

夜经济火 肠道门诊跟着“热”

天气渐热专家提醒注意饮食卫生谨防“冰箱病”

关键词:海鲜

不要猛吃 肠胃也要有过渡期

市民庞先生拉肚子已经三天了,一开始并不严重,但上周末,庞先生觉得必须得去医院了。“拉得腿都软了,前几天吃了一顿烧烤就开始腹泻了。”庞先生说。

记者从青岛阜外医院获悉,随着盛夏的来临,肠胃病患者开始增多,“这几天天气热,平均每天都得接诊近10个腹泻病例。”青岛阜外医院消化内科、内镜中心主任包明业说,患者主要表现是肚子疼、拉肚子,还有恶心等症状。

对于病因,包明业介绍,主要是由于患者饮食不注意引起的,“主要还是由于吃烧烤、喝扎啤引起的。”包明业说。烧烤和扎啤所含的物质很容易造成肠胃的紊乱等症状。

据记者了解,医生接诊的病号中,有一部分是外地游客,“外地游客来青岛,一顿猛吃海鲜,造成肠胃压力大,发生紊乱,引起肠胃炎,就腹泻了。”包医生建议外地游客,要先给胃肠一个过渡期,肠胃也要休养生息,不要猛吃海鲜。

刘先生最近休假,从外地回青岛,亲朋好友排队为他接风。上周,他被最爱的扎啤和海鲜放倒了。“以前一个人喝三四扎没问题,跟同学在一块高兴,也没有喝太多,可当天晚上就不行了。”小刘说,当天晚上跑了十几趟厕所,上吐下泻。第二天去医院,医生说脱水严重,要住院治疗。好不容易休假,结果都在医院度过了。

对于防止腹泻,包明业建议,首先减少外出就餐的次数,特别是烧烤类要少吃,其次冰箱内存储的食物最好不要超过24小时。还要加强蚊蝇的预防,食物不要放在有蚊蝇的地方,否则很容易传播上细菌。至于已经腹泻的患者,他建议,可以喝一些生理盐水,避免身体脱水。“一定要保持进食,不要因为拉肚子就不吃饭了。”包明业说,可以吃一些稀、软、易消化、有营养的食物,如喝点粥,吃点面条等食物。

◆特别提醒

按照往常经验,岛城进入7月份腹泻人群会明显增加。包明业介绍,大部分患者因为饮食不当或不注意饮食卫生,从而导致沙门氏菌或致病性大肠杆菌感染引起腹泻,一些市民在夏天喜欢喝冷饮或者过量喝啤酒,而过量的冷饮和啤酒容易冲淡胃液,降低肠胃的抵抗力,容易引起腹泻的发生。包明业提醒,有一部分腹泻患者是外地游客,大都是不顾旅途疲劳,到浴场游泳、吃海鲜、喝啤酒,进食也很杂,从而引起腹泻,从去年情况来看,7月底游客患腹泻人数预计会占到门诊量的三分之一。

关键词:冰箱

夏季胃肠炎 三成是“冰箱病”

林女士是一家健身会所的教练,平时很注意保健,经常会吃一些水果来补充营养。入夏以后,林女士渐渐喜欢上了吃冰葡萄。前天早上,林女士来不及吃早饭,拿了一串冰葡萄到单位“充饥”。但是吃完没多久,林女士就感觉腹部开始隐隐地疼痛,跳操上课期间跑了好几趟厕所,中午面对饭菜也没有任何胃口。到医院就诊时,她还差点在门诊大厅大便“失禁”,被医生诊断得了肠炎。这让林女士非常不解:葡萄是刚从冰箱里拿出来的,之前还特别清洗过,吃了怎么会患肠炎呢?

对此,青岛市市立医院消化内科副主任医师姜大磊介绍说,三伏天气炎热,很多市民喜欢吃“冰”的食物。但是如果不注意冰箱的清洁工作或吃冰镇食物不得法,往往会像林女士一样在食用了冷藏食物后而患上“电冰箱肠炎”。

冰箱虽然保鲜,但是并不“保健”,姜大磊介绍说,家用冰箱的冷藏室温度大多在4℃—10℃之间,这一温度下,绝大多数微生物的生长会变得缓慢,而对部分嗜冷菌来说,这个温度则是再合适不过了。如果放到冰箱里的食品受到了这些嗜冷菌的污染,人们一旦吃下含有大量嗜冷菌的食品就容易患病,夏天医院接诊的胃肠炎患者中有近三成是“冰箱病”。

◆特别提醒

姜大磊介绍说,很多像林女士一样爱干净的市民喜欢把清洁后的果蔬洗好或切好放入冰箱,看起来似乎是个健康的好习惯,但其实是弄巧成拙。因为湿润的环境是滋生细菌的“温床”。果蔬清洗后放入冰箱,容易使冰箱中的湿度增加,为细菌繁殖创造有利条件。此外,一般果蔬表面都会有一层蜡质可以保护其不受微生物的侵害,但清洗会破坏这层蜡质,令细菌更容易进入果蔬内部,引起变质。

夏天夜经济火,急诊肠道门诊跟着“热”。5瓶冰啤下肚,21岁小伙突然大口吐血;大伯吃了隔夜冷藏的凉拌黄瓜,诱发了感染性休克,差点一脚踏进鬼门关……这样的热搜新闻让人看了心惊。进入夏季之后,是各类肠道疾病的高发期,也是岛城多家医院急诊肠道门诊开放时间,近日,记者探访门诊并采访肠道专家,带来夏季肠道健康指导,并给出了预防肠道疾病的关键词。



专家提醒,注意饮食卫生谨防肠胃疾病。

特别提醒

常备药物 不能乱用

夏季,很多市民家中会常备治疗腹泻的药物,觉得肚子不舒服就吃点药。专家提醒,引起人体出现腹泻的原因比较多,如腹部着凉,吃辛辣、刺激性的食物,肠道的炎症,吃腐败、变质食物,都会导致人体出现腹泻,因为腹泻的原因不同,药物不能乱用。

治疗腹泻药物主要有蒙脱石散、益生菌类、抗生素类等,这也是很多市民家庭常备的药物。首先对于腹部着凉引起的腹泻,通过局部热敷能驱除腹部的寒气,就能缓解腹泻。细菌感染引起肠道炎症,导致人体出现腹泻,通过抗生素类药物可以防止肠道感染引起的腹泻症状加重。蒙脱石散是一种止泻药物,能用于成人或儿童出现急慢性的腹泻。药物服用后能吸附肠道内的细菌、毒素和水分,并且有收敛作用,止泻效果是比较好的。另外,腹泻时容易脱水,可以口服补液盐,及时补充水分及电解质。

专家提醒,如果出现发热或者呕吐腹泻症状较重时,就要到医院肠道门诊就诊。如果腹泻持续时间较长,且出现便血或者黏液脓血便的情况,尤其是老年人群,就要建议到消化科就诊,必要时行肠镜检查。

关键词:卫生

胃肠疾病高发 多因饮食不当

夏季是各种胃肠道疾病的高发期。入夏以来,急性胃肠炎患者明显增多,其中有不少是抵抗力较弱的老年人和孩子。

市民严师傅是一位司机,因为工作的原因,中午时常回不了家,为了方便,他喜欢从家里带一些凉菜食用。前两天中午,他吃了隔夜的牛肉,又喝了冷饮,没想到出现了恶心呕吐的症状,很快就开始拉肚子,浑身无力,他赶紧来到医院就诊。姜大磊介绍,这段时间,医院里像严师傅这样的患者不在少数,究其原因,就在于夏季气候炎热,市民过于贪凉,加上细菌容易滋生,极易引发急性肠胃炎。

“细菌、病毒、不洁食物、饮食不当,是引发急性胃肠炎的主要原因。”姜大磊介绍,未经彻底煮熟的食物以及没有洗干净的果蔬等,都容易引起急性胃肠炎。

一般来说,进食有毒食物后6到12小时就会出现一系列症状,常见的有恶心、呕吐、腹痛、腹泻或者伴有体温升高等。严重者还会出现脱水、电解质紊乱、休克等症状,如不及时治疗还可能危及生命。因此,注意饮食卫生是保护肠胃的第一关,夏季气温高,剩饭剩菜容易被细菌污染,所以不宜吃隔夜菜。生吃瓜果,应当先洗净再削皮。做凉拌菜时,菜一定要洗净。用来切熟食的刀、板,要和切生肉、生菜的分开。

“不少人喜欢在夏季吃烧烤、喝啤酒,但吃得太多会刺激口腔、食道和胃的黏膜,容易引起消化道损伤,从而诱发胃肠道疾病。”姜大磊说,夏季炎热湿气重,不少人感觉没有食欲,此时吃点麻辣的食物有助于除湿、开胃,但不要过量,如过量食用辛辣、重口味的食物,会加重胃肠道的负担。

◆特别提醒

不少市民在餐桌上对酒当歌、把酒言欢时,容易饮酒过量,酒精对食管和胃肠的黏膜刺激很大,可引起胃肠道黏膜充血、肿胀,甚至导致食管炎、胃炎、消化性溃疡。姜大磊提醒市民,夏季饮食应该以清淡、滋润、富有营养、易于消化为原则,做到凉温适度、饮食有节制。