

旅途腹泻

未必是“水土不服”

临近春节,大部分人会选择走亲访友或外出旅游,出门在外,由于自然环境和生活习惯的改变,很容易出现食欲不振、腹胀、腹痛、泄泻等症状。你可能会以为这是“水土不服”,其实,研究发现,旅途中出现的腹泻并不是因为“水土不服”,而是感染性腹泻病中的一种特殊类型。



旅途中出现腹泻是由于感染了细菌、病毒、肠道寄生虫等致病微生物所引起的一组急性肠道传染病,80%是由产毒性大肠杆菌、志贺菌、空肠弯曲菌、气单孢菌、沙门氏菌及非霍乱弧菌引起,其中,最为常见的是产毒性大肠杆菌,少数情况下,霍乱弧菌、一些病毒和寄生虫也会成为旅行者腹泻的病原体。这些病原体进入人体,侵犯肠道,并产生毒素,使肠道发生炎性水肿,引起肠黏膜渗出过多而出现腹泻。出门在外,由于旅途疲劳、精神紧张、饮食习惯的改变、气候时差的变化,会导致身体的抗病能力降低,故很容易感染这些致病菌。

为避免旅途中腹泻,首先就是要管好自己的嘴,不可因贪图一时的舌尖之快而随意吃喝,因为变质或被细菌污染的食物用肉眼是看不出来的,又如一些蔬菜沙拉所用的都是未经高温消毒的生菜,很可能因清洗不到位而引起感染;另外,不要试图用吃胃药的办法来预防胃肠疾病,因为大部分胃药都是抑制胃酸分泌的,而胃酸是抵御病原体的重要屏障,胃酸减少会导致细菌进入体内增

加,加重腹泻。其次要养成良好的卫生习惯,用餐前一定要洗手,若条件不允许,也可用一些免洗的消毒剂擦手。

一旦出现类似症状该怎么办呢?以往主张以禁食、静脉输液、广泛使用抗生素为主。然而多年的临床观察发现,这种疗法会给患者带来诸多副作用,因此,《中国腹泻病诊断治疗方案》提出了包括“预防脱水、纠正脱水、继续饮食、合理用药”在内的更安全、更有效的治疗方法。

腹泻最大的问题在于脱水,儿童及老年人更为严重,因此,“预防和纠正脱水”是重中之重,最佳方法就是口服补液盐(各大药店和医院均有售),每次便后饮200毫升,平时代茶饮;严重者还可通过静脉补充液体,也就是“打点滴”。过去普遍认为腹泻时要禁食24小时,以清理胃肠,其实这样做并不好。现推荐适当食用一些淀粉类食物,如粥、小米、麦片、烤面包、土豆泥等,加少许盐更有益;也可吃香蕉,还能补钾;少吃乳制品,不吃辛辣刺激性食物。病情严重者,可适当用一些药物,如口服蒙脱石散(思密达)、盐酸小檗碱(黄连素)、香连丸、葛根苓连片等,而不主张先用抗生素;用药时忌服铁剂、含锌的多种维生素,以免减少药物吸收;若服药后24小时内仍未见改善,特别是兼有发热者,应立刻就医,以免贻误治疗。

中南大学湘雅医院急诊科教授
罗学宏

冬季闹鼠 小心流行性出血热

孙先生半月前不慎被老鼠咬到脚,起初并未注意,但几天后便出现了持续发热、全身疼痛等症状,且全身多处出现红疹,还伴有意识模糊,连家人都不认识了。家人赶紧将其送到医院,经检查确诊为流行性出血热。

流行性出血热是由汉坦病毒引起的急性传染病,流行广,病情重,病死率高,临床以发热、出血倾向及肾脏损害为主要特征,鼠类是传染源之一,灭鼠是防止流行性出血热流行的关键。虽然冬季鼠类活动相对减少,但仍不能掉以轻心,防鼠灭鼠工作不能放松。

首先,要妥善保管好食物,餐具及食物应尽量放置在柜子中,家中的垃圾要及时倾倒,保持垃圾桶内清洁。其次,要减少室内与外界联通的出入口,并保持室内清洁、干燥,尤其是墙角、床底这些不易打扫的死角,查看墙体有无缝隙,墙角与地板有无漏洞,窗子尽量安窗纱。第三,要积极灭鼠,可到市场上购买捉鼠器或灭鼠药,无论是使用哪一种,都需及时处理老鼠的尸体,避免室内空气污染,同时要注意鼠药的管理,避免误食而导致中毒。

除了杜绝鼠患,日常生活中还要注意食品卫生和个人防护,瓜果蔬菜清洗后方可食用;勤洗手,尤其接触过被鼠类及其排泄物后;如果不慎被老鼠咬伤,应立即用流动的清水或肥皂水清洗伤口,再去医院就医。

南京市第二医院ICU主任医师
郑以山(许俊英整理)



常宁市中医院
本版协办
咨询电话:0734-7239120
0734-7221867
网址:www.cnszyyy.com

张医生信箱

孩子的血型 为何与父母都不同?

张医生:

前不久,我儿子患肺炎住院,验血时发现他的血型为“O”型。我感到非常吃惊,因为我的血型为“A”型,妻子的血型为“B”型,为什么儿子的血型会与父母完全不符?

郴州市 刘先生

刘先生:

在回答这个问题之前,首先要弄清人类的“ABO”血型是怎么来的。人的红细胞上有A抗原者为A型血;红细胞上有B抗原者为B型血;两种抗原都有者为AB型血;两者都没有为O型血。而A、B抗原是由人的一对同源染色体上的一对等位基因决定的。

弄清楚了这个问题,我们还要知道,人类体细胞有23对同源染色体,每对同源染色体的一条来自母亲的卵细胞,另一条来自父亲的精细胞。根据遗传学规律,如果你为A型血,说明你的基因很可能是AO型,你的妻子为B型血,说明她的基因很可能是BO型。

当生殖细胞发育过程中出现减数分裂时,你的生殖细胞就可能出现两种情况,一种带有A基因,一种带有O基因;同理,你妻子的卵细胞也可能有两种情况,一种带有B基因,一种带有O基因。当带O基因的精子与带有O基因的卵子结合成受精卵后,就会形成下一代的“OO”基因,于是就有了你们O型血的儿子。

张医生

银屑病“冬重夏轻” 做好皮肤保湿

银屑病俗称“牛皮癣”,发病率较高,据统计,我国银屑病患者已接近千万。而冬季是银屑病的高发期,对于患者来讲,更要做好预防保健工作。

保持良好生活方式 银屑病的特点是“冬重夏轻”。对于银屑病患者而言,冬季应注意防寒保暖,避免寒冷刺激;尽量少去人多密集的封闭场所,减少呼吸道感染机会;居住环境应保持清洁,定时通风。

全身保湿预防干燥 冬季皮肤干燥,需重视补充机体水分。对于银屑病患者而言,保护皮肤屏障功能对于减缓病情、预防复发有重要作用,因此,冬季做好皮肤的补水保湿工作很重要,可擦些护肤霜。

适当参加户外运动 患银屑病患者多半是因为免疫功能降低,使

疾病有了入侵的可能。所以,要经常参加户外运动和接受日光照射,以提高身体免疫力,降低银屑病给身体带来的伤害,但不要过量运动。

健康饮食多吃维生素 银屑病患者应适当忌口,发作期忌烟酒、忌辛辣,可多吃些富含维生素的食物,如新鲜水果、蔬菜等。海鲜和牛羊肉等食物含有丰富的蛋白质,有助于补充因大量脱屑导致的蛋白质丢失,也可适当多吃,但对其过敏者忌食。

保持心情舒畅 精神紧张焦虑是银屑病的常见诱发和加重因素,患者一定要主动调整好心态,树立正确的疾病观和健康观,必要时可进行适当的心理辅导。

湘潭科林皮肤病医院医师 罗伟

健康卡通



预防眼干多眨眼

眨眼是一种保护性的神经反射动作,可使泪水均匀地分布在眼角膜和结膜表面,使眼睛保持湿润而不干燥;另外,按摩刺激眼眶周围的穴位和皮肤肌肉,可加快眼窝内血液循环,改善神经营养,起到消除眼疲劳、防止眼睛干涩的目的。

图/文 陈望阳