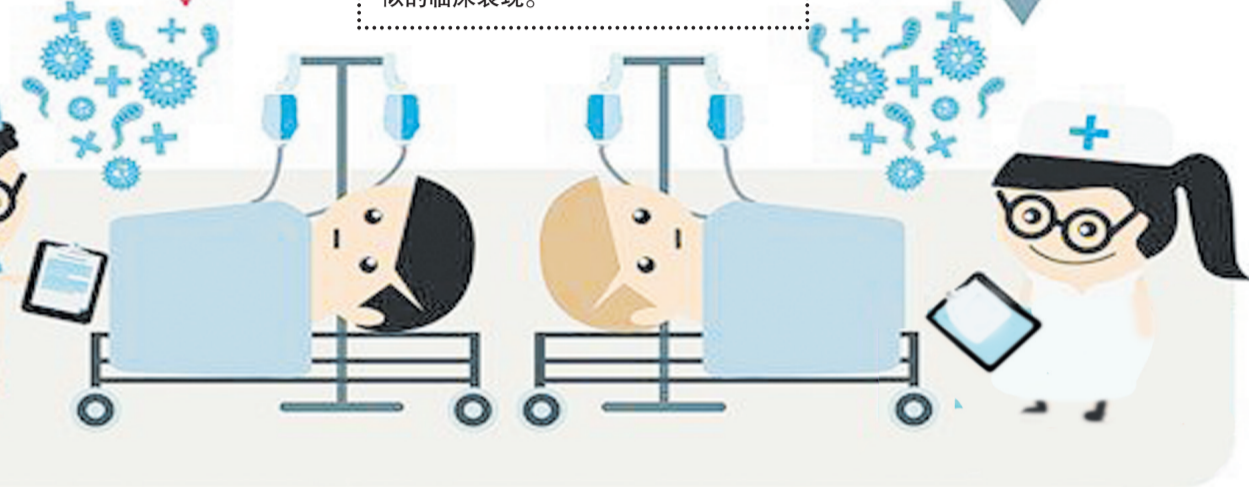




夏季一不小心就上吐下泻

腹痛、拉肚子,甚至还呕吐……一旦有了这些症状,你以为该是急性胃肠炎了吧?其实不不然,有时候可能是胃肠型感冒初期。很多人对胃肠型感冒和急性胃肠炎傻傻分不清。专家指出,胃肠型感冒与急性胃肠炎虽然有着非常相似临床表现。



胃肠型感冒与急性胃肠炎一定要分清

两者都有呕吐、腹痛、腹泻等症状

中山大学孙逸仙纪念医院胃肠专科副主任于涛副主任医师指出,消化道症状是胃肠型感冒与急性胃肠炎共有的,也是最为突出的表现。这一大类症状由胃肠道炎症水肿或受到刺激所引起,主要有恶心、呕吐、腹痛、腹泻及口干、尿黄、头晕等

脱水等表现。

恶心是由胃受到刺激引起的,严重的刺激会使胃部肌肉强烈收缩而出现呕吐;腹痛是患者就诊的常见原因,胃炎会导致上腹疼痛,小肠炎症所导致的痉挛会使患者出现肚脐周围的绞痛,频繁的便意、肛门的坠胀感和

左下腹的绞痛往往提示大肠炎症为主;腹泻就是俗称的“拉肚子”,主要为肠道受到刺激而分泌出大量黏液,同时肠道水肿影响食物及水分的吸收,导致肠腔内的水过多,再加上肠蠕动增强,最终排出的大便变为稀烂便或水样便,排便前患者一般会有

腹胀,也是因为肠内的水分过多所致;脱水是由于食欲减退、呕吐和腹泻,导致水分大量丢失,导致脱水,这是病情严重的表现,需要警惕与重视。患者一旦出现口干、皮肤干燥、头晕、乏力,尿色加深变黄,尿量减少,应及时就医,不要拖延。

胃肠炎没有咽痛、流涕、咳嗽等呼吸道症状

胃肠型感冒与急性胃肠炎又有明显不同。于涛指出,胃肠型感冒可以说是感冒的一种特殊的类型,大多由一种叫“柯萨奇”的病毒经口或经呼吸道感染引起,有时还伴有其它一些细菌的混合感染。患者会出现感

冒的典型症状,如咽喉痛、鼻塞、流涕、咳嗽、咳痰、发热和全身酸痛等,但同时也会出现与急性胃肠炎一样的消化道症状。

而急性胃肠炎患者在起病之前大多有不洁饮食史,最常见的病因是进食凉拌菜、烧烤、火

锅、剩菜剩饭等,这些食物容易被沙门菌属或者金黄色葡萄球菌污染,导致胃肠道急性炎症,严重时也可出现发烧,但不会出现类似于感冒的呼吸道症状如咽喉痛、鼻塞、流涕、咳嗽、咳痰等。轻微的胃肠型感冒与急性

胃肠炎是可以在一周内自愈的,有些较轻的急性胃肠炎甚至一日内即可缓解。但若是胃肠道症状明显,有发热、脱水等较重表现的患者还是应该早早就医,接受治疗。

两者的治疗也大不相同

于涛介绍,我们常说的“消炎药”是指杀灭细菌所用的抗生素,对病毒无效,因此在病毒感染所致的胃肠型感冒中较少使用,而是以护胃、止呕、解痉止

痛、止泻、补充液体等对症治疗为主。而急性胃肠炎,尤其是比较严重的患者就应该接受抗生素的治疗,同时进行上述必要的对症处理。

很多人拉肚子、呕吐后怕脱水,要求静脉补液,其实不一定需要。大多数的患者,只要能够饮水、进食粥和面条、脱水表现不明显,不一定需要静脉补充

液体。临床上有一些口服补液的复合制剂,患者可以在家中通过口服的方式补充电解质及水分,不仅免去打针的痛苦,还可以节约医疗费用,更加方便、经济。

三伏天,记得颈椎需要保暖

空调间的温度虽然让身体觉得舒适但对裸露的颈肩部来说太凉了,容易加重颈椎病

夏季一到,不少市民的颈椎病开始发作,僵着脖子、行动缓慢、稍微一低头或是一转身就直喊痛。

“其实,夏季是颈椎病的高发季节”,有关专家说,这一个月来,医院接诊的颈椎病病患数量持续增多。

专家提醒,天气渐热,空调温度过低或猛吹风扇,容易使颈部受凉,午间困倦、午休姿势不良以及夏季喜欢冷水冲凉,这些都易引发颈椎病。另外,“电脑族”、“手机控”也是颈椎病的高发人群,夏天要特别注意保暖,避免受凉。

一般人认为,颈肩部的慢性疼痛会随着天气变暖而逐渐缓解。但专家介绍,夏天因颈

椎疾病就诊的患者明显要高于秋冬季节,一个重要的原因是空调的广泛应用和颈肩部的裸露。身体在空调间刚舒适,但对裸露的颈肩部来说太凉了,容易导致寒凝血滞,筋脉痉挛,不通则痛。

颈肩部受凉,轻则出现颈肩部的吊紧感,活动受限;重则出现疼痛难忍,上臂串痛,头晕头痛,严重影响工作和生活。

电脑、手机等电子产品,现在已经成为工作生活的一部分,随之,“电脑族”、“手机控”大量涌现。

长期的低头伏案,使颈部肌肉应力大大增加,久之劳损,血液循环差,肌肉韧带对颈椎的稳定功能减弱,导致颈椎失

稳、“关节错位”,刺激或压迫周围神经、血管,引起四肢串麻、头晕头痛,拍片表现为颈椎曲度变直、反弓,排列不稳,骨质增生,磁共振可见椎间盘突出。

据有关统计数据显示,颈椎疾病的发病率逐年上升,并有明显的年轻化趋势。另外,年轻人群由于忙于工作,下班后缺乏适当锻炼,身体抵抗力下降,易感受风寒湿邪,筋脉痹阻而发病。

预防颈椎疾病,除了要在平时保持正确的坐姿外,适当的体育锻炼也至关重要。专家提醒,比较普遍的锻炼方法是游泳、打羽毛球和做颈椎操。因为锻炼可以增强体质,全身气血旺盛,邪气不能入侵筋

骨。此外,锻炼还可以缓解肌肉疲劳,保持正常功能状态。”

另一方面,颈椎病和受凉有很大关系,受凉往往是颈椎病发病的诱发因素。夏天在办公室里,空调温度一般开得很低,特别是座位正对空调,或是穿吊带装的女性,颈背肌肉很容易受寒,诱发颈椎病。

专家建议,在开着空调的办公室,最好在外面穿件外套,以免颈部受凉而引发或加重颈椎病,女性白领还可佩戴质地柔软的丝巾。

特别是对有反复颈肩酸痛的“脊柱亚健康”人群,保暖是防止疼痛加重的重要一环,特别是在夏季,更需要给自己的颈椎“温暖”。

两道苦味菜消暑热

正三伏天,按照老俗语的说法,伏天需要吃点苦。市民廖阿姨就深谙此道,她说,三伏天吃点带苦味的菜,能清热养生。

不得不提的一道菜,就是苦瓜。在廖阿姨小时候,每到夏天,厨房里就会飘满苦瓜的味道,苦瓜炒蛋、清炒苦瓜、苦瓜放汤,往往一桌子的菜里,苦瓜就占了半壁江山。

那时候,廖阿姨对于苦瓜是无爱的。这种口感绵软寡淡,还带着苦味的蔬菜,她常常吃进嘴里转口就吐掉,别说是喜爱,完全就是当做药在吃。

不过时间一长,廖阿姨觉得这股苦味变得好吃起来,而且在夏天也不容易中暑。

所以,等廖阿姨成了家,自己当了妈妈后,每年夏天也会给自己的孩子做点带有苦瓜的菜。虽然口感不好,但吃了对孩子们的身体有益。

在做法上,廖阿姨一般会采用凉拌苦瓜。做法很简单:将苦瓜去瓤切成丝或片,然后用开水烫一下。接着,再用凉开水把苦瓜过一遍,沥掉水分,用蘸料蘸着吃。廖阿姨说,之前她喜欢做干煸苦瓜或是炒苦瓜,后来在一本养生杂志上看到,这样的做法容易破坏维生素,之后就改了习惯。

如果实在无法适应这股苦味,廖阿姨建议可以试试苦味较轻的莴苣。在廖阿姨家里,莴苣也是这个季节常吃的一种菜。莴苣种类很多,有尖叶的,也有圆叶的;茎有白色、绿色和淡紫红色三种。淡紫红色的莴苣口味比较清淡,苦味最少,而白色的苦味要重一些。

廖阿姨偏爱尖叶绿茎的那种莴苣。这种莴苣买回家削好皮,切好直接做一道凉拌莴苣。至于切成什么形状,全看那天的心情。

把切好莴苣装盘,撒点细盐,过个十来分钟后倒掉盘子里流出的汁水,倒上点酱油,加上一小勺醋,就是一道爽口小菜了。要是嫌不够香可以来几滴香油,好吃辣的还可以加上两三颗朝天椒。

做完凉菜后,多出来的莴苣叶廖阿姨也常常不舍得丢掉。廖阿姨说,把这些叶子洗干净,在滚水里焯一下,也是道清爽脆嫩的小菜。

绿茶+柠檬 保护心脏

对中国人来说,喝茶养生是流传了几千年的传统。其实,每种茶都有个天生的好搭档,搭配饮用能让喝茶保健的效果翻倍。

绿茶+柠檬更护心

儿茶酚等多酚类化合物被公认为是绿茶中对健康有益的关键成分,具有多种保健功能,包括预防癌症、改善心血管健康、减肥、抵御电离辐射等。美国普度大学研究发现,在绿茶中加入一些富含维他命C的柑橘类食物,能提高人体对儿茶酚的吸收效率,可使儿茶酚的保健功效增加4倍。实验表明,柑橘类食物中,柠檬的效果最好。

柠檬配绿茶,口味清新酸凉,尤其适合夏天饮用。将泡好的绿茶放至可入口的温度后,再加入一两片切好的柠檬,或者滴入几滴柠檬汁,这样能避免高温造成的维生素C损失。

红茶+姜更暖身

从中医角度来说,红茶性温,能温中驱寒,特别适合胃寒、手脚发凉、体弱、爱拉肚子的人饮用。而生姜味辛性温,长于发散风寒、温胃补阳。两者都有暖身作用,搭配在一起效果加倍。时值盛夏,不少人受寒湿得了“空调病”,可以用这个组合来驱寒解表。

冲泡红茶要用刚煮沸的水,再加入少许姜片或姜丝,泡的时间也可以相对更久些,这有利于红茶中的黄酮类物质充分溶解,有益健康。但需要注意的是,热性体质的人不适宜用生姜配红茶,喝得太多易出现内热症状。

普洱+陈皮更消食

普洱茶品性温和,对脾胃刺激相对较小,还能缓解油腻之物给消化系统带来的负担。陈皮,就是通风阴干后的橘子皮,也有健脾化痰、解腻留香、降逆止呕的功效。

普洱茶要先用10秒钟冲泡洗茶,滤去杂质后,再加几块陈皮一起冲泡,两者搭配既有陈皮的最佳果香,又有普洱的陈香浓郁,回味甘甜,最合积食时饮用。

饭后不要马上喝普洱茶,因为普洱茶含一定量的咖啡因,平时情绪容易激动或比较敏感,睡眠状况欠佳和身体较弱的人,晚上还是少饮或不饮为宜。



(本报综合)