

饮食把关 远离肠胃炎

夏末秋初,因呕吐、腹痛或腹泻等不适来就诊的病人增加,在经过详细的询问病史和必要的化验后,往往确诊为“急性肠胃炎”。

急性肠胃炎就是胃肠黏膜的急性炎症,通常情况下由于进食了含有病原菌及其毒素的食物或饮食不当,如过量的有刺激性的不易消化的食物所致,通常会有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等不适。夏秋两季发病率较高,一般潜伏期为 12-36 个小时。

急性肠胃炎的治疗宜从去除病因、饮食调理、药物治疗三方面进行。

去除病因

为去除病因,应停止一切对胃有刺激的饮食和药物,有时需要酌情短期禁食。

饮食调理

去除病因后,病人可以食用易消化、清淡、少渣流质饮食如稀粥,以利于胃的休息和损伤的愈合。有的病人由于呕吐、腹泻失水过多,因此,鼓励饮水,病人尽可能多饮温



急性胃肠炎常见病因

急性胃肠炎主要是食用被细菌和毒素污染的食物或水引起的,以沙门菌属和嗜盐菌污染最常见,毒素以金黄色葡萄球菌常见,病毒亦可见到。常有餐后集体发病或家庭多发的情况。

■ 细菌种类:沙门氏菌、嗜盐菌、变形杆菌等 发病潜伏期短、时间集中,突然爆发、来势凶猛,且 90%以上发生于夏秋两季,主要是食品在加工、运输、贮存、销售、制作等过程中,由于忽视食品卫生而被细菌感染。

必要的检查项目

在医院,医生往往会首先详细询问病人发病经过,有哪些不适或症状,并做腹部体格检查,有时还可能要求病人化验血常规和大便常规等。血常规检查中白细胞多为正常,但

开水,其中以饮温盐水为好,白开水中加少量盐而成,目的是补充丢失的水分。不要饮含糖多的饮料,以免产酸过多加重腹痛。呕吐频繁的病人可在一次呕吐完毕后少量饮水,约 50 毫升,多次饮入,不至于呕出。

药物治疗

在治疗上通常采用对症治疗。病情较轻者可不用药。必要时,呕吐频繁者,可肌注止吐药,如胃复安。腹痛时可用胃肠解痉药,如 654-2(山莨菪碱)口服或肌注。有些医院有自配制剂,如瑞金医院有复方颠茄合剂,既价廉,又效果好。止泻用药,如蒙脱石散或复方苯乙哌啶等。对于感染性腹泻,可适当选用有针对性的抗生素,如口服黄连素、氟哌酸或庆大霉素等。服用胃黏膜保护剂,如硫糖铝、奥美拉唑等,可起到保护胃黏膜、增强其抵抗力的作用,但铝制剂不应长期服用。

需要注意的是,这些药物须在医生指导下服用。对于呕吐、腹泻严重和脱水明显者,应及时到医院静脉输液补液治疗,一般 1-2 天内很快恢复。注意急性单纯性胃炎要及时治疗,愈后防止复发,以免转为慢性胃炎,迁延不愈。

急性胃肠炎以预防为主,搞好饮食和饮水卫生,加强粪便管理,大力消灭苍蝇,不食用变质的食物或饮料,是预防该病的根本措施。冰箱内的食品要生熟分开,进食前要重新烧熟煮透;饭后便后要洗手,蔬菜瓜果生吃前要洗干净;饮食要规律,定时定量,节制饮酒,勿暴饮暴食,减轻胃肠负担;外出度假要选择干净卫生的饭店,这也是有效的预防措施。

■ 细菌种类:大肠杆菌 主要是吃了大肠杆菌污染的蔬菜、肉类、海产品、自来水、冷饮等而发病,一般起病缓慢。

■ 细菌种类:痢疾杆菌 细菌性痢疾(简称菌痢)是由痢疾杆菌引起的急性肠道传染病,主要是通过污染饮食、饮水而经口感染,还可通过手、苍蝇而传播。

■ 细菌种类:耶氏细菌 耶氏细菌广泛存在于各种食物中,在低温下生长繁殖,直接食用冰箱储藏食品中被该菌污染的食物也可引起肠炎。

此外,出门在外,生活习性偶有改变,也易发生急性感染性腹泻。

也可能轻度增加。大便常规检查多为正常,也可有少量白细胞和红细胞出现。有时为了排除急性胰腺炎,也可能要求病人化验血和尿淀粉酶。

本版图片 IC

王立夫(上海交通大学医学院附属瑞金医院消化内科副主任、教授、主任医师)

关节病痛“软硬兼治”显良效

年纪大了,很多毛病都会找上门来。被广大患者戏称为“银发病”的膝骨性关节炎,好发于中老年人,尤其是肥胖、喜欢运动但锻炼不当的人群,女性发病率远高于男性。疼痛是最能引起关注和重视的症状,这种疼痛往往分布在关节周围,除疼痛以外,还有的表现为关节肿胀僵硬以及活动受限,尤其是下蹲起立和上下楼梯,有时连上厕所都有困难,急性发作时还会出现关节发烫。在这些症状的影响下,患者很难睡好休息好,从而易引发或加重高血压、糖尿病、心脏病等内科疾患,超重和肥胖患者的自身体重则加重了关节的承重负荷与治疗难度,长期的关节病痛还会引发或加重抑郁、焦虑、老年痴呆等心理精神问题,可谓是痛在腿上,苦在心里。显然,膝骨性关节炎对患者的影响是多方面的,必须引起病人、家属和临床医师的高度重视,共同应对,抗击顽痛!

目前该病治疗方法有很多,疗效各有千秋,终极手段是做关节置换,但该种方法接受程度还不高,因为很多人害怕手术,二是费用相对较贵,多数人承受不起。那么,除此之外,还有没有不开刀但能够缓解疼痛、改善功能和提高生活质量的良策呢?答案是有的。根据多年来的临床经验,从明确诊断定“元凶”,系统排查找“帮凶”,内外兼

治、软硬兼施,冬痛夏治、莫失良机等四个方面入手解决。

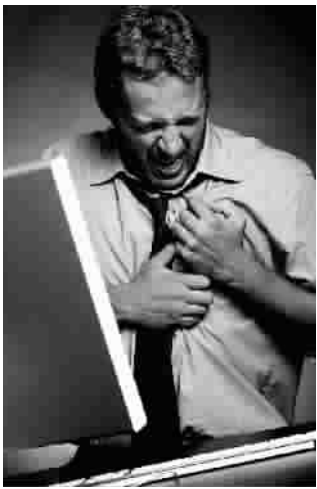
膝骨性关节炎看似简单,实则涉及病因很多。既有常见的局部因素,如增生、狭窄、半月板损伤、软骨磨损、韧带劳损等等,又有腰椎、骨盆、髌关节、足底等相邻组织病变引起的生物力学改变和神经压迫因素,还有血管、淋巴循环障碍导致的关节供血不足或回流受阻,以及风湿、类风湿、强直性脊柱炎、牛皮癣、红斑狼疮、骨质疏松、干燥综合征等全身性风湿免疫因素,因此需要统筹考虑、明确主次、全面治疗,方能克病治痛,获得满意疗效。

特别需要强调的是,传统诊疗过程中往往会把力量过多集中在“啃硬骨头”上,而忽视了关节周围韧带、筋膜、滑囊和髌下脂肪垫等软组织的有效施治,殊不知,它们才是绝大多数疼痛的真正来源和元凶。所谓筋短一寸,寿损十年。在这方面的治疗手段有很多,如小针刀松解、冲击波治疗、关节松动术、牵张训练、器具矫正、肌内效贴布(本局伦敦奥运选手很多都在使用),只要应用得当,疗效定会显现。与此同时,治疗时机的选择也很重要,根据中医“春夏养阳”的原则,夏季阳气旺盛,血液循环畅通,人体的自我修复能力强。时值夏末秋初,抓紧治疗,往往事半功倍! 刘晓强(上海曲阳医院疼痛科)

初秋防病攻略

虽然白天的气温仍在高位徘徊,但节气终究是变换了,初秋凉意悄然而至。隐匿了一个夏季之后,肠胃病、关节病、血管病开始蠢蠢欲动,对人体健康构成威胁……

防治到位 血管无虞



“秋风渐起,夜凉似水”。夏秋之交,阳消阴长,血管系统疾病开始进入易发时期。

气温一降,人的血压就容易升高,血压一高,就很可能“制造”出血管内的“不定时炸弹”——主动脉夹层动脉瘤。主动脉是体循环的动脉主干,自心脏发出。主动脉壁是由紧贴在一起的三层组织构成,就如同它的三层“衣裳”,当血压升高过程中,血流就容易撕裂里面两层“衣裳”而造成“外衣”不断膨胀成球,便形成了主动脉夹层动脉瘤。一旦“外衣”无法承受血流的持续高速高压的冲击,最终“外衣”破损,湍急的血流便会蜂拥而出,后果不堪设想。主动脉夹层动脉瘤发生时患者多出现胸背部疼痛,严重的会产生濒死样疼痛。

高血压还容易引起颈动脉狭窄斑块脱落,随着血流冲到远端较细的脑血管,就可能发生堵塞,以

致脑供血不足,引起脑中风。

此外,高血压也容易引发其他各部位血管病变,归纳起来也就是上文提及的主动脉夹层为代表的动脉扩张病与以颈动脉狭窄为代表的动脉阻塞性疾病。由于血管系统疾病的特点是发病率高,致死率高,致残率高,因此无论是前者还是后者,其危害都是不容忽视的,所以一旦发现该类疾病症状,应立即前往医院就诊,不可耽误。

虽然血管系统面临着前所未有的疾病危机,但可喜的是,治疗血管疾病的手段有了长足进步,微创技术已经相当普遍且更新迅速。

以往治疗主动脉夹层动脉瘤需要进行开胸手术,必要时加开腹,将整个瘤体的“旧衣裳”全部“脱”下,给它缝合上一套“新衣裳”,虽说救了不少人的性命,但该手术方法创伤大,并发症多,恢复也慢,患者需承受不少压力。如今,有了微创的血管腔内隔绝术,只需从血管内部给它衬上一件牢固的“内衣”即可,患者无需承受以往开放手术带来的巨大风险,甚至患者在局麻下边听音乐边接受手术,创伤小,并发症少,恢复也快。又如颈动脉狭窄疾病,可以通过微创内膜剥脱术或球囊支架成形术来完成。

在不断进步的腔内血管设备和技术推动下,目前大部分血管系统疾病都可以通过微创的腔内技术来实施救治。微创技术在性命攸关时刻给予人们生机,更需提醒大家日常防病来不得丝毫懈怠。希望人人都能掌握血管健康保健要诀——迈开腿,管好嘴,少吃药,多喝水。景在平(第二军医大学附属长海医院普外科、血管外科主任)

牙龈出血、口臭、牙齿松动是“危险信号”

别让牙周病落光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心的时候,被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为使

用中草药牙膏、洗牙、服用维生素 C、甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗——“牙列帽载药”加“夹板桥”固定。

牙龈出血、口臭千万别大意

要确保身体健康,绝不能对牙周病掉以轻心。牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉:刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松度、咬物无力、牙龈暴露;有口臭,轻压牙龈有脓溢出;部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外,平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯,更应定期为牙齿做“体检”,并每半年去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。(文/辛勤)

上海港华医院 口腔科

口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广【2011】第 12-25-C394 号有效期:自 2011 年 12 月 25 日至 2012 年 12 月 24 日止

地址:上海市淮海西路 282 号、286 号 联系电话:021-52300035