



夏日炎炎,警惕腹泻悄然来袭!

专家教你如何守护肠胃健康



炎炎夏日,我们在进行清凉解暑的同时,也需警惕“夏季腹泻”悄然来袭!夏季高温,湿度大,为病原体的滋生和传播提供了有利条件,人们一旦进食受到污染的食物,就可能引发食物中毒性腹泻。此外,感染性腹泻和功能性腹泻也容易在夏季多发。腹泻不仅会影响日常生活,还可能引发一系列健康问题。那么,腹泻时有哪些身体不适的表现?我们又该如何应对?本期问诊解惑就帮你解答这些问题。

蔡富根/整理



为什么夏季容易发生腹泻?

根据我国2019年版的《慢性腹泻基层诊疗指南》,将腹泻定义为排便次数大于每日3次,粪质稀薄,含水量超过85%,可能伴有黏液、脓血或未消化的食物。急性腹泻是要求腹泻时间一般小于2~3周,慢性腹泻一般要超过4周。从这样的定义可以看出,诊断腹泻不仅仅要求有排便次数增多,还要有大便性状的变化。少数正常人每日排便可达2~3次,但大便成形,习惯也没有变化,这是正常现象,不属于腹泻。只有当排便次数明显高于往常,大便性状变得更加松散,含水量明显增高,才考虑腹泻。

夏季常见的腹泻分为感染性腹泻和非感染性腹泻两大类。感染性腹泻在夏季腹泻中最多见,主要是因为夏季高温、蚊虫多、湿度大,有利于病原体滋生、存活和传播,人们进食受到病原体污染的食物后,病原体在体内繁殖、释放出毒素,引起食物中毒腹泻。夏季腹泻中,常见的病原体包括葡萄球菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、沙门氏菌、阿米巴原虫、隐孢子虫、轮状病毒等。

非感染性腹泻最常见的原因也是食源性的。夏季天气炎热,很多人喜欢吃冰淇淋等生冷饮食,又喜欢把空调开的温度很低,这就很容易导致胃肠功能紊乱,引起非感染性腹泻。还有一些与食物不耐受或过敏反应有关,常见的如海鲜、奶类、糖类等。

腹泻时会有哪些不适表现?

不同原因腹泻的表现会有明显差异,这里举例说明几种常见腹泻的临床表现。

细菌性食物中毒可能会出现集体发病,其潜伏期短,患者可出现急性呕吐、水样泻,重者可以有黏液脓血便,病程一般比较短,持续约1~3天后可好转。

细菌性痢疾是由痢疾杆菌引起的,好发于夏季,临床特点包括起病急,一般先发热、腹痛,继而出现腹泻黏液脓血便,病情可轻可重。

阿米巴痢疾是由阿米巴原虫感染所致,主要传染源是感染者,可通过苍蝇、蟑螂等传播,一般发病较慢,全身不适较轻,大便与脓血相混合,有明显腥臭味,通过显微镜检等可以确诊。

轮状病毒感染是夏秋季节婴儿腹泻的主要原因。

急性非感染性腹泻中与过敏反应相关的胃肠炎,表现为进食特定食物相关的腹泻,比如虾、螃蟹、乳制品等,之前可能会有类似的发作,发病时可出现腹痛、腹泻、呕吐,还可伴有皮疹、瘙痒、血管神经性水肿等胃肠道外的过敏表现。

受凉后的肠功能紊乱,主要表现为腹痛、腹胀、腹泻、排便不适等,一般没有明显发热等全身症状。

腹泻患者的居家自我救治

腹泻期间,首先保证充足的休息睡眠,有助于恢复免疫力。同时调整饮食,应该选择易消化的食物,比如稀饭、煮熟的蔬菜、馒头、面条等。避免油腻、辛辣、生冷食物和高纤维的食物。避免食用疑似污染的食物或疑似过敏原食物。

腹泻早期,一些人可能暂时无法耐受乳糖,应避免食用牛奶和乳制品,可以尝试少量多餐的饮食方式。

如果腹泻频繁、量大,应注意补充液体和电解质,可以适量饮用口服补液盐或自制的含盐糖水来补充流失的水分和电解质。

治疗期间,还要密切关注腹泻的症状变化情况,如持续时间、频率、粪便的性状,有无合并发热、腹痛、呕吐、便血等。如果病情不见好转或加重,应及时就医。

如果患者出现腹泻迁延不愈、体重减轻等情况,提示有器质性疾病可能,就需要及时就医。

如出现发热、持续呕吐、血便或黑便、严重腹痛或脱水症状(比如口干、少尿、头晕、乏力、精神倦怠、血压低、心率快),提示病情危重,需要及时干预。

日常生活中,如何预防夏季腹泻?

预防夏季腹泻,首先要讲究个人卫生,勤洗手,瓜果蔬菜要洗净再吃,开盖后的食品一定要尽快食用,不能吃过期食品,冷藏熟食要充分加热后再食用。

还要保持充足休息睡眠,适量运动,增强免疫力。

不要将自己置于骤热骤冷的环境中,避免吃过多的生冷食品。

家中如有腹泻患者,护理时需要用肥皂和含酒精的消毒液洗手,患者食物、餐具等要单独分开使用,避免交叉感染。

来源:光明网、人民网

夏天脾气暴?你可以这样控制情绪

随着气温不断攀升,炎炎夏日不仅考验着人们的体能极限,同时也悄然影响着我们的情绪状态。

近日,“夏天脾气暴可能是得了热怒症”登上了热搜。

我们该如何采取措施以减轻不适、保持情绪稳定呢?心理专家给出以下建议:

1. 降低语速和音量。即使怒火中烧,也要求自己用缓慢的语调说话。
2. 闭上眼睛。当你生气时,尝试闭上眼睛或将目光从对方身上移开。
3. 转转脖子。生气时脖颈会变得僵硬,可以转动脖子缓解僵硬。
4. 拥抱自己。拥抱自己可以缓解紧张和不安定的情绪。
5. 闻闻植物气味。植物气味可以直达后脑、前脑和丘脑,帮助镇定情绪。
6. 自我解嘲。幽默是一剂良药,想象一下表达愤怒不当时有多可笑。
7. 通过击掌、跺脚发泄情绪。
8. 行车开空调、备水。空调可以让身心放松下来,水则可以以为身体补充水分,减少“怒路症”的现象。

据极目新闻

健康问诊

多汗与少汗,哪个更健康?

听专家讲出汗背后的奥秘

星报讯(记者 马冰璐) 在炎热的夏天或是剧烈运动后,我们都会体验到汗水流淌的感觉。然而,有些人似乎总是比别人更容易出汗,而有些人则很少出汗。这是为什么呢?合肥市第一人民医院内分泌科主任吕芳带大家一起探索出汗背后的奥秘。

出汗是人体的一种自我保护机制,通过汗水的蒸发带走体热,从而降低体温,是人体调节体温的重要方式之一。多汗与少汗都是人体汗腺功能的体现,健康的人体应该能够根据环境变化和身体需要适当地调节出汗量。但出汗多和出汗少本身并不能直接决定一个人的健康状况,因为出汗量受多种因素影响,包括环境温度、个人体质、遗传因素、情绪状态、运动量、健康状况等。

多汗和少汗对身体的影响也不同。频繁出汗可能导致身体脱水、电解质失衡,还可能引起皮肤问题,如汗疱疹、汗臭等。此外,多汗还可能影响日常生活和社交活动。而少汗则可能导致体温调节困难,特别是在炎热的环境中,容易导致过热和中暑。少汗还可能影响皮肤的健康,导致皮肤干燥和瘙痒。

吕芳建议,多汗的人需注意:补充水分和电解质,大量出汗会导致身体失去水分和钠、钾等电解质,要及时通过饮水和适当食用富含电解质的食物(如香蕉、橙子、坚果等)来补充。注意皮肤清洁,防止汗液滋生细菌,引发皮肤感染或炎症,需勤洗澡、更换衣物。

少汗的人需注意:适度运动,适当增加运动量,促进新陈代谢和汗腺功能。注意饮食,调节代谢,出汗少可能意味着身体代谢较慢,要注意饮食均衡,避免过度油腻和高热量食物。预防中暑,在高温环境中,由于出汗少,可能影响身体的散热功能,要特别注意防止中暑。做好皮肤护理,由于汗液分泌少,皮肤可能容易干燥,要做好皮肤保湿护理。

吕芳还提醒,如果有明显出汗异常的情况,无论是汗多还是汗少,都应引起重视,必要时就医检查,以确定是否存在健康问题。