

# 保健康体

## 夏季六类 消化道疾病高发

医生支招为您解忧

本报记者 董海蕊



随着气温逐渐升高,消化道疾病也进入多发季节,因为气温上升之后,引起消化道疾病的细菌、病毒都开始活跃,严重影响了我们的健康。记者特别采访青岛市第三人民医院消化科主任张宁,谈谈如何在夏季预防消化道疾病。

### 夏天常见六类消化道疾病

在夏季,常见的消化道疾病主要有以下六种。

一是细菌性食物中毒。该病的临床表现主要是恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,具有潜伏期短、来势凶猛、共同进食者多数人相继发病等特点。据统计,该病85%以上发生在5月—9月。主要病因是食品在加工、运输、贮存、销售过程中忽视了食品卫生,引起交叉污染。

二是胃病复发。患有慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等病的人,受到时冷时热气候的

侵袭,胃酸分泌常会异常增多,易引起复发而加重病情。如果感到胃部疼痛、胀满难受、呕吐反酸,多是胃病发作的症状。

三是细菌性痢疾。该病主要是饮食、饮水受到污染所致,还可通过手、苍蝇接触食物而传播。菌痢潜伏期为1天至两天,通常起病急骤,先是畏寒发热、恶心呕吐,然后腹痛腹泻。

四是急性肠胃炎。随着气温回升,各种病原微生物开始繁殖活跃,如果吃了被细菌或病毒污染的食物,容易引发急

性肠胃炎,出现恶心呕吐、腹痛腹泻,甚至发热、浑身不适等症状。

五是胃肠型感冒。消化功能较弱的人受到病毒感染后,易发生胃肠型感冒。患者除了有上呼吸道感染症状外,还会有食欲减退、恶心、呕吐、腹痛、拉肚子等临床表现。

六是消化不良。夏天不少人喜欢吃烧烤,致使消化功能紊乱,引起打饱嗝、腹部胀满不适、厌食、腹痛腹泻等消化不良症状。

### 四种方法减少消化道疾病

首先要注意个人卫生,饭前便后一定要洗手。夏季水果丰富,因此在食用生冷水果时要注意清洗干净,特别要注意把残留的农药和细菌清洗掉。

第二,夏季天气炎热,人们都喜欢吹空调或电扇,如果不注意温度的调节,夜间空调温度还很低的话会受凉,容易出现急性腹泻、腹痛,也会导致胃肠炎、消化不良。因此,使用空调时温度不要过低,睡眠时尤其注意,26度最为适宜。

另外,夏天的各种饮料比较多,尤其食用冰镇的饮品如果不节制,容易导致胃肠功能失调,或者慢性胃病和肠道疾病的发作。同时,夏天人们也喜

欢饮用生水,现在生水里有很多细菌,容易导致急性肠胃炎或腹泻的发生。因此吃冷饮不要过量,特别是刚刚剧烈活动后食用大量冷饮,对消化系统影响非常大,会导致消化不良,或者导致急性肠胃炎或慢性肠胃炎;饮用生水的习惯一定要改正,可以喝凉白开;剩下的饭菜最好冷冻或冷藏,食用时要热透,保证食用安全。

在岛城,市民习惯在夏季吃烧烤喝啤酒,而因为喝酒过量或食用不洁食物引起消化系统疾病的患者大有人在。因此在夏季路边烧烤最好不要食用,因为用餐环境不卫生,使用的餐具消毒不彻底,会导致细

菌和病菌的传染,食品原料不过关,容易变质,这些都容易引起消化疾病的发生。如果想吃烧烤,建议去正规的餐馆,干净卫生。另外,啤酒对胃的损害非常大。啤酒内含有的二氧化碳气体会刺激胃粘膜、破坏胃肠粘膜的屏障功能。所以啤酒可以适量喝,不适合大量饮用。

最后,夏季是胃肠道疾病的高发时期,因此市民可以在家中备一点常用药,如藿香正气水、藿香正气胶囊等,可以在胃部不适时服用一点。另外阿莫西林对细菌造成的腹泻也有不错的效果。不过,医生建议,一旦出现腹泻或肠胃不舒服,应该尽快就医。

### 夏季儿童消化道疾病高发

夏季也是幼儿消化道疾病的高发时期,夏季儿童常见的消化系统疾病主要有腹泻、消化不良、肠炎等。家长在夏季要注意给孩子合理安排饮食,注意均衡膳食营养。食物应以清淡为主,尤其是那些爱吃肉的孩子,家长更应注意调节饮食结构,鼓励孩子多吃蔬菜和水果。不要贪吃冷饮,每餐不要吃得过饱,避免造成胃肠道功能的损害。另外,要注意饮食卫生和个人卫生,让孩子从小养成

饭前便后洗手的好习惯。要教育孩子不要在流动摊贩、卫生条件不好的饭馆吃饭,不要举着食物边走边吃。养有宠物的家庭,一定要搞好宠物的卫生,同时要告诫孩子不要自己一边吃东西一边喂宠物。

同时还要根据气候变化,及时增减衣服。注意居室通风,保持空气清新。要加强身体锻炼,增强抵御疾病的能力。注意劳逸结合,合理安排时间,做到学习休息两不误。对于婴幼

儿,鼓励母乳喂养,尤其是出生后的第一个夏季最重要,应避免夏季断奶。人工喂养时,应注意饮食卫生和水源清洁。无论母乳喂养还是人工喂养都应适时添加辅食,添加过程应循序渐进,不要几种辅食同时添加。

如果孩子出现腹泻等症状,应该应及时送医院治疗,尤其是感染性腹泻患儿,把腹泻对患儿造成的损害降到最低,同时避免营养不良、多种维生素缺乏及多种感染等并发症的发生。

## 给孩子按摩 找准几个关键穴位

经常给孩子做按摩,孩子不仅长个儿而且不爱生病。几个关键部位是:十个手指的侧面、手心、脚心,经常搓搓,可以祛火;膝关节两侧,促进血液循环,关节软骨养分供给,健脾;从头顶正中到尾椎骨末端,这是膀胱经走行之处,促进智力发育。



#### 1. 捏脊

具体做法是:把手搭在孩子脊柱上面,觉得哪个地方有热,这个地方就要多多地从下往上搓,可以去火。不管爱不爱生病的孩子,每天捏脊两次,可以增加免疫力。

#### 2. 按摩天柱穴

有的孩子体质比较弱,家长怎样让体质弱的孩子强健起来?有一个特别好的穴位,就是天柱穴。脖子后面有两条筋,天柱穴就在后面凸起的地方。经常按一按、擦一擦,让这个地方受一些刺激。经常做,孩子的火就会下去。

#### 3. 刮大椎穴

孩子经常咳嗽,是有肺热。可以拿刮痧板刮大椎穴附近,这个地方会出现红色的痧。

#### 4. 按摩天突穴

有的孩子特别容易得支气管炎,爱咳嗽,可以按摩天突穴。天突穴在锁骨中间,经常按一按,对预防咳嗽特别有好处。

#### 5. 搓檀中穴

孩子免疫力比较差的,每天晚上睡觉前,拿柔软的干毛巾,给他搓一搓檀中穴。14岁以前小孩的胸腺还在发挥功能,经常按摩,可以让胸腺细胞比较活跃,使免疫系统比较坚固。

#### 6. 搓手指

建议早上家长送孩子去幼儿园的时候,或者是散步溜弯的时候,可以经常搓一搓孩子几个手指的侧面。这对应的是孩子的消化道,对于去火、消除食积,还有增加免疫力都非常有好处。十指连心,母亲跟孩子之间的交流也可以通过手来传递。

#### 7. 搓脚心

晚上可以给孩子搓一搓脚心。在脚掌上有两块肉,中间有一个坑儿,这个地方是涌泉穴,是肾的反射区,人体的能量都是从这个地方涌出来的。经常给孩子搓一搓涌泉穴,体内的火、毒就都排出来了,身体机能会比较健康。

按摩时要闭门关窗小心穿堂风。家长给孩子按摩或刮痧时,一定要注意不能有穿堂风,不能让孩子着凉。因为给孩子做按摩或者刮痧,等于是促进了血液循环,毛孔是张开的,这个时候有风邪进来,反而会加重病情。房间的窗户和门一定要关上,然后再进行治疗。比如说孩子肺有热了,在肺这两个地方,给他多按一按。孩子的元气是藏在这个地方,家长经常给他搓一搓,孩子会感觉非常舒服。对于身上这些穴位,能够经常刺激它,让经络更通一些,免疫系统才能更好地发挥作用。

据青岛中医药网