

# 夏日谨防“冰箱性肠胃炎”

冰啤 + 烧烤 = “伤胃”

小李几年前患上胃溃疡,由于接受了正规的治疗,加上平时饮食也比较注意,一直没再复发。上周的一个晚上,他偶遇了一位久未谋面的中学同学,对方拉他去吃烧烤。小陈不好推辞,两人吃着烧烤还喝了不少刚从冰箱拿出来的凉啤酒。没想到到了半夜他胃部疼痛难忍,赶紧到医院挂急诊,被诊断为胃穿孔。

市爱民医院胃肠科张主任说,烧烤食品不易消化,而过凉的啤酒会刺激胃肠道,使胃部遇冷刺激收缩,处于缺血状态,抵抗细菌的能力减弱,在这种情况下,正常人尚且易发生急性胃肠道疾病,对于有慢性胃炎、胃溃疡史的人来说,极易加重病情甚至导致胃穿孔或胃出血。

夏日警惕患上“冰箱性肠胃炎”

进入盛夏后,除了



饮食不洁易引发胃肠道疾病外,过度依赖冰箱,贪吃凉食,也是胃肠健康的大敌。张主任说,一些市民习惯于把冰箱视作食品的“保险箱”,喜欢在冰箱中长期储存大量食物,又不定期清洁冰箱。殊不知,食物在冰箱中保存时间过久,各类细菌尤其是大肠杆菌就会在湿冷的环境中滋生。取出食物后便食

用,细菌就会入侵胃肠道,引发“冰箱性肠胃炎”。

冰箱中冷藏菜肴的时间最好不要超过24小时,取出食用时一定要加热透。

夏天人们大都喜食凉拌菜,有的人喜欢将拌好的凉菜放入冰箱的冷藏室中冰后再吃,这种食用方式是不科学的。一旦冰箱久未清洁,凉菜会沾染上细菌,而且

凉菜冷藏后虽然爽口,但却刺激胃肠道,不利于健康。

夏日应该吃什么食物?

每到炎热的夏季,人们出汗较多,体内的水分、氯化钠和水溶性维生素(主要是维生素B<sub>1</sub>和维生素C)也会随着汗流失不少,引起水盐代谢失调。因此,在炎热的夏季必须讲究饮食调节。

**吃苦:**苦味食品中所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。热天适当吃些苦味食品,不仅能清心除烦而且可增进食欲、健脾利胃。

**补盐:**夏天人体大量排汗,氯化钠损失比较多,故应在补充水分的同时,注意补充盐分。每天可饮用一些盐开水,以保持体内酸碱平衡和渗透压相对稳定。

鹤壁市爱民医院胃肠科健康热线:3368120 6986862

地址:鹤壁新区淇河路与107交叉路口向西50米



老年人患上乙肝更应重视

鹤壁市传染病医院 医学硕士 主治医师 史保生

我国乙肝患者较多,许多老年人在青少年甚至在幼儿时期即感染过乙肝病毒,并长期隐藏。到了老年,由于机体免疫力下降或其他诱因才表现出症状,故大多数属慢性,甚至已到肝硬化阶段。

由于老年人各器官均有不同程度的退化,反应能力下降,致使老年乙肝具有以下一些特征:

**1.起病缓慢:**约有50%的患者在发病后两周以上方才就诊,故而常常延误早期诊断及早期治疗的时机。

**2.自觉症状轻:**症状与病情严重程度不一致。发病后症状不典型,常常以其他器官的症状为主诉,掩盖了肝炎的特有症状,容易漏诊和误诊。

**3.老年重症肝炎患者**的病情凶险,进展迅速,也易发生出血症状。

**4.老年人发病后恢复**缓慢,慢性化几率高。

**5.老年肝炎患者黄疸**发生率高、程度深、持续时间长,易发生淤胆。因此,易误诊为阻塞性黄疸。

**6.患者易发生水和电**解质平衡失调,而且程度重,纠正较困难。

老年人应该加强体检,以便及时发现,及早救治。已知患有乙肝的老年人,除了定期复查了解肝病病情外,还要积极预防和治疗其他疾病,如高血压、糖尿病、冠心病等,因为合并这些疾病的乙肝老人一旦发病,抵御疾病的能力就会大大降低。

## 男科诊室

急性细菌性前列腺炎要早治

急性细菌性前列腺炎是前列腺炎中的罕见类型。具有发病急、高热并且尿频、尿急、尿痛等症状。

急性细菌性前列腺炎的诊断特征为以下四点:

**1.体征:**下腹压痛阳性,尿道有脓性分泌物。

**2.实验室检查:**血常规检查中,白血细胞计数和中性粒细胞计数升高。尿常规检查中,血行感染引起的急性前列腺炎尿常规可正常,尿路感染引起的前列腺炎尿内有炎性改变。前列腺液检查中,卵磷脂减少或消失,脓白细

胞高倍视野10个以上。

**3.若症状持续1周以上,**白血细胞计数迅速升高,会阴、肛门剧烈胀痛,下尿路症状加重。

急性细菌性前列腺炎通过用抗生素治疗大多数可以治愈,不会转变为慢性前列腺炎。但是,若治疗不及时或治疗不当,急性前列腺炎将会发展为急性尿潴留或前列腺脓肿。

鹤壁市爱民医院泌尿外科健康热线:3368120 6996120

地址:鹤壁新区淇河路与107交叉路口向西50米

## 妇科门诊

市二院新院妇产科  
巨资引进美国Leep刀技术  
是宫颈糜烂的克星

美国Leep刀技术是目前国际最先进的治疗宫颈疾病的手段,它采用一系列形态各异的高频电波刀治疗各种宫颈病变。该技术独有“高频、低温、微创、精细”四大特点,手术范围广而专一,具有诊断和治疗的“双重”效果。

此项手术具有“五个无”优势:

**无痛快捷:**手术时间短,平均3分钟~5分钟,操作简单、无痛苦。

**无创精细:**不会发生组织拉扯、炭化的现象,对周围组织无伤害。

**无痕迹:**治疗创伤极

小,留下瘢痕的机会小,不需住院,比传统治疗方式恢复期缩短一半。

**无后患:**没有副作用,不影响生育及夫妻生活。

**无漏诊:**连续切除宫颈病变高危区,有效预防宫颈癌,明显降低宫颈癌的误诊和漏诊率。

**适应症:**宫颈糜烂、宫颈肥大、宫颈湿疣、宫颈上皮内瘤样病变以及有生育要求的原位癌等宫颈病变。

地址:新区鹤煤大道福田三区东50米市二院妇产科

就诊热线:3289777

# 胆石症好发于中老年人

胆石症是一种常见病。在我国的发病率为3%~9%,好发于中老年人,并随着年龄的增长而递增。从总体上看,女性在45岁,男性在55岁前后有可能患胆结石症,女性患病率约比男性高2倍~4倍。

医学研究认为,胆囊结石的形成与胆汁成分有密切关系,胆汁的主要成分是胆盐、胆固醇和磷脂。当人体胆汁减少,胆固醇呈饱和状态时,往往就会沉淀析出结晶,逐渐形成结石。上了年纪的人,尤其是中老年妇女易患胆石症,主要是因为身体过胖,平时不常运动,机体新陈代谢相对缓慢,控制胆道神经功能和胆

囊、胆管的收缩力日渐减弱,因而胆汁中的胆固醇和胆色素易于淤积成石。临床上还发现有些经常不吃早饭、曾患有蛔虫病或胆道感染者,也易患胆石症,此外,有少数中老年妇女因体内雌激素直接影响肝脏酶,使肝细胞分泌胆汁的成分发生改变,这也会增加患胆石症的机会。

患胆石症的人,其病情轻重各有不同,如在急性发作时,可产生剧烈的上腹部疼痛,引起寒战、发热、恶心呕吐、黄疸,甚至导致血压下降而休克。据临床观察,有些患者的胆囊内已有结石,但在较长时期内并未急性发作,平时也无食欲不振、腹部

闷胀和隐痛等明显的异常表现。医学上称之为“无症状胆结石”或“平静胆结石”。因此,对于常有消化不良、腹部不适等疑似胆石症的中老年人,应去医院就诊,或结合健康体检,通过B超、X线检查,必要时做胆囊造影等检查,以便及早发现和对症治疗。

得了胆石症可采用中西医结合的治疗方法。对无症状胆石症,一般不需实施胆囊切除术,可用排石疗法、溶石疗法或体外波碎石法治疗。对有症状的胆石症,除伴有急性梗阻需做手术外,多数病例宜先做非手术治疗控制症状,而后再考虑手术与否,若有多发性且伴

胆管狭窄及其他并发症者,则宜进行手术处理。

预防胆石症十分重要,对中老年人来说,首先要去除诱发因素。关键措施是调整膳食结构,饮食宜荤素搭配、粗细搭配,多吃易消化、少渣、清淡的食物,多吃新鲜蔬菜、水果,每天饮水量应在1500毫升以上。同时,要限制肥肉、油炸食品及含脂肪多的干果、籽仁类食物的摄入量,经常参加力所能及的体育锻炼。

鹤壁市爱民医院外科健康热线:6986863 3368120

地址:鹤壁新区淇河路与107交叉路口向西50米

## 不孕不育门诊

# 治疗不育症 最好选夏季

精子质量四季有别,爱民医院不孕不育科田大夫建议,男性最好选择在夏季进行不育症的治疗。对于长时间没有“好孕”的夫妻来说,春季并不是最佳的怀孕季节。

田大夫指出,国外的一项研究表明,秋季精子活力最强,冬季和春季精

子数量最多,但尾部易有缺陷,而夏季不成熟精子的比例最高。由此可见,在万物复苏的春季并不容易怀孕,因为尾部有缺陷的精子活动性差,难以接触到卵子使其受精。

有不育症的男子进行治疗时,最好选择在夏季。这是因为夏季精子的

质量最差,在这一时期精液中的不成熟精子最多,而精子的成熟周期是三个月,经过一个夏天的治疗,等到秋天精子质量会最好,此时再怀孕,几率自然最高了。

他表示,育龄期的男性,不妨从春季开始为秋季受孕做准备,多进行户

外运动,春天也宜多吃一些绿叶蔬菜和含锌量多的蔬果,例如黄瓜、西红柿、豆类等。

鹤壁市爱民医院不孕不育健康热线:3931357 6996106

地址:鹤壁新区淇河路与107交叉路口向西50米