感染性胃肠病外，还有一部分是由于季节因素、个人因素等引起，这就是非感染性胃肠病。”市中医院脾胃科主任医师刘雁斐告诉记者。

刘雁斐介绍，从临床上看，非感染性胃肠病的发生与个人因素及季节性因素有关。如过多摄入高脂肪、高营养的食物易使人消化不良，导致脂溶性腹泻。“另外，许多市民长时间待在空调房内，会使胃肠道受到刺激，导致腹痛、腹泻。”“空调病”有时还会伴有发热、呼吸道感染等。”

此外，非感染性胃肠病还与个人体质有关。市中医院脾胃科的副主任医师王德学介绍，有些市民一到夏天就开始

食用去火的食物，如苦瓜、香瓜、西瓜、香蕉和螃蟹类等，殊不知体质偏寒的人吃了这些会导致非感染性胃肠病的发生。“此外，反季节和未完全成熟的果实也要少食用。”王德学补充。

对于如何预防和治疗非感染性胃肠病，刘雁斐认为，首先要养成良好的饮食习惯，一日三餐做到定时定量，少吃油腻、生冷、辛辣刺激的食物。其次，发现病症后要及早就诊，及时补充水分，防止因腹泻导致脱水。最后，肠胃功能不好的市民平时可在医生的指导下调理身体，如食用山药粥、糯米粥、莲子红枣粥、生姜羊肉粥、荷叶粥等。

## 食物中毒

“食物中毒是临床上比较常见的急性病，可以说是急性胃肠道疾病的重症表现，其特点为发病期短、突发性和群体性暴发等，多数表现为急性肠胃炎症状。”京立医院消化内科的主任医师李拴位介绍，食物中毒是食用了被有毒有害物质污染的食品或者食用了含有有毒有害物质的食品后，出现的急性、亚急性疾病，主要表现为头晕、腹泻、恶心、呕吐、腹痛、脱水、发热甚至休克等症状。

“引起食物中毒的原因比较多，既有食物本身的原因，也有被微生物污染的原因。”李拴位说，如摄入含有细菌或细菌毒素的食品引起细菌性食物中毒；食用了真菌产生的真菌毒素污染的食物中毒；误食了化学物质污染的食品或违禁添加剂等引起的化学性食物中毒。其中，细菌性食物中毒是最主要、最常见的。

李拴位介绍，除了微生物污染能导致食物中毒外，食物自身带“毒”也会造成食物中毒。天然含有有毒成分的动物或植物，误食后引起中毒，如河豚、鱼胆、发芽土豆、木薯、苦杏仁、未腌制好的咸菜或未烧熟的扁豆等。还有因贮藏等原因造成营养素发生化学变化的食品引起

的中毒，如油脂酸败引发中毒等。

发生食物中毒后如何应对？李拴位认为，食物中毒发病快，因此病人首先要及时就诊，遵医嘱，切勿因贻误治疗时机造成严重后果。其次，及时补充因上吐下泻所流失的水分，多补水也可以促进致病菌及其产生的肠毒素的排出。再次，饮食要清淡，食用容易消化的食物，避免刺激肠胃。需要提醒的是，发生群体性食物中毒时要及时向卫生部门汇报，做好食物残渣保存以备检验和组织针对性抢救。

李拴位介绍，食物中毒都是病从口入，只要预防得当，有些食物中毒是可以避免的。

首先，市民要有防范意识，养成好习惯。在家要保存好食物以免给病菌的繁殖和释放毒素创造条件，不食用可能腐败的食物。外出就餐时要少吃凉菜，少到卫生条件差的地方就餐。

其次，要防范蔬菜瓜果农药残留。市民们尽量购买正规商店、超市的瓜果蔬菜，存储时与其他物品分开，食用前要彻底清洗，最好能削皮食用。

最后，尽量不吃“稀罕”、“奇怪”的东西。



## 天气变化时腰疼咋办

杨先生：我今年56岁，天气变化时总会腰疼，是怎么回事？

京立医院骨科主任潘有春：根据你的描述应该是腰肌劳损，腰肌劳损的主要症状是腰部或者腰骶部酸痛反复发作，疼痛随着天气变化或者劳累程度变化，时轻时重，是一种慢性腰痛。用热毛巾敷敷或者按摩推拿可缓解疼痛，若伴有其他症状或疼得厉害应到医院就诊。

晨报记者 范丽丽

## 后脑勺疼咋办

健康周刊QQ群“流星雨”：我儿子今年17岁了，在一家网吧上班，经常熬夜，他常说他后脑勺疼，有一年多了，是怎么回事？

京立医院脑神经外科主任郝高楼：多种原因可引起后脑勺疼，首先需要明确是否有外伤，磕着、碰着都有可能致伤；其次，要明确疼痛为何种类型，是间歇性还是持续性的，按压是否疼痛；第三，还要看后脑勺疼时是否伴有其他症状，比如恶心、呕吐等。建议尽早就来医院看一下，需要做脑部CT，请抓紧时间治疗。

晨报记者 范丽丽

## 脖子疼咋办

健康周刊QQ群“素颜”：我的脖子用手一摁就会很疼，这是怎么回事？

市中医院主任中医师李佰刚：根据你所描述的情况，不能判定是何种症状，落枕、受凉、睡姿不当都能引起脖子疼，建议到医院就诊。

晨报记者 范丽丽

## 眼睑震颤咋治疗

健康周刊QQ群“wood”：我爸爸右眼皮一直跳，医生说是眼睑震颤，无有效治疗方法，这该怎么办？

市中医院主任中医师李佰刚：眼睑震颤是因局部营养不良、气血不通畅引起的，需要舒筋活络、疏通气血。建议进行眼部穴位的自我按摩进行调节。另外，要注意保持心情愉悦。建议到医院门诊来找我，我周一至周五全天及周六上午坐诊。

晨报记者 范丽丽

## 帮忙推荐个妇科医生

健康周刊QQ群“沁池吐沫”：我曾经做过人流手术，现在一直不怀孕，去了好多家医院，有的说是卵巢囊肿，有的说是不排卵，帮我介绍个妇科医生吧。

小丽：推荐鹤壁总院妇产科主任石艳丽。石主任毕业于新乡医学院医疗系，从事妇科工作20余年，对各类妇科疾病的诊治有丰富的临床经验，曾在北京协和医院、上海等地进修学习，获得过6项市局级科技进步奖。

晨报记者 范丽丽

## 类风湿关节炎去哪儿看？

健康周刊QQ群“麦子”：得了类风湿关节炎去哪儿看？

小丽：推荐鹤壁总院肾病血液病科主任陈振峰。陈主任对肾病、血液病及风湿性疾病的诊治有较丰富的经验。

晨报记者 范丽丽

您有什么健康方面的疑问和问题？您想了解哪家医院的专科水平？可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部的电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群(群号:135790073)进行咨询，小丽帮您解答。已经咨询过小丽并去医院治疗过的读者，欢迎来电或者加入QQ群反馈您的治疗效果，与读者分享。

**鹤壁爱民医院**  
HEBI SHI AI MIN HOSPITAL  
地址：鹤壁市淇滨区淇滨大道中段  
咨询电话：3326120

**宫腔镜下取胚术**  
保宫无痛 最安全的人流术

手术费优惠 **100元**  
免早早孕检测

**1 无痛人流** ★★  
(适合：距宫内孕40天左右的早孕女性)

更安全：比传统人流和药流更安全，恢复快，不影响学习和生活。  
无痛苦：精准，无痛苦。

**2 超导可视无痛人流** ★★★  
(适合：曾做过以上人工流产或有输卵管炎的女性)

可视精准：在B超引导下可视系统下手术，可观察宫腔内胎情况，防止漏吸及残留。  
无痛苦：全程无痛，安全可靠，术后恢复快。  
恢复快：对子宫内膜损伤少，恢复快。

**3 微管可视无痛人流** ★★★★★  
(适合：初次、尤其特殊敏感体质女性)

安全系数高：采用仅2毫米的直径超微管，在可视状态下轻巧地吸出孕囊，无痛苦，无痛苦。  
绿色镇痛：有效可靠绿色镇痛，极大地减轻了传统人流的疼痛。  
伤害低：软管取代金属宫腔镜，避免扩张造成的宫颈损伤，具有损伤小、出血少的特点。

**4 宫腔镜下取胚保宫人流** ★★★★★  
(适合：有全方位、高标准要求的女性)

安全保障：宫腔镜+微管可视技术，双重保障手术安全，有效防止人工流产不全、漏吸、子宫穿孔的发生，避免了对子宫内膜造成的不可逆损伤。  
绿色镇痛：有效可靠绿色镇痛，避免了传统人流的疼痛。  
全方位呵护：术后采用宫腔镜技术结合产道修复技术，对子宫及阴道功能恢复提供全方位呵护。  
时间提早：比普通无痛人流可提前5天-10天手术。