

健康
问诊

您身边的家庭医生



夏天到了，“炎”值爆表，人们为了解暑，常常会喝点冷饮，吃凉的瓜果，但这样往往会因贪凉而产生腹泻症状。腹泻，也就是人们常说的“拉肚子”，是指每日排便次数超过3次，或比正常排便次数明显增多。12日，安徽省卫健委发布警示：腹泻和痢疾等肠道传染病处于多发阶段，提醒广大居民注意防范。夏季腹泻高发，我们日常如何防范，饮食方面该注意什么？一旦发生腹泻如何治疗？本期健康问诊我们选择了一些案例，请教了一些专家，为您的健康把脉！

□ 蔡富根/整理

腹泻别小觑！

他吃完猪蹄就进了重症监护室

据《都市快报》报道，前段时间，家住杭州城东的王先生，在鬼门关前走了一遭，起因是，他吃了放冰箱一星期的猪蹄。那天吃完猪蹄后，王先生就开始感觉肚子胀胀的不舒服，接着很快开始拉肚子、发烧，体温飙升到了39℃，而且情况还越来越严重了，短时间内，王先生出现了

休克、肝脏、肾脏、呼吸等多个脏器损伤的表现。于是被紧急送到浙江大学医学院附属邵逸夫医院重症医学科抢救。

夏季着凉了拉肚子本就是稀松平常的一件事情，王先生竟然还住进了重症监护室，还差点丢了命。可见腹泻对人体的伤害不容忽视。

女子腹泻后禁食两天险丧命

武汉的白领小郭听信禁食可以治疗腹泻，坚持了两天却在家中晕厥虚脱，被家人紧急送到医院，经过及时救治才转危为安。

小郭说：“几天前不知道吃什么吃坏了肚子，从那以后就开始拉肚子，我又不爱吃药，拉肚子就拉了几天。同事说的饥饿疗法我觉得有一定道理，不吃也就不会拉肚子了，所以我就试了两天，但这样坚持两天，我就受不了了。昨天晕倒了。”武汉博仕肛肠医院消化内科主任易雪春

介绍，小郭是患上了急性肠炎，伴有脱水和电解质紊乱，经补液、止泻、调节肠道菌群等对症治疗后才转危为安。腹泻会导致身体营养损失，不进食更会加重脱水和电解质紊乱，严重时危及生命。

北医三院感染疾病科张碧莹表示，腹泻的常见症状是，只要一吃就拉，因此很多人连水也不敢喝，或者吃了就吐没食欲，见饭想吐。其实这是临床对腹泻最常见的误解，也是最不理智的一种做法。

腹泻怎预防？

引起腹泻的主要原因有哪些？



1. 夏秋季节天气炎热，雨水较多，为肠道致病菌的生长繁殖提供了适宜的自然条件。

2. 虽然人体本身对外界病原体具有一定的防御能力，致病菌能采用

“以多制胜”或“乘虚而入”引起肠道感染。

3. 夏季炎热，出汗较多，休息、饮食不好，导致机体抵抗力下降，也易患腹泻病。

4. 夏秋季节多有各种瓜果、凉拌荤素菜或冰镇饮品，如果这些食品的制作过程稍有不慎，极易造成污染而导致人们食用后感染机会增多；冰凉食物进食过多、过快或腹部受凉也容易造成胃肠道的应激反应造成腹泻。

5. 夏秋季节苍蝇和蟑螂滋生，可携带致病菌传播疾病。

急性腹泻有什么症状呢？

急性腹泻发病很快，骤然起病，多有不洁饮食。一般有发热、腹痛、腹泻水样便等症状。尤其在急性肠道感染、细菌性食物中毒中多见。细菌性痢疾多大便带有脓血，有里急后重。急性腹泻一般在儿童、老人、糖尿病、免疫低下人群中尤其容易发生。

急性腹泻对于老年人群的危害尤其大，老年人大多自身免疫情况差、调节能力弱，往往身体还有高血压、糖尿病等多种疾病。大量水样腹泻可以引起人体脱水，电解质的紊



乱、酸碱平衡紊乱，严重的导致休克。细菌毒素的中毒可以引起发烧、心慌等炎症反应症状，严重者导致脏器功能不全等。

腹泻来势汹汹

预防夏季腹泻



七方面严把“病从口入”关

1. 注意饮用水卫生。饮用水煮沸后，可杀灭致病微生物。喝凉白开水，可以补充炎热出汗引起的体液丢失。

2. 进食新鲜食品尤其是肉类、蛋奶类、豆制品、鱼虾、糕点等。尽量避免食用剩饭剩菜，隔夜的食品要注意。凉拌菜同样要现拌现吃，凉拌菜制作前必须专门消毒，而且要使用专门的刀、板切割，尽量避免生熟混杂，避免交叉污染。吃剩的食物应及时储存，在冰箱内且储存时间不宜过长。食用前要加热以热透为准。尽量少食用易带致病菌的食物，如螺丝、贝壳、螃蟹等水海产品，食用时要煮熟蒸透。生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用的方法都不可取。凉拌菜可加醋和蒜。尽量不要在路边小摊购买肉制品尤其是散装肉制品。要审查食品的保质保鲜日期，不要买过期变质的食品。

3. 生鲜蔬菜购买后要充分浸泡洗涤干净后才能加工进食。尽量减少生冷食品



摄入，尽量避免饮用冰水、冰西瓜、冰镇饮料等，减少对胃肠过度的冷刺激。

4. 注意手的卫生，平时常洗手，饭前、便后手要洗净。

5. 清洁环境，灭蝇、灭蟑，避免污染食物。

6. 注意休息，避免受凉、劳累，预防感冒和中暑；平衡膳食，合理营养，提高机体免疫力。

7. 减少与腹泻病人的接触，尽量不要共用餐具。

腹泻应该用什么药？

腹泻根据病因病症可以分为这几种类型。

1. 肠动过速性腹泻

稀水样黄便腹泻，这是最常见的腹泻，与现代生活方式有关。这时候可以用些解痉药或收敛药可以加快痊愈，如哌丁胺、蒙脱石、丁溴东莨菪碱（解痉灵）等。

2. 细菌性腹泻

另一种很常见的腹泻是黏液或脓血样大便腹泻，大多数因大肠杆菌、嗜盐杆菌、痢疾菌等引起。多因为食品储藏生熟不分或长期冷藏，食物易被细菌污染，人体摄入这些食物后，可引起发病。表现形式常有发热、恶心、呕吐，左下腹痛、大便频急、带黏液或脓血，有明显便意不尽之感。目前比较常用的抗肠道感染药物有两种：呋喃唑酮（特灵）、小檗碱（黄连素）。

3. 消化不良性腹泻

排渣薄大便样腹泻也是一种常见的腹泻，主要原因是进食过多或进食不易消化的食物所致。表现形式出现恶心、嗝气（带酸臭味）、腹胀、排臭屁、排渣薄大便等。应节制饮食并服用复合消化酶，如多酶片、复方消化酶胶囊（达吉）等。

如果病人有慢性胰腺炎、胆囊炎病史，考虑是脂肪性腹泻，则应服用胰酶制剂，如得每通等。腹泻时若出现以下情况，须及时去医院就诊。

1. 腹泻次数频繁。

2. 腹泻持续2天，且体温为39℃左右。

3. 黏冻或黏冻血样便，甚至鲜血便，说明肠黏膜有炎症和损伤。

4. 腹泻同时伴有发热、寒战、恶心呕吐、头晕、心慌、浑身无力等症状，提示有全身毒血症表现。

腹泻咋治疗？