

夏季急性胃肠炎高发 日常生活需注意什么

李芊逸 余冰珂

不久前,23岁的大四学生徐欣蕊忽然感觉腹部不适,仅仅几分钟后就演变为呕吐和强烈的腹痛,“疼得根本动不了,爬过去抱着垃圾桶吐了个昏天黑地”。一小时后,舍友打车将她送进医院急诊,徐欣蕊被确诊为细菌感染导致的急性胃肠炎,原因可能是食用了不干净的食物。徐欣蕊回忆可能是因为吃了中午买的油炸零食,因为宿舍条件有限,那袋零食并没有放进冰箱里。

炎炎夏日,冰淇淋、冷饮、冰镇西瓜成了解暑必备,急性胃肠炎也成为影响夏季健康的常见病。在国家疾病预防控制中心局近期召开的新闻发布会上,首都医

科大学附属北京儿童医院感染内科主任医师刘钢指出,高温天气食品易变质、易滋生细菌,昆虫的大量滋生容易造成水源污染,提高由昆虫传播的传染病的风险,这些因素都可能导致胃肠炎等疾病发生。

急性胃肠炎患者发病时,根据诱发原因和个人身体素质不同,症状有所差异。常见症状有恶心呕吐、腹泻、腹部绞痛、脱水等。其中寄生虫和病毒感染常常出现在儿童和免疫力低下人群,以及卫生条件较差的地区。细菌感染则更多因为食物和水源被污染,比如食用了已经变质的饭菜、未洗净的蔬菜水果等。

新疆维吾尔自治区人民医院消化科消化道早癌主诊组组长冯燕告诉记者,急性胃肠炎俗称“上吐下泻”,患者往往起病较急,病程进展迅

速,且多种症状组合出现。部分轻症患者因饮食不当发病,如食用生冷食物、暴饮暴食或者不慎食用过敏食物刺激胃肠道黏膜。这些患者可在家中自我康复。但如果病情比较严重,需要立刻送医,不及时救治可能会进一步发生脱水、休克、败血症等严重症状,甚至导致患者死亡。

夏季高温和潮湿多雨的环境给许多细菌和病毒快速繁殖提供了条件。刘钢介绍,细菌性痢疾、沙门氏菌肠炎,以及诺如病毒、轮状病毒感染等都是常见的儿童传染病。如果家里孩童出现严重腹泻、持续高热、脱水或持续不断且不缓解的腹痛时,都需要及时就医,避免造成更严重的后果。

《2018—2022年中国大陆老年人群食源性疾病主动监测结果分析》中提到,近年来,老年人感染细菌和病毒导致急性胃肠炎的人数在每年8月达到最高峰。老年人出于节俭的习惯,食用剩饭剩菜的频率较一般人群高,因此患上食源性疾病的风险也更高。

冯燕提醒,生活中如果突发急性胃肠炎,可以先判断病情是否严重,如果是身体健康的成年人,并且疼痛、呕吐症状均不明显,可以快速服用口服补液盐等,来补充水分和电解质,同时调整饮食,吃清淡易消化的食物,注意休息,让肠胃自行痊愈。但要注意不能盲目服用抗生素和止泻药,以免加重

病情。如果患者是老人、儿童、孕妇、有严重基础疾病者,或出现了频繁腹泻、严重疼痛和高烧不退的症状,最好立刻就医,在医生的指导下进行补水和用药。

“造成急性胃肠炎的绝大多数原因都是病从口入。”冯燕表示,想要避免急性胃肠炎发生,在日常生活中应注意养成良好的饮食习惯,注意个人和环境卫生。

冯燕建议大家饭前便后认真洗手;不暴饮暴食、猛喝冰水,少吃辛辣和冰冷的食物,避免刺激肠胃造成消化道负担;不要食用不新鲜的食物,免疫力低下者少去或不去卫生欠佳的地方吃饭,少吃外卖,外出聚餐或旅行时使用公筷公勺。

“做到以上几点,就能够有效降低发病的风险,避免遭受不必要的痛苦。如果有条件,可以适当进行体育锻炼,保证充足的睡眠,做好压力管理,可以增强身体的免疫力,减少急性胃肠炎发生。”冯燕说。

(来源:人民网)



加强国防教育 增强国防观念

