

酷热绵长 提防腹泻

◆ 李鸿林

夏秋季是霍乱、细菌性痢疾等肠道传染病的高发季节。今夏上海的高温创下了申城141年气象史上的最高纪录，且持续时段长。连续的高温天气是发生感染性腹泻的温床。现提供一些感染性腹泻的常识，以帮助市民防范此类疾病。



大便的性状

脓血便：脓血相兼的腹泻主要见于痢疾。痢疾杆菌有侵入结肠黏膜上皮细胞的能力，并能破坏细胞的屏障，吸引白细胞向炎症部位聚集、渗出，继而使更多的痢疾杆菌在黏膜上皮细胞内定居，引起肠黏膜更严重的病变，使结肠黏膜发生溃疡、脱落、出血。这些脱落的脓血与肠道内的粪质一起排出，形成典型的黏液脓血相兼的痢疾样大便。

水样便：水样便腹泻多见于各种食物中毒。引起食物中毒的病原菌可产生肠毒素，这类毒素可刺激肠黏膜上皮细胞膜上的酶系统，引起一系列酶反应，不但可抑制肠黏膜细胞对肠腔内水和钠的吸收，还能促进肠液与氯离子的分

泌，导致大量水分从肠道内排出。

米泔样大便：最典型的肠毒素性腹泻是霍乱。霍乱弧菌喜欢小肠中的碱性环境，它们进入小肠后，会在小肠黏膜上迅速大量繁殖，并产生大量肠毒素，抑制肠道的再吸收，促进肠液的过度分泌及胃肠道的排空蠕动。由于霍乱的腹泻量大，致使胆汁分泌减少或停止，加上肠液的稀释，使原来被胆色素染成黄色的大便变成清水样或淘米水样的大便。所以人们形容典型的霍乱大便是米泔样大便。

血水样大便：一些细菌引起的腹泻表现为血水样大便。有些细菌，如肠出血性大肠杆菌，产生的毒素可直接引起肠黏膜上皮细胞坏死以及肠黏膜充血、水肿和出血。还有些细菌，如副溶血性弧菌，兼有侵入肠黏膜和产生肠毒素的

两种致病能力。

腹泻的量次

霍乱的腹泻是最严重的。如上所述，霍乱弧菌会黏附于小肠黏膜上迅速大量繁殖。人的小肠总长度约有6米。这么长的肠腔同时分泌肠液，产生腹泻，可有大量液体从肠道倾泻而出。病人每天大便排出量为4000~6000毫升，重型病人每天大便排出量可达18000毫升。

比起霍乱，其他细菌肠毒素引起的腹泻可就轻多了。因为其他细菌多是在食物上生长繁殖，同时产生毒素，人进食了含有细菌及其毒素的食物后发病。但这些细菌很少像霍乱弧菌那样在肠道内大量繁殖并同时产生毒素。

痢疾杆菌主要侵犯结肠，且以乙状结肠和直肠为主，其病变的总长度不过50~70厘米。人的直肠壁内有胀满感觉感受器，该部位的炎症病变可对该感受器产生刺激，使人总有便意。有人形容痢疾的腹泻情况是：“十分钟一次，一次十分钟。”意思是痢疾腹泻的次数频繁，每次总有便不尽、排不完的感觉而不愿结束排便，但每次排出的大便量并不多。医学上称这种感觉为“里急后重”。

防止“病从口入”

具体做到“五要”“五不要”。

“五要”：饭前便后要洗手，买回水产品要煮熟，隔餐食物要热透，生熟食品要分开，出现症状要就诊。

“五不要”：生水未煮不要喝，无牌餐饮不光顾，腐烂食品不要吃，暴饮暴食不可取，未消毒（霍乱污染）物品不要碰。其中，尤其要注意养成洁净饮食习惯，注意食物加工烹饪过程中生熟食品必须分开、菜板刀盘等不能交叉使用、台面消毒清洗干净。

健康饮食强调要多食用蔬菜，因它低糖、低脂肪、低盐、高纤维，又多钙、磷、铁等营养物质和各种维生素（尤其是维生素C）。

许多人有个错误认识，以为水果与蔬菜的营养成分差不多，食用蔬菜需要洗烹，太麻烦，就以多吃水果来替代。当然，各种水果有各自的营养价值与功效。但是，水果不能替代蔬菜，因两者有着本质区别；水果并不低糖，也不高纤维；营养成分与蔬菜也有很大不同。下面就各选取最常见常食用的青菜与苹果为代表，在每百克可食部分比较各自的营养成分数值（前数为青菜、后数为苹果）：蛋白质2.0/0.2克，脂肪0.1/0.1克，碳水化合物（糖）4/15克，能产生热量25/62千卡；钙140/11毫克、磷52/9毫克、铁3.4/0.3毫克、胡萝卜素1.59/0.08毫克、维生素C61/5毫克。

水果的高糖高热量，要减肥就不宜多食，糖尿病患者更有很多禁忌；相反，蔬菜中所含热量比水果少得多。蔬菜都含有维生素，它有促进肠道蠕动、降低胆固醇、改善糖代谢及预防多种癌症的功效。



老人饭后3次散步 降糖效果好

◆ 张家庆

众所周知，老人容易患糖尿病。其实随着年龄的增长，胰岛所分泌的胰岛素逐步减少，但因为机体组织对胰岛素的敏感性下降（即胰岛素抵抗），使胰岛不得不代偿性增加分泌，一直到最后出现2型糖尿病。这是一个逐渐进行的过程，也因此一些心血管并发症在糖尿病前期就开始形成。能在此时就预防糖尿病及其并发症，是最好的选择。

现已明确，并发症的形成，餐后高血糖起了很大作用。而老人每增加10岁，餐后高血糖可升高0.3~0.5mmol/L，而空腹血糖仅升高0.05~0.1mmol/L，这时往往表现为糖耐量减退。我国在世界上最早证实此时仅改善生活方式即可降低血糖。主要措施之一即运动锻炼。一般对老人主张每天中到快步走30~45分钟。有没有其他变通办法呢？

日前在网上提前发表于美国著名《糖尿病医护》杂志上的文章，研究了饭后3次散步，每次15分钟对降血糖的作用。

其研究对象是平时不活动的老年人（平均年龄69岁）10名。美国血糖正常值是<5.6mmol/L，这些人平均为6mmol/L，体质指数（BMI）平均30kg/m²。

研究时每次住观察室2天，48小时内皮下连续测血糖。第1天作对照检查，第2天运动，此运动随机进行下列3种之一：1.三餐后30分钟开始在平板步行机上走步，每次15分钟，强度为3个代谢当量（METs），即平均速度为4.8公里/小时。2.上午10时半同样步行45分钟。3.下午4时半同样步行45分钟。此3次运动各间隔4周。

这3种步行的总量虽然一样，都是45分钟，但对血糖的影响却不一样。

对平均血糖来说，一天3次步行降血糖最好（P<0.03），上午步行其次（P<0.05），下午



步行几乎不起作用。

而人体每天血糖曲线以晚餐后最高而且幅度最大，一般人往往在此血糖偏高时进入睡眠，对这种晚餐后高血糖，只有一日3次步行能显著降糖，上午步行45分钟几乎不起作用，下午步行反而使之升高。

总之，分3次步行较一次步行要好。

研究者选择餐后30分钟步行，因为此时饮食多已吸收，血糖正在上升，此时肌肉运动可促进葡萄糖代谢而有利于降血糖。

此结果更便于老年人执行，因为运动量不很大，而且分散进行，一次花时间不多，可以同时遛狗或作短途差事。但本研究并非对糖尿病人，也不是为了减肥，主要是一种健康的生活方式，提倡多活动可预防糖尿病及其并发症。当然对已有糖尿病患者也是有利无害的，分3次散步可能比一次散步的降糖效果更好。

中科灵芝周年庆典酬宾优惠

喜讯 本月优惠期间中科灵芝孢子粉同步进行双优回馈活动，最低可至5折！

中科创新灵芝孢子油
（40粒装/瓶）

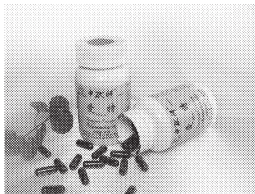


发明专利号：ZL 2006 1 0086075.1

购买	赠送
8瓶	2.5瓶
16瓶	6.5瓶
24瓶	12瓶

最低可至6折！

中科AT
（100粒装/瓶）



发明专利号：ZL 03 1 12703.7

购买	赠送
5瓶	1瓶
13瓶	5瓶
24瓶	12瓶

最低可至6折！

中科灵芝孢子油
（40粒装/瓶）



发明专利号：ZL 99 1 23952.0

购买	赠送
8瓶	2.5瓶
16瓶	6.5瓶
24瓶	12瓶

最低可至6折！

组合发明专利号：ZL 2004 1 0014120.3



本图礼品内容：杂粮礼包、微鸣电子血压计、车载冰箱、冰丝凉席。此为万元档最高奖品套餐。

在2013年8月1日至31日期间凡购买中科产品满万元者，还将获得“万元礼包·超级赠送”，购买多多，惊喜连连！

*详情请见店内海报！

中科专卖店为您提供免费测试灵芝孢子粉产品（地址见下），营业时间：周一至周日9:00~18:00，国定假日除外。

订购热线：021-34010789/64311772

中科（上海）专卖地址：肇嘉浜路526号（近岳阳路）

中科创新灵芝孢子油软胶囊 固食健字G20100316 适宜免疫力低下者 不宜少年儿童 本品不能代替药物
中科牌灵芝孢子油软胶囊 卫食健字（2000）第0434号 适宜免疫力低下者 不宜少年儿童 本品不能代替药物
中科牌灵芝孢子油软胶囊 卫食健字（2000）第0642号 适宜免疫力低下者、对化学性肝损伤有辅助保护作用，不宜少年儿童 本品不能代替药物