

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房



本期齐鲁晚报大篷车活动主讲秋季胃肠疾病防治常识

“秋冻”过度易致胃肠炎或腹泻

本报8月23日讯(记者刘光斌)“俗话说病从口入,进入秋季后,肠道传染疾病是市民应当高度警惕的疾病类型。”本期齐鲁晚报大篷车活动为市民带来肠道传染疾病的防治常识,提醒市民留意饮食卫生,切忌乱用药物进行治疗。

“对于有胃病的市民,感触应该格外深刻,秋季转凉之后,一不注意腹部保暖,胃痛、腹泻就会随之而来。”漱玉平民大药房工作人员孙振海介绍说,传统观念里提倡“春捂秋冻”,秋冻”可保证机体从夏热顺利过渡到秋凉,提高人体对气候变化的适应性与抗寒

能力。但过分追求夏装打扮,会对胃肠造成一定压力。“夜间气温低,入睡时一定要盖好被子。遇到气温忽然大幅下降的天气,则一定要添加衣物,尤其是原先有胃病史和胃肠功能较弱的人,一定要特别注意腹部保暖,以防腹部着凉而引发胃病或加重旧病。”

秋季也是肠道传染病的多发季节。“常见的肠道传染疾病有霍乱、伤寒、副伤寒、痢疾、轮状病毒引起的感染性腹泻等。”孙振海认为,市民都放松了警惕,实际上秋季是蚊蝇等传染源比较多的季节,很多市民不注意饮食卫生,便会引发这些严重的传染性肠胃病。

秋季润肠通便 吃点这些食物

秋季天气干燥,人体容易缺水,不少人出现肠胃问题,如腹胀、便秘等。这时要吃清淡食物,最好多吃些蔬菜帮助排便。那么,秋天吃什么蔬菜润肠通便呢?以下为你推荐四种有助于润肠通便的蔬菜。

1、地瓜

地瓜含有丰富膳食纤维,有益大肠保健。同时其纤维素在肠道里无法被吸收,有阻碍糖类转变为脂肪的特殊功能,可促使大便排泄,改善便秘情况。

2、花生

花生有强健肠道的功能,含有特殊的植酸、植物固醇等特殊成分,能够增加肠道的韧性,起到养胃醒脾、滑肠润燥的作用。

3、白萝卜

生吃可促进消化,还有很强的消炎作用,其辛辣的成分可促胃液分泌,调整胃肠功能。另外,所含丰富的粗纤维,能促进胃肠蠕动,保持大便通畅。

4、白菜

由于白菜具有解毒除热、通利肠胃的功能。常食白菜,因为白菜中含有丰富的粗纤维,可以促进肠道的蠕动,帮助消化,防止大便干燥。

胃不适乱用抗生素或加重病情

专家提醒:服药要遵医嘱,同时注意温软淡素饮食

本报8月23日讯(见习记者樊舒瑜)日常生活中,我们又该如何做才能有效预防胃肠道疾病的发生呢?据了解,胃肠道疾病一般的潜伏时间为12-36小时,发病前可通过一定方式予以防治。

肠胃病患者本身的肠胃就受到了严重的损害,甚至肠胃黏膜溃烂,所以再也经不起第二次的伤害。漱玉平民大药房的专家伊希玉介绍,肠胃病患者会有得病乱求医的思想,这是很错误的,肠胃病需要慢慢治疗,不能急功求成,必须在专业医师的指导下持续治疗,自行用药有害而无一利。另外患者必须要保持良好的精神情绪,小心不良的心态引起体内内分泌变化,加重病情。而对于一些胃肠传染性疾

病,更要切忌随便使用抗生素药物,因为抗生素可与霍乱、痢疾等疾病产生不良反应。

伊希玉说:“肠胃病患者忽视饮食,对饮食的不注意,那将会对治疗产生很大的阻碍,不良的饮食嗜好以及生活习惯对肠胃疾病的形成有着不容忽视的影响。肠胃病患者的治病意识非常薄弱,令人担忧。”患者必须要有一定的养胃护胃知识,才能减少胃病的普发率;必须重视胃病早期的治疗,争取把病情控制在萌芽状态,才能遏止胃病病情加重,反复发作。

漱玉平民大药房的专家朱双双介绍,胃肠病患者的饮食应以温软淡素易消化为宜,菜肴的选料要避免坚硬、粗糙的食物。饮食上尽量注意清淡,太咸、太



漱玉平民大药房的工作人员正在给市民体检。
本报见习记者 李洋 摄

甜、太酸、太辣、过粗、过硬、过热、过冷及熏炙过浓的菜肴不宜食用。做到少食多餐,定时定量,

进食时细嚼慢咽,切忌暴饮暴食,否则会破坏胃酸分泌的节律性,促使胃肠病的恶化和复发。