

健康+

# 天气多变 别把腹泻不当回事

## 胃肠也会“感冒”，警惕导致心肌炎

申城入冬以来,感冒、腹泻等冬季多发病接踵而来。日前,在黄浦区半淞园社区卫生服务中心举办的第 65 期上海市社区健康大讲堂上,中山医院心内科主任医师周达新指出,感冒有很多症状,胃肠性感冒发病的初期,许多人会将其当作急性胃肠炎,但急性胃肠炎病人常有不洁饮食史。周教授强调,胃肠性感冒如不及时治疗,“潜伏”在体内的病毒会引起病毒性心肌炎,严重时还会危及生命。

### 别以为拉肚子就是肠胃炎

几天前,王先生和朋友一道买了几斤鱼回家吃火锅,怎料第二天早晨,肚子就开始难受,去好几趟厕所。起初,王先生认为这是由于鱼肉没完全烫熟引起的,并没放在心上。可是吃了三天治疗肠炎的药后,症状非但没有怎么好转,晚上还突然发起高烧,家人一时慌了神,立马送到医院。经诊断,王先生患的不是肠炎,而是胃肠型感冒。

“这种季节,胃肠性感冒患者特



别多,而多数病人会将其误以为是急性肠胃炎。”周达新教授表示,胃肠性感冒的发病诱因主要来自外部刺激等因素,天气冷暖变化时发生较多。此时,感冒病毒会乘虚而入“钻进”消化道,引起消化道黏膜反应,主要表现为食欲差、上腹部发堵、反酸、烧心,以至恶心、呕吐,有时还伴有轻微腹痛、水样腹泻等,而感冒常见的上呼吸道症状反而不明显,所以很容易使人与急性肠胃炎混淆。

周教授特别指出:“患上胃肠性感冒,一定要非常小心,因为该病最容易引起心肌炎。”因此,当腹泻症

状加重时应引起警惕,及时就医,以免贻误治疗,引起其他并发症。据介绍,对胃肠性感冒的治疗主要以休息为主,一方面患者要多休息减少体力消耗,增强机体同疾病作斗争的力量,另一方面,还要让胃肠充分休息。减轻肠胃负担是为了提早恢复消化功能,然后才能增加进食量。反之只会加重胃肠的负担,久而久之变成慢性肠胃炎。

### 反复牙疼可能是心梗信号

据了解,心梗发作前可不仅仅

是心脏难受,有些不太搭边的症状也是心脏在喊救命!周达新教授介绍,胸痛是心梗最典型的疼痛表现,然而并非所有的心梗患者都会有胸痛症状,也有一部分患者心梗预兆并不典型。周教授表示,三成心肌梗死没有胸闷胸痛等症状,也被称为无痛性心肌梗死,较多见于老年患者。无痛性心梗患者可能表现为上腹痛、背痛、咽喉痛、牙痛,患者往往想不到这样疼痛同样是心脏出了问题,导致心梗患者错过最佳手术和抢救时间。

周教授说道:“很多心梗患者,

尤其是中老年患者,有时会出现以牙痛为首发症状。服用一般止痛药疼痛不能缓解,而通过心电图检查有心肌缺血改变,或显示梗塞波形,按心绞痛或心梗治疗后牙痛才会消失。”他提醒,如果莫名出现呼吸、消化道的不适,或是无缘由地出现牙痛、咽痛、颈肩痛,应考虑急性心梗的可能性。有冠心病、高血压等病史的高危人群,当出现不明原因的疼痛时,应优先筛查心脏问题。此外,有心脏病史的人日常也要注意控制血糖、血脂、血压,养成良好的生活习惯,饮食清淡、戒烟限酒,时刻保持愉悦的心情,避免过度劳累。

### 抗凝药与柚子混吃可影响药效

很多人爱吃味美汁多的柚子。但是,周达新教授提醒,房颤抗凝药物华法林服用时就需避免吃西柚汁、柚子、葡萄等,因为这些水果可增强抗凝作用,可能造成抗凝过度流血不止,轻则眼结膜、牙龈出血,重则会引起大出血,危及生命。而大量食用富含维生素 K 的食物,如猕猴桃、韭菜、菠菜等,也会影响华法林的抗凝作用,使药效大打折扣。

周教授指出,许多药物的疗效与用药时间密切相关,根据生物节律巧妙地安排最佳服药时间,可以使药物发挥更好的作用。而不少老年人每天得吃各种药,需要密切注意自己的肝脏、肾脏情况。“一般而言,可半年查一次肝功能、肾功能。如果有肝功能减退,或者肾功能减退,就得更加小心,怎样正确服药需询问医生听取专家建议。”

吴瑞莲

上海名医

# 家中宝宝感冒如何护理?

## 发烧退热应温水擦浴

最近气温又开始下降,一不注意,家中的小宝贝就可能感冒发烧。如今,孩子可以说是整个家庭的重心,一有不对劲宠爱孩子的爷爷奶奶、外公外婆马上就要送医院。其实,对于感冒,家长大可不必太过紧张。上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心呼吸内科护士长张芬表示,平时健康的孩子感冒后,家长可先在家观察 1-3 天,关注其精神状态、食欲,如有咳嗽咳痰、头痛、呕吐、腹泻等不适症状,还需就诊;值得注意的是,本身患有先天疾病的孩子应马上就医。

### 感冒发热不必急着送医

家长最担心的是孩子发烧,就怕“烧坏”脑子。发热只是症状,而不是疾病,一些神经系统疾病预后可能会影响脑部发育。张芬指出,3 个月至 4 岁的孩子由于高烧,体温大于 39℃ 可出现热性惊厥,在家观察时应注意及时退热,若高热不退应及时就诊。因此,一般的发烧、感冒,平时身体健康的孩子可不必急于送医,在家观察 3-5 天,多喝水,一周左右即可自愈;如本身患有先天疾病的孩子则应马上就医。

此外,经常会看到妈妈用手摸

孩子的额头和小手来判断是否发热,如果宝宝的皮肤发烫,就认为是发热了。张芬坦言,这种行为是错误的,妈妈的手不是体温表,不能准确测量体温。测量体温还要通过专业的体温计,当口表  $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 、腋表  $\geq 37^{\circ}\text{C}$ 、肛表  $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 、耳温  $\geq 38^{\circ}\text{C}$  时,可判断宝宝已经处于发热状态。

### 发冷期要“捂”发热期应散热

张芬介绍,宝宝的发热分为三个阶段,即发冷期、发热期、退热期。她解释,发冷期时,宝宝会出现全身发抖、手脚冰凉的现象,此时家长应注重保暖,把宝宝“捂捂牢”。当处于发热期时,宝宝会手脚发热、脸色红润,此时“捂”反而会让宝宝的症状更严重,应采取散热措施,如物理降温等。当进入退热期时,会出现流汗、血管扩张等现象,此时家长就注意及时为宝宝补水,最好饮用温开水。

### 物理降温应选温水擦浴

一提到物理降温,许多人都会想到用酒精擦身的方法。然而,张芬提醒,酒精擦身降温的方法比较危险,现在基本不建议,因用酒精擦身可引起血管扩张,血容量下降,家

长掌握不好很容易令患儿休克,少数患儿还会出现过敏反应。她建议,应用温水擦浴来全身物理降温。擦浴时,应将门窗关好防止吹风,室温在 24-26℃,水量以没至躯干为宜。用 35-37℃ 温水全身或局部擦浴,如此可使宝宝皮肤的血管扩张,带走热量,另外水汽由体表蒸发时,也会吸收体热。每次泡澡约 10-15 分钟,约 4-6 小时一次。此外,还可用冰袋、冰枕等进行局部降温,但 6 个月以内、体温处于上升阶段的宝宝不宜冰枕降温。冰袋或冰枕外应包裹毛巾,置于前额、颈部、腋窝、腹股沟及腘窝等血管丰富处,时间不超过 30 分钟,以免局部冻伤。冷毛巾应每 10-15 分钟更换一次;用退热贴后,如体温仍在 38.5℃ 以上持续不降,应及时到医院就诊。叶雪菲



更多资讯请关注“上海名医”微信公众号或拨打新民健康会员服务中心热线:021-80261680

健康新视野

# 人性化设计提高患者就医体验

你看到过医院诊室开在高尔夫球场、图书馆里吗?你听说过医生先为病人榨果汁再问诊吗?在沪上医院,产妇生育后,可根据不同国家习俗,让美国人喝一杯凉开水,或当场为法国夫妇俩开一瓶红酒庆祝。这些看似新奇的设计,其实是从患者角度出发,更加人性化服务患者的举措。据悉,中国首个从商业价值角度评估设计的赛事——2016 成功设计大赛在沪正式开赛。不同于其

玩转健康圈

■ 1 月 22 日 13 时,上海市中医医院(芷江中路 274 号)将在门诊 6 楼第一教室由糖尿病科主治医师王文艳带来“糖尿病肾病与营养”科普讲座。

■ 1 月 24 日 9 时-15 时,新华医院(控江路 1665 号)将在科教大楼报告厅举办“新华泌尿大讲堂”系列专题讲座,内容涵盖泌尿系肿瘤、良性前列腺增生、慢性前列腺炎、尿

石症、女性盆底疾患和尿失禁以及男性性功能障碍等方面。现场将邀请泌尿外科专家康健主任医师、齐隽主任医师、白强主任医师、黄云腾副主任医师、曹奇峰主治医师等共同宣教,并进行现场咨询。

■ 1 月 26 日下午 2 时,浦东新区公利医院(苗圃路 219 号)在门诊健康俱乐部由重症医学科副主任医师姚峪岚带来“日常急救”科普讲座。

吴瑞莲

专家名片

张芬

主管护师

上海儿童医学中心呼吸内科护士长

擅长:常见呼吸道疾病的护理;哮喘的慢病管理;呼吸科疾病出院照护技能培训;如家庭雾化等。