

夏季肠道传染病高发 做好预防是关键



谢敏医生为患者诊治

夏天是胃肠道疾病的高发季节,人们在进食生冷、不洁食物后,常出现腹泻、腹痛和呕吐等症状,严重的可导致发烧、脱水,极个别病例甚至有生命危险。针对近来我市各医院消化科门诊患者增多的情况,呼和浩特市妇幼保健院内科副主任医师谢敏提醒市民,如出现腹泻、呕吐等情况,一定要警惕肠道感染。

3天症状即可改善;腹泻严重者,尤其出现脱水、发烧等症状,有可能就是肠道感染了,建议要尽快到医院接受相应的诊断和治疗。”谢敏医生提醒。

病从口入 做好预防是关键

“积极预防肠道传染病十分重要。”谢敏医生表示,肠道传染病是由病原体经口腔侵入肠道引起感染而导致的传染病。临床上常见的一些疾病如感染性腹泻、手足口病、细菌性痢疾等,都是属于肠道传染病的范畴。肠道传染病多通过食物、水、蚊虫等进行传播,不注意食物、食材的保存,不小心吃了腐败变质的食物,就容易引起各种肠道传染病。

饮食上需要注意的是:食物要生熟分开,避免交叉污染。尽量减少生冷食品的摄入。吃剩的食物应及时储存在冰箱内且储存时间不宜过长,再次食用前需要加热至热透。尽量少食用易带致病菌的食物,如螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品,不要生吃、半生吃水产品,各种酱制品或熟肉制品在进食前应重新加热。此外,还要养成良好的饮食卫生习惯,加强身体锻炼,增强抵御疾病的能力。注意手部卫生,饭前便后手要洗净;有宠物的家庭,一定要搞好宠物的卫生,同时要告诫孩子不要一边吃东西一边喂宠物。格外需要注意的是,尽量减少与腹泻病人的接触,病人用过的餐具、便器、卧具都应该消毒,以避免疾病的传播和流行。此外,平日里应注意调节饮食结构,平衡膳食,合理营养,提高机体免疫力。



繁殖,苍蝇携带大量的病原体到处乱飞,而且苍蝇在取食过程中边吸吮边排泄,使大量细菌污染了食物,人吃了以后就易感染肠道传染病。

识别症状 接受相应诊断治疗

谢敏医生介绍,肠道疾病不可小觑,肠道不仅仅只负责消化,还是除了大脑之外最敏感细腻的人体器官,在人体的全部神经支配体系中,胃肠道系统是一个独特的存在。其他脏器都只接受来自大脑的神经支配(心脏除外),没有自己独立的神经系统,只要来自大脑的神经指令停止,它们就无法再运作。但是胃肠道有一套独立的神经系统,这就是肠神经系统,又被称为人体的“第二大脑”。除此之外,肠道还是人体重要的免疫器官。只要有黏膜的地方,就会有淋巴组织。肠道因为表面积最大,接触最多的外来细菌,所以淋巴组织最发达,集结了人体70%至80%的免疫细胞,前仆后继地对抗着不断入侵的细菌病毒。因此,特别是抵抗力差的小孩、老人、孕妇等人群需要加强预防。一旦出现了肠道传染病,患者会有恶心、呕吐、食欲不振、腹泻、腹痛等症状,少数人还伴有头痛、发热、全身中毒等其他症状。需要注意的是,如果长时间有腹泻、呕吐等症状,人体极易脱水休克,若抢救不及时,可能会导致人体循环功能衰竭而死亡。

“如果你吃完食物后莫名其妙地开始呕吐,伴随着上厕所的次数增加,就要警惕了。如果腹泻病情不重,不提倡禁食禁水,宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。一般通过调整饮食、休息、对症治疗,2至



医生简介:

谢敏,呼和浩特市妇幼保健院内科副主任医师,毕业于山西医科大学,硕士研究生学历。现任呼和浩特市医师协会内分泌代谢科医师分会第二届委员会常务委员、呼和浩特市高血压管理专业委员会、呼和浩特市医学会感染病暨肝病学会第一届委员会委员。参加工作20余年,熟练掌握综合内科常见病、多发病的诊疗技术,尤其擅长内分泌科疾病的治疗。

高温持续 肠道疾病患者增多

8月7日9时,呼和浩特晚报记者在呼和浩特市妇幼保健院看到,内科门诊患者排成长队等待挂号。不仅当天的门诊一号难求,就连之后两天的号也所剩无几,专家号更是需要提前几天预约。导诊台护士告诉呼和浩特晚报记者,大多数患者都是因为肠道疾病来医院就诊。

“随着持续高温,胃肠道疾病迎来高发期,尤其是肠道炎患者明显增多。”谢敏医生表示,与前几个月相比,近期医院的门诊量平均增长30%左右。谢敏医生分析认为,这与病原体繁殖快有直接关系。夏季天气闷热潮湿,极易助长细菌病毒的滋生,食物容易变质,吃了未经彻底煮熟的食物,如虾、蟹、蚝等,以及没有洗干净的蔬菜、水果等,都会引起胃肠道疾病。瓜果大量上市,瓜果在生长、采摘、运输、销售过程中难免会染上病原体,特别是大肠杆菌携带量较多,食用了这些瓜果可引发疾病。至于晚上的夜市小吃摊,部分存在烹饪过程不注意卫生、餐具消毒不彻底、从业人员未经健康检查等因素,甚至存在肠道传染病人从事直接入口食品的加工制作,更易传播疾病。夏季饮水量增加,大量喝水常常会冲淡胃酸,使病原体乘虚而入,尤其是喝生水,更容易患病。此外,夏季苍蝇大量

日本研究发现:发酵米糠或有助抑制炎症引发的骨吸收



日本东北大学近日发表公报说,该校研究人员经动物实验发现,摄入发酵米糠可抑制引发炎症的细胞因子表达,进而抑制炎症引发的破骨细胞形成和骨吸收。这项成果表明有可能通过膳食调节来抑制或预防由疾病引起的骨吸收。

在动物骨骼的新陈代谢中,破骨细胞会分解

骨骼组织。如果破骨细胞过度活跃,就可能导致骨质疏松等疾病。骨吸收是指在较低的应力水平下,骨组织的体积和密度逐渐下降的生理现象。

随着老龄化社会发展,近年来患骨质疏松症等骨代谢疾病以及类风湿关节炎、牙周病的人不断增多。这些病往往伴随病态的骨吸收,进而引发相关功能障碍。研究人员长期以来尝试找到简单有效的方法,抑制这种骨吸收。

公报说,米糠含有如膳食纤维、维生素、多种氨基酸、抗氧化物质等诸多活性成分。日本东北大学的研究人员用白曲霉发酵米糠,再加入乳酸菌混合物二次发酵,制成特殊的发酵米糠。

他们用这种发酵米糠连续一周喂食小鼠后,

向小鼠颅骨注入能诱发炎症的脂多糖。研究者发现,摄入发酵米糠能抑制小鼠体内促进炎症的细胞因子——肿瘤坏死因子- α 的表达,并抑制炎症引发的破骨细胞形成和骨吸收。

研究人员随后在实验室条件下进一步观察破骨细胞形成的过程,并向培养液滴入发酵米糠提取物。观察结果发现,破骨细胞的形成受到抑制,这表明发酵米糠的成分直接影响破骨细胞的形成。

研究团队计划基于这一实验成果进一步验证发酵米糠的相关效果并争取将其实用化。关于上述研究的论文已发表于新一期国际学术刊物《营养学》上。(据新华社 钱铮)