炎炎夏日 保护好你的肠胃

为什么到了夏天，急性胃肠炎的发病率特别高呢？日常生活中，又该如何做才能有效预防急性胃肠炎的发生呢？为此，县医疗健康集团人民医院消化内科医师特地为大家介绍急性胃肠炎如何预防与治疗。

急性胃肠炎是胃肠黏膜的急性炎症，多发于夏季和秋季，其病因主要是细菌、病毒及寄生虫感染等。发生急性胃肠炎，主要有腹部不适和不同程度的腹泻等症状表现，还可伴有恶心、呕吐、发热等症状。多数由于食用不洁食物或者食物保存不当引起。因为夏季食物容易腐烂，加上人们在这段时间喜爱海鲜、生鲜或其它生冷食物，该病在夏季尤为常见，急性肠胃炎常因饮食不卫生或进食生冷刺激的食物而诱发，所以预防本病的关键是把好食物的卫生关，谨防病从口入。

急性胃肠炎的发病原因主要有以下几种：

1、病毒感染 对于成人来说，病毒感染导致急性胃肠炎的比例远超其他病原体；大部分胃肠炎主要由四种病原体所致：轮状病毒、诺如病毒、腺病毒、星状病毒。

2、细菌感染 夏季由于气温高，易出现细菌交叉感染。要是不慎食用家禽、肉、鱼等被细菌或毒素污染的食物，就较容易发生细菌性食物中毒，从而引发急性胃肠炎。

3、刺激性食物 进食生冷食物、粗糙、过热等刺激性强的食物等，可引起急性胃肠炎。

4、食物过敏 过敏是产生急性胃肠炎的原因之一，过敏只是对特定的食品产生反应，比如，食用牛奶、鱼、鸡蛋之后，便会产生剧烈的腹痛，从而导致腹泻。

5、全身性疾病 神经系统疾病、心脑血管疾病等，机体受基础疾病影响，体质下降，胃肠道功能衰退而造成急性胃肠炎。

怎样确诊急性胃肠炎？

急性胃肠炎可通过体格检查、血常规检查、大便常规检查等确诊。具体如下：

1、体格检查：急性胃肠炎患者在体格检查时，挤压肚脐附近会出现明显的压痛。肠蠕动加快，患者的肠鸣音活跃，每分钟大于6次。

2、血常规检查：急性胃肠炎患者在发作期，血常规检查时，白细胞及中性粒细胞都会明显增高。

3、大便常规检查：若患者大便检查提示白细胞明显偏高。此外，大便常规检查还能明确患者是细菌性感染还是病毒性感染。

总之，出现急性胃肠炎时，建议及时到医院检查，明确致病因素，对症治疗。

如何预防急性胃肠炎？

1、保持良好的卫生习惯 养成良好的卫生习惯，比如饭前便后要洗手；蔬菜水果吃前要洗净；外出用餐选择干净卫生的餐馆等。勿食用生肉或未熟的肉，隔夜饭菜如要进食必须要进行高温杀菌，生吃瓜果蔬菜要洗烫，水果以削皮吃为好。

2、注意饮食卫生 夏季气温高，食物容易变质，所以要注意不吃发霉变质以及过期的食物，同时应注重对食物的储存，避免病菌污染。冰箱内的食品生熟要分开，进食前要重新烧熟烧透，饮用水煮沸后再饮用。多吃些清淡易消化的食物，并注意均衡营养，在肠胃功能没有得到恢复之前，对于饮食一定给予合理的控制。

3、不要贪凉 夏季空调温度不要设置过低，注意腹部保暖，不要太贪凉，尽量少吃生冷食物，如冰水、冰西瓜、冰镇饮料等，以减少对胃肠的刺激。

4、及时补充水分 提高身体水分的摄入既能够避免腹泻引起脱水，同时也能够让胃部拥有充足的水分来稀释胃酸，避免出现呕吐反酸等引起消化道腐蚀的现象。

5、注意休息 平时要注意休息，少熬夜，避免劳累，保证充足的睡眠时间，使肠胃功能正常运转。急性胃肠炎受季节变化影响较大，尤其在夏秋季节最容易发生，要注意根据天气状况更换、增减衣物。

6、适当运动，提升自身免疫力 运动可以提高人体的免疫力，增强机体对疾病的抵抗能力，所以每天应坚持适度的运动，提高自身免疫力，预防疾病的发生。自身免疫力能抵抗急性胃肠炎，因此，日常要锻炼身体，增强身体素质。

县人民医院消化内科提醒：夏季是急性胃肠炎的高发期，平时应注意饮食卫生，保持良好的生活习惯，做好预防措施。如不小心发生急性胃肠炎，应及时到正规的医院就诊，避免症状加重，危害身体健康。

（张海曼）

孩子湿疹反复如何处理

湿疹剧烈的瘙痒感会带来莫大的痛苦，成人尚且受不了此病的折磨，更别提孩子了，湿疹长期不愈会引发一系列并发症。孩子本身抗病能力差，所以孩子患上了湿疹，除了积极治疗外，还要做好日常护理措施。那么我们一起来听听宝丰陈君霞诊所陈医师给我们详细讲解。

1、忌乱用药 在不了解病因的情况下胡乱用药，不仅会耽误病情，有时可能还会加重病情，因此，用药之前最好还是和医生沟通。

2、注意保湿 皮肤过于干燥会加重湿疹的弓工斑及瘙痒，因此建议睡前在湿疹瘙痒处涂些温和、无刺激的水润霜，改善肌肤干燥，有利于病情的恢复。

3、饮食调节 湿疹患者要注意饮食清淡，尽量不要吃辛辣刺激性食物和少吃油炸、膨化等垃圾食品，这些食物容易使皮损症状加重，可以多吃新鲜蔬菜和水果，保证饮食清淡以利于病情恢复。

4、不要用手抓挠 湿疹的特点是瘙痒难耐，但往往越抓越痒，不但可能留疤，甚至加重病情，引发感染。

5、婴儿出湿疹家长特别要慎重给孩子选择柔软、纯棉材质的衣物，这类衣物不会对孩子的皮肤造成刺激，也会非常舒服，同时母亲饮食要注意，不要吃辛辣刺激的食物。

6、生活中存在各类刺激物质，属于过敏体质的孩子，家长应查明易过敏物质，避免孩子再次接触，以免加重和复发。

陈医师温馨提示：孩子患上湿疹不要用碱性肥皂擦洗患处也不要外用刺激性强的药物，同时要保持屋内环境干燥通风。 （真真）

8月1日—7日是第31个世界母乳喂养周，主题是“母乳喂养促进 健康教育先行”。为持续做好母乳喂养宣传教育，加强母乳喂养咨询指导，创造爱婴儿、爱母亲的良好社会氛围，县医疗健康集团妇幼保健院多措并举开展了母乳喂养宣传周系列活动。

徐丹 张晓丽 摄影报道

中药减肥茶莫乱用

天气炎热，身上的赘肉遮不住了，于是，很多人开始靠喝减肥茶控制体重，尤其是中药减肥茶备受追捧。有些患者经常在门诊中问到“这种方式有效吗，会不会影响身体健康？”其实，目前市面上销售的中药减肥茶，主要成分无外乎番泻叶、大黄、决明子等，这些药物确实有一定泻下通便的功效，但不宜久服，更不能不分体质乱用。

番泻叶。为豆科植物狭叶番泻或尖叶番泻的干燥小叶，味微苦，具有泻下、通便、利水之功。番泻叶含有番泻苷、芦荟大黄素、大黄酸、山柰酚等成分，易引起腹泻，长期服用还会导致恶心、呕吐、腹痛，不适用体虚、脾胃虚弱者服用。

大黄。大黄药性苦寒，具有泻下攻积、清热泻火、凉血解毒、逐瘀通经的功效，尤其是泻下作用较强，能荡涤肠胃。有利就有弊，作为峻烈攻下之品，大黄易伤人体正气，不宜妄用。平时身体虚寒者，最好禁用。

决明子。决明子药性苦寒，具有清热明目、润肠通便的功效，但若长期过量服用，易致肠道病变，引发药物性肠炎。

想要减肥的人，推荐给大家一个经济实惠、安全有效的中药——玉米须。中医认为，玉米须药性甘平，可利水消肿、利湿退黄，对于改善肥胖十分有效。平时用玉米须冲泡代茶饮，口感甘香，还可控制体重，尤其适合高血脂、高血压、高血糖等“三高”人群。其制作方法特别简单，取10克玉米须，加水煮开后待用，喝时加热即可。 **来源《生命时报》**

县医疗健康集团中医院经方委员会荐方

小儿凉茶

健康教育专栏

三伏天十分容易使人“上火”，这个问题同样成了众多宝妈的烦恼，孩子口臭、便秘、烦躁、睡不安稳、口腔溃疡等“热气”、“上火”问题，让宝妈们应接不暇……别焦虑！宝丰县医疗健康集团中医院经方委员会主治医师姚贺飞为各位宝妈推荐小儿凉茶调养秘诀！

小儿凉茶

配方：夏枯草10g、淡竹叶5g、桑叶8g、菊花5g、山楂8g、麦冬5g、甘草10g、蜜枣2枚。

用法：加1200ml清水煮30分钟，代茶饮用。

值班总编：梁国强 本报地址：县融媒体中心六楼 编辑部电话：7065556 运营部电话：7065557 投递部电话：15639976822 法律顾问：陈鹏阁 电话：15037595699