



两成腹泻缘于冷热混食 夏季，胃肠道拒绝“冷热共舞”

◆ 吴瑞莲

冷热混吃求“中和”易致腹泻

在人们的印象里，冬天吃火锅可抵抗寒冷，炎炎夏日吃火锅则显得有些难耐。然而，在空调房里吃火锅已逐渐成为许多人夏季“食尚”新选择，一口热食，一口冰镇饮料，更是许多人喜欢的火锅吃法，还美其名曰“中和”。杨丽副主任医师对此表示：“夏季天气炎热，虽然空调房内吃火锅的反季节饮食会有一时之快，但经常如此会刺激胃肠道黏膜，引起胃肠道痉挛性收缩而发生腹痛刺激，严重者会发生呕吐及腹泻。尤其建议胃肠功能不良的人尽量不要冷热混吃。”

此外，随着夏季到来，烧烤大排档也渐渐红火起来。杨医生指出，不少人喜欢热烧烤配冰啤酒，但胃肠道疾病的发生比例也会随之增加。“除了冷热刺激外，卫生条件不佳、用料低劣都会导致胃肠道疾病高发。”她提醒道，烧烤食品大多为海鲜、动物内脏以及肉类，在烧烤过程中，会产生苯并芘等致癌物质，与此同时，饮酒可使消化道血管扩张，直接损害胃黏膜屏障，这些致癌物质将更易被人体吸收，加大致癌风险。“因此喝酒时应尽量避免吃烧烤，如果实在想吃，可同时吃一些新鲜蔬菜水果、白菜、海带、紫菜等，增加维生素的摄入，均衡营养，尽量减少致癌物质吸收。”

出汗后冲凉或引发胃肠痉挛

盛夏时节，天气炎热，为了赶走酷热，不少人习惯在锻炼出汗后冲凉。杨丽特别提醒，夏天锻炼出汗后不能立即洗冷水澡。她介绍，夏天气温较高，锻炼刚结束时，人体代谢旺盛、皮肤血管扩张，这时如果立即洗冷水澡，皮肤受到冷水刺激，会通过神经反射引起皮肤

三伏天里吹着空调吃羊肉、品火锅是近年来的一种反季新“食尚”。在这种强烈的冷热刺激下，究竟暗藏何种健康隐患？上周四，由新民晚报社等主办的2016第13期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上，同济大学附属同济医院消化科副主任医师杨丽介绍，夏季是腹泻的高发季节，每年夏天腹泻病人可增加约三成，其中两成病人发病与饮食冷热交替有关。因此，除了需注意预防食物变质、细菌、病毒或寄生虫感染引起的食物中毒，还需小心因饮食搭配不当造成的非感染性腹泻。一旦因饮食不当引起的发热、呕吐、腹泻，应立即到医院诊治。

血管收缩，可使出汗散热受阻，反而引起散热困难、体温升高。而机体散热过程中如果突然遭遇寒冷刺激，身体来不及适应调整，常常可导致感冒或者引起胃肠痉挛等。杨医生建议：“夏季锻炼出汗后可适当饮用一些盐开水，并休息1小时左右，进行一些准备活动再洗凉水澡。如果条件允许，最好还是洗温水澡。”

孕妇、老人、婴幼儿腹泻 不要随意用药

杨医生强调，胃肠“受伤”时要及时就医。不少人认为夏季腹泻是很正常的事，随便吃点药就行了。然而，肠胃病症状发病原因较复杂，如果不查清发病原因而随便用药，很容易贻误病情，有些特殊人群甚至会有生命危险，尤其是孕妇、老人、婴幼儿等特殊人群不要随意用药，一旦感到自己肠胃不适，应及时到医院就诊。杨丽曾接诊过一位孕妇，因吃醉泥螺患上了急性胃肠炎，结果威胁到自己及宝宝的健康。

杨医生建议，夏季不要贪食冷饮，要常吃凉性蔬菜瓜果，如苦瓜、冬瓜、西瓜、豆芽等，以增强体内抗毒能力，减少暑气及热毒对人体的伤害。她认为，夏季补水首选白开水，还可喝一些清凉解暑的饮品，如绿豆汤、酸梅

汤、菊花茶等，以补充因身体出汗造成的消耗。另外，夏季水果丰富，市民应尽量选购当季新鲜水果。若购买凉拌菜尽量选择安全卫生的摊位；自己烹制时尽量将生熟菜板分开，当天吃完，不可吃腐烂变质食品。若有胃肠道不适，可以自备胃肠道常用药物缓解，仍无缓解要及时就医。夏季食物以温、软、清淡为宜，不可再过多地吃冷、肥、腻的食品，劳逸结合，身心愉悦，安全度过暑热季节。

定期查眼病而知全身

夏季是常见眼病的多发季节，也是人体诸多病症的高发季。身体各部位欠佳的表征，会从面部各个器官表现出来。上海爱尔眼科医院青白眼底病科专家李勇指出，眼睛不仅是心灵的窗口，更是身体器官的健康窗口，身体其他部位的大部分隐患，均可以根据眼底状况的异常反映出来。中老年人可以通过到医院随访，定期的眼底检查，及早发现这些影响健康的“罪魁祸首”。

李勇主任说：“我们全身疾病在眼底都有相对应的体现，如50岁以上的高血脂患者，会在眼角膜边缘出现一圈灰白色或白色的环，宽1-2毫米，可随年龄增加而增宽，颜色

变深，称之为角膜老年环，有该环者胆固醇水平增高几率会上升60%左右。”此外，糖尿病患者视网膜有微血管瘤、出血，还可能有黄白色或白色棉絮状渗出物及新生血管等；患者出现甲亢，则眼球向外突出或眼皮退缩；若罹患急性黄疸型或其他引起胆管阻塞的疾病眼底就呈现巩膜黄染的现象；而高血压病及动脉硬化，眼底视网膜血管会变细，反光增强，动脉和静脉交叉之处出现静脉被压迫现象，高血压后期还会出现眼底出血、视网膜脱落、视乳头水肿等。

李勇主任表示，以上这些全身性疾病与眼底改变息息相关，且刻不容缓。他建议，如果父母辈及家人一旦出现任何眼睛不适，一定要在第一时间前往专业医院检查眼底问题，“窥一眼而知全身”。



每年的三伏天都是“冬病夏治”的好时节，对于深受颈肩腰腿痛困扰的人们来说，是否也适合“夏治”呢？第14期“新民健康周周讲”将和你一起探讨骨痛患者冬病夏治的窍门。更多资讯请关注“新民健康”微信公众号和“上海名中医”微信公众号，参加讲座可拨打新民健康会员服务中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名！

本版活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考

“夫妻缺牙”愁煞人！ 如何处理才适合？

爱牙热线连线专家，前30位报名与种植专家面对面更有惊喜好礼！

◆ 叶雪菲

今年49岁的刘女士左上方一颗切牙和左下方一颗磨牙因龋病缺失，形象气质和吃饭皆受到影响，上班都不敢多说话；而他的丈夫马先生也因为长期吸烟导致牙病频发，最终失去了4颗牙齿，这让原本身体强健的他消瘦了不少，近期还查出胃病。

舍不得磨改好牙，夫妻为缺牙犯愁

夫妻俩虽都已失牙，可又担心磨改好牙的方式只会令好牙越来越少，因此迟迟未进行有效处理。马先生说，“缺了牙齿，食物选择受到限制，这身体哪能好起来，有福也没法享啊！”

缺牙处理与否，差别竟然那么大

上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、原九院种植专家王申表示，随着人们生活水平和爱牙意识的提高，“牙健康”的意识与日俱增。然而，很多缺牙中老年人对缺牙的认识还存有种种误区，也找不到正确的治疗方法。

我国目前60岁以上的老年人缺牙患病率很高，其中全口无牙者占了相当一部分。很多中老年人都有这样的想法：人老掉牙是自然规律，缺一两颗牙没关系，不影响正常生

讲座信息

牙好胃口好！特别是中老年人，有一副好胃口，能吃，会吃，善吃，才能延缓衰老，尽享幸福晚年。随着现代口腔技术的进步，很多人选择通过更稳固、更舒适的方式，让自己重新获得牙健康，这无疑给自己一份牙健康大礼。参加新民健康举办的爱牙讲座，每日电话报名前30名读者可参加讲座，更有惊喜好礼！赶快抢号报名吧！

1. 报名后即免费享受种植专家面对面宣教
2. 扫二维码报名获赠精美牙刷、牙线

报名方式

报名热线：021-62476396
或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 18121287952

活，而且年龄大了，也没必要处理缺失牙。其实这些想法都是不正确的。牙口不好，不但食不甘味，没有口福，严重的还会危及胃肠道等消化器官，引发心脑血管等身体其他疾病。身体不好，何谈颐养天年？

疑问：如何让牙龄和寿龄一样长

中老年人因为牙健康问题导致“健康亮红灯”的事例非常多，甚至直接影响到寿命。随着现代人的寿命逐渐增长，需要牙齿使用的年限也越来越长，要想提高生活质量，口腔健康少不了。

牙齿脱落后，牙槽骨会发生持续性的萎

缩，萎缩的速度每年为0.5-2.0毫米，这种萎缩是不可逆的，时间越长，萎缩越严重。缺牙如果拖了好多年才来看，检查就会发现牙槽骨如同鸡蛋壳般薄，本来一些简单的处理方式就能处理，由于“拖延症”，必须采取更为复杂的方式才能完成，患者受的苦也多，经济花费也更大。所以建议缺牙的患者能为自身口腔健康着想，最好尽快处理缺牙。

温馨提示：目前缺牙主要有三种处理方式，缺牙患者必须经过正规医院医生的检查诊断才能确定选用哪种方式更适合。读者朋友如果有更多疑问，可以拨打新民健康爱牙热线：021-62476396，连线专家解答回复。也可通过扫描二维码关注爱牙讲座信息及更多爱牙资讯。

特邀专家简介

王申
交大医学院口腔医学硕士；2003至2013年任职九院口腔种植科；国际口腔种植学会(ITI)会员；中华口腔种植专业委员会会员；瑞士straumann种植培训讲师；上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员；专注于微创、即刻种植，牙齿松动治疗。

扫二维码报名
即获精美礼品