



炎热天气切莫贪凉,中医教你—

# 夏季防治腹泻注意4个关键点

中医百家讲坛  
——健康养生微讲——

炎炎夏季,空调西瓜、啤酒饮料令人舒爽,然而在大饱口福之时,腹泻也成了最为常见的疾病。当排便次数明显超过平时大便次数,粪质稀薄或如水样,就称之为腹泻。细菌或病毒的感染、饮食失节、精神压力劳累等均会引起腹泻。那么如何更好地预防夏季腹泻呢?

## 31岁男熬夜突发心梗!

一医院半月收六名35岁以下心梗患者

“最近不到半个月时间,先后接诊到6名急性心肌梗死患者,年龄均在35岁以下。”济南市中心医院胸痛中心副主任医师卢克庆说,这些患者都曾有共同的经历,那就是持续性熬夜。专家提醒,熬夜会增加猝死风险,一旦发生胸痛需谨慎。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 王小蒙  
通讯员 关天星

近日,31岁的济南市民卫先生凌晨四点开始觉得胸口疼得厉害,刚开始他以为是一晚上没睡觉累得慌,休息休息就好了。在家里坚持到上午9点,卫先生感觉疼得越来越厉害,家人赶紧将其送到济南市中心医院。卫先生的心电图显示:窦性心律,急性ST段抬高型下壁心肌梗死。

济南市中心医院胸痛中心在确诊之后,决定对卫先生的闭塞血管介入干预。据济南市中心医院冠心病重症治疗科(CCU)主任王磊介绍,由于患者血栓负荷重,给予患者先进行血栓抽吸治疗后,RCA(右冠状动脉)前向血流恢复正常,与家属充分沟通后决定暂不植入支架,给予强化药物治疗后,择其再行冠脉造影复查。

“患者住院以后,我们给予积极抗栓、调脂、降压,稳定斑块、抑制心室重塑,降低心肌氧耗及对症治疗,患者病情稳定。但这一系列治疗措施,并不能杜绝今后再次发生梗阻。”卢克庆提醒,患者出院以后,仍需要保证规律的生活作息,尤其是充足的睡眠。

最近半个月以来,济南市中心医院接诊到6位年龄在35岁以下的心梗患者,他们都有一个共同的经历,那就是持续性熬夜。

“这位31岁患者,与近期我们所收治

的另外几位30多岁的心梗患者,发病原因基本相似,连续熬夜导致的生物钟紊乱,人体的交感神经异常兴奋时,就会对血管内皮造成伤害,促使动脉粥样硬化的发生和进展,也能促进斑块破裂或冠脉痉挛,引起急性心肌梗死。”

卢克庆说,长期熬夜会使机体过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,造成血管收缩、血液流动缓慢,血液变得黏稠,血液里的垃圾和毒素、氧自由基等明显增加。长期熬夜者的血压、心率调节会呈现为高负荷状态,血管收缩和免疫调节功能也会出现异常。熬夜者可能会出现心脏一过性缺血,同时冠脉粥样硬化以及斑块不稳定的风险也大大增加,猝死风险也将增加。

据介绍,工作压力大、生活不规律、饮食不健康等,是诱发心梗的主要原因。特别是对于家中直系亲属患有高血脂、高血压等疾病,甚至有过心梗病史的人来说,关注自身健康情况,及时发现高血压、高血脂等情况,尽早就医,遵医嘱服药是关键。

医生提醒,平时一定要注意出现的胸闷、气短等症状。遇到持续胸痛超过20分钟,并且休息后不见减轻的胸痛,千万不要继续在家等待,要即刻去医院就诊。

“要牢记两个120,一是及时拨打120叫救护车,二是救治的黄金时间是120分钟,时间就是生命,一定要在最短的时间送院急救。”卢克庆说。

济南市新阳光国医馆中医执业医师范双波表示,预防夏季腹泻,要做到以下四点:

### 1. 饮食卫生要注意

夏季天气炎热、气候潮湿,是各种肠道细菌繁殖的最佳时间,且夏季食物不易储存,容易腐烂变质滋生细菌,或食用未烹饪彻底的海鲜、肉类等均可引起腹泻。

### 2. 饮食节制有规律

饮食不规律、暴饮暴食等行为伤胃败脾,《内经》云:“饮食自倍,肠胃乃伤。”脾胃功能受损,胃弱则腐熟无能,脾伤则运化失职,不能消化食物而引起泄泻。此即《景岳全书》所云:“脾胃受伤,则水反为湿,谷反为滞,精华之气不能输化,乃致合污下降而泻痢作矣。”因此一日三餐要规律,饥饱要适宜。

### 3. 饮食寒温要适宜

《灵枢·师传》中云:“饮食者,热无灼灼,寒无沧沧,寒温中适,故气将持,乃不致邪僻也。”意思是说饮食不能过冷或过热,应该寒温适度,这样才能保护正气不受损伤,不会导致病邪入侵。而酷暑难耐,

难免偏食生冷果品、冰镇饮料等,从而损伤脾胃阳气,导致脾胃虚寒,运化功能失常,寒湿内生,引起腹痛泄泻。同时中医讲“春夏养阳,秋冬养阴”,因此夏季尤其要顾护人体的阳气,少吃甚至不吃冰冻食品。

### 4. 情绪舒畅要调节

工作、学习过度紧张,情绪易急易怒,也会导致胃肠功能紊乱,发生腹泻。夏季之时,脾胃本身就处于一种相对虚弱的状态,若情志失调烦恼郁怒,或逢怒进食,肝气不舒伤及脾胃,引起脾胃功能升降失调,不能运化水谷,而成泄泻。因此保持情绪的舒畅与条达,也有助于脾胃功能的正常。

那么,如果不慎发生了腹泻又当如何处理呢?

首先,不可盲目用药。很多人出现腹泻后,往往凭经验胡乱服药,吃止泻药、盲目使用抗生素等,这不仅对病情不利,还可能引起严重的不良反应。因为腹泻实际是机体的一种保护性措施,是人体正气驱邪外出的一种途径,如果盲目服用止泻药,可能会让“有毒物质”滞留,加重对胃肠道的损伤。虽然中医药治疗腹泻的药物很多都属于OTC,如藿香正

气水,多用于受寒中暑的夏季腹泻,附子理中丸、人参健脾丸多用于脾胃虚弱进食生冷油腻后的腹泻等,但是仍需在医生的指导下服用。

其次,饮食宜清淡易消化,减少胃肠负担。如小米汤或清淡面条,少食甜食、生冷食物。同时可配合服用补盐液,补充水分和电解质。

范双波提醒广大市民,轻度腹泻一般可通过休息或饮食调护能够自愈,但如果一天腹泻次数高达十次并伴有其他不适时,应及时咨询专业大夫进行治疗,特别是小儿或伴其他疾病的中老年人,尤应引起重视。

为帮助市民营造一个“和谐、健康、温馨”的美好家园,做好市民的健康保健,济南市新阳光国医馆特开展义诊活动,服务群众,宣传普及健康养生防病知识。活动时间为2020年5月-2020年12月(每个周三上午)。活动当天参与义诊的市民,可获免费测血压、切脉听诊、健康咨询;前20名心电图检查免费;免挂号费;药品费和治疗费8.8折优惠。

地点:济南市槐荫区阳光新路24-1号

电话:0531-69901688

## 本报中医读者体验团28日开团啦

记者带你一同走进新阳光国医馆

5月28日上午,齐鲁晚报中医读者体验团正式开团,首期将走进济南市新阳光国医馆,记者带您近距离了解这家扎根泉城28年的国医馆,认识神秘的督灸,体验各种灸法、中药贴敷、推拿等中医特色疗法。

济南市新阳光国医馆始建于1992年,有着28年的发展历史。以全国名老中医、省内知名老专家、三甲医院退休专家、博士、硕士研究生导师等雄厚的医疗技术力量,汇集当代中医名家和各学科权威,还有一批临床经验丰富、学术造诣颇深的名老中医学传承人,及出身中医世家出类拔萃的杰出中青年医师等组成的医疗团队。

加入中医体验团的成员,将不定期走进医院中医科或中医馆,近距离了解接触

中医,来一场中医研学游;聆听中医专家的科普讲座,掌握权威中医知识,补一堂中医专业课;齐鲁壹点将不定期发起中医读者体验团话题,拥有自己的“中医线上沙龙”,成员可在线上随时提问问题可得到权威专家解答;体验团还可以作为中医守护者或观察员,发现有关中医方面的信息或阻碍中医发展的现象和行为,发布中医情报。

想跟随齐鲁晚报记者参加体验的市民朋友,可加微信337170880报名。



扫码了解更多中医资讯

## 口臭口疮便秘胃难受,怎么办

有了口臭便秘,如何缓解尴尬?治口臭口疮请用养阴口香合剂

出现:口臭、咽干口苦、胃灼热痛、口腔溃疡、肠燥便秘等症状的人群,如果胃热津亏,阴虚郁热,可选用养阴口香合剂。

贵州万顺堂药业有限公司的高原苗药养阴口香合剂,国药准字Z20025095,选用贵州名贵金钗石斛鲜品入药,从药材源头把关,精选十余味地道药材而成。具有三大功能,滋阴生津、清胃泻火、行气消积,用于口臭、口舌生疮、齿龈肿痛、咽干口苦、胃灼热痛、肠燥便秘。一次30毫升,一日两次。疗程服用方法详见说明书。



联系电话:4000809577 18660143562

## 灰甲不灰心,治疗有方法 患了灰指甲,怎么办?

治疗灰指甲可用伊甲牌复方聚维酮碘搽剂

灰指甲(趾)甲是“甲癣”的俗称,是病原真菌引起的甲感染。灰指甲变形、发黑(黄)需及时治疗,避免传染健康指甲,灰指甲患者选药,请认准伊甲牌复方聚维酮碘搽剂,国药准字H52020539,专药专治。

您有灰指甲,请别灰心!贵州万顺堂药业生产的药品——伊甲牌复方聚维酮碘搽剂,用于甲癣、手癣、足癣、头癣、花斑癣等。对真菌、细菌等均有效,还能软化指甲角质层,增强药物皮肤渗透,涂搽本品于患甲,坚持使用至新甲长出。每天1-2次。简单又方便,坚持治疗有信心。



灰指甲的患者在潮湿的环境和季节,应注意

个人卫生或避免人为的使指甲表面组织不断受异物侵蚀破坏,使指甲愈加脆弱,引起感染或复发。请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用。

【适应症】用于甲癣、手癣、足癣、体癣、头癣、花斑癣,并发细菌感染也可使用。

【用法】外用,软化凹凸甲,半片多汗症。

【不良反应】偶见皮肤刺激如灼热感,或过敏反应如皮疹、瘙痒等。

【批准文号】国药准字 H52020539

【生产厂家】贵州万顺堂药业有限公司

【联系电话】4000809577 18660143562

联系电话:4000809577 18660143562