

盛夏时节防腹泻

每到夏季高温时节,医院收治的腹泻病人就明显增多。天热为何易腹泻?我们应该如何防治呢?

引发夏日腹泻的原因较多,归纳起来大致有5点:

1、夏季天气炎热,雨水较多,为致病菌的生长提供了合适的自然条件。

2、致病菌侵入人体胃肠道,引起菌群失衡易造成腹泻。

3、夏季气温高,人体出汗也较多,大量饮水造成胃液稀释,也降低了消化道的抵抗力,为致病菌的侵入创造了条件。

4、夏季有各种瓜果、凉拌菜或冰镇饮品,如果这些食品的制作过程不卫生,就易造成污染而

导致肠道感染机会增加。

5、苍蝇和蟑螂的滋生,可携带致病菌,传播疾病。

预防腹泻的重点是讲究食品卫生,防止病从口入。首先注意饮食及饮水的卫生。饮食要新鲜,需要保存的食物尽量放置冰箱,储存时间不能太长,尽量在家中安全卫生的场所进食,少食用易带致病菌的食物如贝壳、毛蚶、螃蟹等。食物及饮用水食用前尽量加热熟透,买回来的瓜果蔬菜要清洗干净,去除农药残留后再吃。食物要生熟分开,避免交叉污染,冰箱里隔夜的食物加热后再食用。吃冷饮要节制,避免一次性进食过多刺激胃肠道引起腹

痛腹泻。养成饭前便后洗手的习惯,如周围有腹泻病人必要时可采取隔离措施,特别不能与腹泻病人共用餐具。

如果出现腹泻,首先要排除是否为群体食物中毒,可以看看进食同一食物的其他人有没有出现类似症状,如果出现了,那么食物中毒的可能性就很大。出现腹痛腹泻,在就医确诊前尽量避免自行服用大量广谱抗生素,因为不是所有的腹泻都由细菌感染引起。如果腹泻呕吐量较大而又不能及时就医者,应多补充水分,最好服用口服补液盐防止脱水。

上海交通大学附属瑞金医院

陈英 姚玮艳



胃肠疾病 专刊

防胃溃疡复发 避开这些不良因素

一般来说,夏天是胃溃疡的低发季节,不过对胃溃疡刚愈合,或正在治疗中的患者来说,炎热的天气极易使其复发或加重。患者应在坚持治疗的同时,避免以下不良因素:

●生活不规律 天气炎热,很多人夜间常睡不好,白天身体疲惫无力;或天热不想吃东西,有的随便吃点应付;有的人尽管休息不好,但仍需紧张工作,劳神费力。这些都可使身体免疫力下降,从而影响胃肠道抗病能力,易使溃疡病复发或病情加重。

●饮食不洁 夏天细菌繁殖快,隔夜剩菜饭容易污染变质,食用后易得急性胃肠炎。如原来就有溃疡病,可导致复发。

●贪吃凉食和冷饮 为了消暑,人们常爱吃冷食。殊不知进食过多凉食冷饮,会降低胃肠道抗病力,可使溃疡病加重。

●情绪不好 天热,人易心烦动怒,要提醒的是,精神紧张、激动、忧虑、沮丧、急躁、不安等不良情绪,均可能使溃疡病发病或病情加重。

●大量喝啤酒 啤酒内所含的酒精可刺激胃黏膜,使胃酸分泌增多。另外,酒精还可以直接破坏胃黏膜屏障,引起黏膜损伤,并使溃疡愈合减慢,甚至进一步加重溃疡病变。

周政根

夏季出行 谨防“旅游性腹泻”

暑假是旅游的黄金季节,很多人都会携带一家老小外出旅游,要提醒的是,夏季出行要特别防范“旅游性腹泻”。

旅游性腹泻是在旅游中发生的急性感染性腹泻,多在到达目的地2-3天内发生,持续约3-5天,严重者可持续整个旅行期。常见症状是水样便,并伴有腹痛、腹胀、乏力、纳差、恶心、呕吐等。常因摄入受污染的食物、饮料和饮水而

发病,病原菌主要是各种类型的大肠杆菌和病毒、寄生虫等。

“水土不服”也是腹泻发生的重要诱因。如从南方到北方,由于温度、湿度的改变而产生不适;从平原到高原,由于空气稀薄,气压下降而出现身体异常。水土不服,其实就是对新环境水质、气候、空气和食物不能及时适应,造成机体抵抗力下降,一些分布范围很广的条件致病菌乘虚而入致病。

游客在旅游地应严把“病从口入”关,注意饮食卫生,喝开水、清洁水,食用卫生合格食品,饭前便后及时洗手。同时要注意休息,避免过度劳累。

山东省平阴县人民医院

副主任医师 博恩



★好消息★

快来领取 韩国天然正品虾青素

虾青素的价值和功能得到了大家一致认可,可是选择虾青素毕竟不能盲目,那么销量前茅的虾青素品牌是什么呢?正是这款堪称世界“黄金质量标准”的天然虾青素!它是韩国技术生产的天然正品虾青素,已有27年的生产历史。为了使更多的朋友领取,每人最多领取一年量,先到先得。

报名电话:400-6096-968

韩国虾青素 “五抗”功效集于一身

如果说今年最火爆的产品是什么,那就当属韩国天然虾青素了,消费者只需通过拨打400-6096-968就可申请天然虾青素体验礼包,最大体验包可使用1年。

很多人都知道,增强免疫力吃维生素,降糖吃蜂胶,抗氧化吃辅酶Q10,抗肿瘤吃灵芝等等。当人们遇到虾青素的时候,这种缺啥补啥的观念颠覆了。虾青素独有的“抗氧化、抗衰老、抗疲劳、抗肿瘤、抗炎”五大奇效,足可以让人类告别保健药品,单服虾青素就可以解决诸如此类的问题。

韩国纯天然虾青素是利用先进的研发技术加上优越的地理环境,共同创建了全球最大的虾青素生产基地。韩国洁净的天空、清洁的水源、相对温和的气候都是纯天然虾青素最理想的天然培育厂。韩国顶尖技术和特有的自然环境相结合,生产出的天然虾青素具有其他产品无法比拟的优势和功效。

服用过韩国天然虾青素的朋友,无论是中老年人,还是年轻消费者,通过几个月的尝试,身体各系统功能得到明显改善:

如对于人体的神经系统、心脑血管系统类疾病有很好的治疗效果,能延缓肌肤衰老、阻止皮肤老化;能减少关节氧化损害,提高肌肉耐受力,迅速恢复运动疲劳;能有效清除自由基,对癌病因子的

生长有直接抑制作用等。

延缓衰老

吃和不吃就是不一样

虾青素在中国上市已经十余年,服用的人次早已超过五百万,北京、上海各地的反馈,赞不绝口:“失眠8年了,吃了虾青素才3天,就能睡着了!”

“眼睛不迷糊了,没有飞蚊了,这才吃了7天,再吃上两个月,白内障、青光眼也都能好了!”

“血压几天就降下去了,原来吃的西药,该停都停了!”

“不起夜了,尿尿欢畅了,小肚子热乎乎的,感觉回到了20岁!”

“吃虾青素,不比今天,不比明天,就比一个月以后,就比10年以后,比90岁以后,吃虾青素的朋友不会因疾病而苦恼。”诸如此类的赞美,比比皆是。仅仅我市就已经有50万人得到了证实,全国已经有多达9百万人,因虾青素而康复,吃虾青素已经得到证实的效果包括很多:

1、高血压、心脏病、高血脂、中风,能清血管;虾青素中的特殊成分,具有改善血液循环,降血压、血脂,消除心脑血管并发症,清除血液中垃圾毒素自由基,激活细胞自我修复能力,血压一吃就降,头晕、胸闷随即消失,对中风康复有确切效果;

2、风湿骨病再也不用贴膏药了;虾青素能舒筋活络,祛寒除湿,把体内的寒湿逼出体外,因而一般的风湿类风湿、颈肩腰痛,往往3个月就能不药而愈;

3、肠胃疾病,一吃就灵;如果你食欲差或者肚子胀、打嗝、胃酸、胃痛、恶心呕吐等,吃虾青素一吃就灵,口腔溃疡也能马上见效;

通知:免费发放 原装进口虾青素

4、无论何种便秘,都能通畅清爽;很多人都是上午吃虾青素,下午便秘就畅通,晚上吃虾青素,第二天就畅通,最慢的,一周之内都通畅清爽;

5、清理男人前列腺,不再尿频尿急;吃虾青素清除前列腺里的垃圾毒素,不仅撒尿舒服,男人肾功能恢复也很好;

6、对高血糖的稳定作用,比蜂胶强;虾青素对血糖的稳定作用,比蜂胶和比注射胰岛素都强;对糖尿病并发症有抑制作用;

7、大幅度缓解肿瘤放疗损伤;对放疗的抵抗,远远好于灵芝、虫草等传统产品,还能将癌细胞逆转为正常细胞,尤其对皮肤肿瘤、食道肿瘤,效果最好;

8、预防白内障等眼病;虾青素能修复眼部的毛细血管,修复眼内的视觉神经细胞,对白内障、青光眼等有预防和治疗作用;

9、提高免疫力,不感冒、不咳嗽、不睡觉;即使天气变化,也不会感冒,嗓子不容易发炎,整天精神百倍,对术后、产后康复者都有很好效果;

10、白发变黑,色斑变淡,延长寿命;虾青素被誉为地球上最佳的抗衰老物质,很多人还有返老还童的现象出现。

赶紧打电话!

天然虾青素来电申领

此次韩国高品质虾青素面向全国开放体验,这无疑是惊爆重量级炸弹,势必让虾青素市场再创新高。为了让更多人能早日体验到韩国天然虾青素,即日起在湖南特别举办一次“虾青素体验”爱心推广活动,见此通知请立即拨打热线,每人就能最多领取一份一年用量的天然虾青素(市场售价一年是7176元),本次是产品体验活动,仅需支付本品的进口相关税费和运费。

为什么会有这么便宜的事?原因很简单,厂家意在希望有更多的人体验后,用事实来证明韩国天然虾青素确实与众不同,因为百姓的口碑宣传比花钱打多少广告都有效。活动仅限这一次,请广大想体验虾青素的朋友相互转告,积极行动,抓紧时间领取,勿失良机!

虾青素“五抗”功效

抗氧化:虾青素抗氧化作用远超同类物质很多倍

抗衰老:是目前抗衰老销量第一的产品

抗疲劳:虾青素能有效提高免疫力,机体功能提高

抗肿瘤:虾青素能通过血液、视网膜屏障的健康品

抗炎:对十大病症,几十种症状有确切效果

免费申领 报名电话: 400-6096-968 0731-82052501