

# 初秋时节 当心感染性腹泻来袭

□本报记者 李娟

呼和浩特虽已进入初秋,但气温依然居高不下,坐在街边的烧烤摊上,品尝烤串、冷饮、冰啤酒最为惬意。但不知道大家是否有过这样的体验,在吃完烧烤、小龙虾后,有些人直往厕所跑,这有可能是得了感染性腹泻。

“感染性腹泻是指,除霍乱细菌和阿米巴痢疾、伤寒以外的感染性腹泻,是夏季常见的传染病之一,被列为丙类传染病。它具有传染性强、流行范围广、发病率高基本特征。全年均可发病,主要集中在夏秋季节,疾病通常是由病毒细菌原虫等感染导致,最常见的还是由细菌病毒感染导致的感染性腹泻。患者一般表现为腹泻,大便次数不断增加,可能有十余次,较为严重的可能达到数十次。同时,大便形

状也会改变,表现为稀便、水样便、脓血便等。有些患者也会伴随恶心、呕吐等症状,且起病急骤,常伴有腹部绞痛、腹胀。有时还会出现电解质紊乱、脱水的情况,表现为皮肤干燥、口干、尿少等症状。较为严重的患者甚至会出现电解质紊乱、休克等症状。”呼和浩特市第一医院感染性疾病科李晶晶医生说。

据李晶晶介绍,症状较轻的患者可以居家治疗,患者可以通过补充适量的水分以及电解质,例如口服补液盐、服用抗生素来缓解症状。在此期间,可进流食或半流食(易消化、富含微量元素和维生素的食物),忌油腻和刺激性的食物,暂时停饮牛奶及其他乳制品,避免引起高渗性腹泻。腹泻频繁,伴有呕吐和高热等严重感染中毒症状者,应卧床休息、禁食、多饮水。在治疗

期间,注意观察大便次数是否减少,有无发热症状。如果出现症状加重,一定要及时就医。

李晶晶表示,正确应对感染性腹泻,预防非常重要。在日常生活中要防止病从口入,避免食用生冷、变质的食物,避免饮用生水或未经处理的水,清洗瓜果蔬菜时也应注意生水勿直接入口。要均衡饮食,特别是增加富含水分、矿物质和膳食纤维的新鲜蔬菜的摄入。居家时要做好环境清洁和消毒工作,保持室内温度适宜,定期开窗通风,餐具要定期消毒。

“大家还应该养成良好的个人卫生习惯,如饭前便后要洗手,提倡分餐制,生熟菜板要分开,餐具要煮沸消毒后再使用,居家要消灭苍蝇、蟑螂,保持室内外环境卫生,可有效减少病原体的传播。适当的锻炼和充足的睡眠有助于提高机体免疫



力,从而抵抗病原体的侵袭。同时,也可以通过接种相关疫苗来预防某些感染性腹泻,如轮状病毒疫苗。”李晶晶建议。

## 秋天进补勿盲目 听听专家怎么说

□本报记者 于亚军

春夏养阳,秋冬养阴。立秋时节为人体最适宜进补的时候,但内蒙古自治区人民医院专家表示,秋季滋补需谨慎,不能乱补,千万别随意使用中草药及保健品,否则防病变成致病。

据内蒙古自治区人民医院药学处主管药师陈丽娜介绍,肝脏作为人体最大的解毒器官,很多药物都需要经过肝脏代谢,长期服药需要警惕药物造成的肝损伤。药物性肝损伤是指由各类处方或非处方的化学药物、生物制剂以及传统中药、天

然药、保健品、膳食补充剂及其代谢产物乃至辅料等所诱发的肝损伤,也称药物性肝病。

陈丽娜表示,药物性肝损伤的临床表现无特异性,与其他各种急、慢性肝病类似。轻者无任何症状,重者则可出现黄疸,如全身皮肤出现瘙痒、皮肤和巩膜出现黄染、大便颜色变浅、尿色加深等,或伴有不同程度的乏力、食欲减退、厌油、肝区胀痛及上腹不适等非特异性消化道症状。特殊类型的患者可呈现出不同的临床表现,如药物超敏反应综合征患者可出现发热、皮疹等肝外

症状。出现以上症状,患者需立即停用可疑药物,及时去医院就诊,完善相关检查。

“有些市民热衷于秋季进补,但是请勿轻信偏方、验方等广告,更不要盲目跟风使用中草药以及相关制剂,对于成分不明的保健品及中草药制剂应避免服用。若确需用药,应仔细和医生确认药物的用量、疗程等,并严格遵守使用说明。”陈丽娜说,建议定期检查肝功能,以便早发现、早诊断、早治疗。对于已经发生药物肝损伤的患者,应立即停药,多数患者停药后症状可得到缓解,

一些患者停药后症状明显应及时就医,并在医生指导下进行治疗,切勿自行用药,以免病情加重。

“总之,秋季养生进补应当秉持理性与科学的态度,确保方法合理且安全有效。大家要提高自我保护意识,增强对药物安全的认识,尤其是在选择中草药和保健品时更要慎重。同时,培养正确的养生观念,不盲目追求效果,以免造成身体负担和伤害。在日常生活中,应注重饮食平衡、适量锻炼、保持良好作息,这样才能真正实现健康长寿的目标。”陈丽娜说。

## 导致儿童近视的因素有哪些?



### 医学科普

近年来,我国近视发生率居高不下,近视已成为影响我国国民尤其是儿童眼健康的重大公共卫生问题,内蒙古自治区人民医院专家表示,儿童近视的影响因素有很多,其中环境是最主要的因素。

和培养儿童养成良好的近距离用眼习惯。

户外活动时间与近视的发病率和进展量呈负相关,是预防近视的一种有效方法。因此,提倡儿童在学龄前就开始增加户外活动时间,每天户外活动至少2小时。提倡学校多支持学生课间进行户外活动,提倡放学后和周末在家庭主导、家长或监护人参与下多带孩子到户外活动,从而达到每日户外活动时间量。

不良读写习惯也是近视的危险

因素之一,写字时歪头、握笔时指尖距笔尖近(<2厘米)的儿童近视患病率较高。应培养良好的读写习惯,握笔的指尖离笔尖一寸(3.3厘米),胸部离桌子一拳(6至7厘米),书本离眼一尺(33厘米),保持读写坐姿端正,不在行走、坐车或躺卧时阅读。

### 避免眩光和视疲劳

贾颖表示,儿童读写应在采光良好、照明充足的环境中进行,并结合工作类别和阅读字体大小进行调整,不在光线过暗或过强的环境下看书写字,以避免眩光和视疲劳等。

眼保健操可以缓解眼睛的疲劳症状,临床研究表明,与不做眼保健操相比,做眼保健操可以减少调节滞后,改善主观视疲劳症状,从而有助于延缓近视的发生发展,也可采

用中医穴位电刺激等中医外治法改善调节功能异常。

近视发生发展的其他环境因素还包括过多和不科学使用电子产品、睡眠时间不足、昼夜节律紊乱、营养不均衡等。

### 遗传因素也是重要因素之一

据贾颖介绍,单纯的低中度近视多是由环境与基因共同作用的结果,目前已有多项研究表明,父母近视的儿童发生近视的风险明显增大,而且与父母近视的度数呈正相关。

对于高度近视,尤其是早发性高度近视及病理性近视者,遗传因素的作用更为明显。近视基因与环境因素之间可能存在基因与环境交互作用,父母高度近视或携带高度近视致病基因的儿童,更应当注意减少近视的危险环境因素暴露。

□本报记者 于亚军

### 养成良好的用眼习惯

据内蒙古自治区人民医院药学处主管药师贾颖介绍,近距离用眼被公认为是影响近视发生发展的重要危险因素,与近视的发展呈正相关,近距离用眼持续时间长(>45分钟)和阅读距离近(<33厘米)等是近视的主要危险因素,因此家长可以采取科学的手段监督