



我们该如何应对?

关键是严把“病从口入”关



过期食品



隔夜饭菜



冷藏食品

长期腹泻会降低免疫力

治疗或食补要辨证施治

“如果大便次数明显增多，每天在3次以上；而且粪便变稀，颜色、形态、气味改变，大便时还伴腹痛、下坠感或肛门灼痛等症状，那么你就得了腹泻。”田院长提醒，很多人把腹泻不当回事，觉得泻出来了就好了，不必就诊，这是误区。

“多次腹泻对身体伤害大，会造成养分吸收障碍和营养不良；或因维生素缺乏诱发神经炎、口角炎等；或造成贫血；或降低机体免疫力，包括抗感染力、组织再生及外伤愈合力等；严重的还可引起机体缺水和电解质紊乱，危及生命，尤其是抵抗能力较弱的老人和儿童。”浙江省中医药肛肠专业委员会副主任委员、杭州肛泰医院院长

田建利说。

腹泻食疗以健脾益气、理湿止泻为基本原则。从中医上说，腹泻可分为寒湿泻实证者、中暑泄泻者和脾肾阳虚泄泻者，诊疗和食补方案都各不相同。

以下食材一般情况下都比较适合腹泻者：五谷类小麦、绿豆、玉米和高粱米；肉蛋类鸡蛋、黄鱼、野鸡肉等；水果类橄榄、栗子、大枣和石榴等；蔬菜类扁豆、芋头、蕹菜、空心菜、鱼腥草、白萝卜、油菜、木耳菜等。

同时要注意忌食：菠菜、韭菜、椰子、葡萄、泥鳅、核桃、花生、洋白菜、鸭肉、哈密瓜、黄瓜、猕猴桃、榨菜、牛奶和豆浆。

腹泻会有哪些致命危险?

脱水:大量的呕吐和腹泻，可以导致脱水，严重时会引起低血容量性休克，也就是老百姓常说的拉得或吐得休克了。脱水有一些典型的信号，比如反复腹泻呕吐导致眼睛周围有点凹陷了，或者每天只排尿一次，而且尿量较少，颜色较深，出现上述情况的时候一定要及时补液，并去医院进行及时治疗。

丢钾:大量的呕吐和腹泻，还可以造成大量的电解质丢失，引起体内电解质紊乱失衡。钾离子丢失可造成低钾血症，引起乏力、倦怠，甚至严重的恶性心律失常，会

危及生命。

大出血、肠穿孔:有些急性胃肠炎病人合并严重的脓血便或血便，造成大量消化道出血，也可以引起失血性休克，甚至可以出现肠穿孔。

感染性休克:对于严重细菌感染导致的感染中毒性休克，也是危险信号之一。

因此，严重的急性胃肠炎患者可以出现脱水(低血容量性)休克、失血性休克、感染中毒性休克以及电解质紊乱引起的严重心律失常等致命性表现。

腹泻需要特别注意什么呢?

急性肠胃炎是要慢治。急性肠胃炎分为三个阶段，急性期、缓和期、恢复期，不同时期的饮食还是有一些要求的。

急性期:急性期胃肠道黏膜处于急性炎症期，以减少对胃肠道的刺激为主，一般以清流食为主，少量多餐。清流食包括：米汤、面汤、稀藕粉等。

缓和期:缓和期急性炎症基本控制，腹泻次数减少，但胃肠道功能仍较一般情况弱，如果进食内容不恰当，仍可加重腹泻。因此，缓和期以少渣低脂肪半流食或软食，例如米粥、烂面条、面片、鸡蛋羹、软面包、山药羹等。

恢复期:此时，肠道功能基本恢复，



逐渐向正常饮食过度，但应避免油炸、辛辣刺激的食物。

无论急性期、缓和期，还是恢复期，都应避免易胀气食物，如牛奶、豆浆等；还有生冷及难消化的粗纤维食物(芹菜、韭菜等)，也不要吃；另外避免油炸食品。

腹泻为什么要补充生理盐水?

一般腹泻去医院就诊，医生会建议患者补充生理盐水，这是为什么呢?

腹泻会大量消耗人体的水分和热量，导致低钠、低钾等电解质失调。这种情况下，人体的内环境就会打破。内环境是血液、组织液和淋巴通过动态的有机联系，共同构成机体内细胞生活的直接环境。虽然人体有维持稳态的调节能力，但是当外界环境变化过于剧烈或人体自身的调节功能出现障碍时，内环境稳态就会遭到破坏。

在组成细胞外液的各种无机盐离子中，钠离子和氯离子占很大的比重，而生理盐水的主要成分是0.9%的氯化钠溶液，在腹泻时生理盐水可以很好地补充人体流失的电解质。除此之外，医生还会建议腹泻患者回家之后饮用糖盐水，对缓解腹泻也有很好的辅助作用。

在日常生活中，关于腹泻有两点需要注意的事项。第一点是腹泻时千万不要大量饮用白开水。大量补水会稀释人体血液，电解质又无法从白开水中得到补充，会导致体内的电解质紊乱更加严重，进而有可能会引发惊厥、心律失常或昏迷，这也是腹泻脱水时要补充生理盐水的原因之一。第二点是腹泻的时候也要进食。如果此时不及时补充能量，腹泻患者会产生虚脱等症状，当然进食要尽量选择一些如面汤、米汤等比较清淡的流食。

腹泻会根据严重程度分为急性和慢性腹泻。急性腹泻发病急剧，病程在2到3周之内；慢性腹泻的病程一般是2个月以上或2到4周内的复发性腹泻。两者发病的原因不相同，如果出现腹泻症状时千万不要掉以轻心，一定要及时去医院就诊。

推荐三道腹泻保健食谱

专家特别推荐了三道腹泻保健食谱，可根据自己相应症状来选择——

姜橘椒鱼羹



【配方】生姜30克，橘皮10克，胡椒3克，鲫鱼250克，盐适量。

【制法】鱼常规处置。前3味洗净；纱布包扎，填入鱼肚；入锅，加水小火炖鱼至熟；盐调味。

【应用】空腹喝汤吃鱼，每日1剂，连服至愈。适用于腹泻，症见脾胃虚弱、纳少、呕吐、腹痛、便溏、便血、水肿者。

九制陈皮黄鱼

【配方】黄鱼1条(约250克)，九制陈皮1袋；调料适量。

【制法】黄鱼洗净；入锅，加九制陈皮、葱、姜、盐、料酒及适量水；文火蒸

熟；味精调味。

【应用】佐餐食用，每日1剂，连服至愈。适用于体虚型腹泻，有贫血、头晕、失眠、呕吐、食欲不振、便稀溏症状者。

四神腰花



【配方】猪腰子2对，补骨脂、肉豆蔻、花椒、八角茴香各10克；盐适量。

【制法】猪腰去筋膜，洗净，切块，划细花。前5味入锅，加水文火煮半小时；入盐少许续煮10分钟。

【应用】每日1剂，吃腰花，不喝汤，连服至愈。适用于脾肾两虚型腹泻，有小腹虚冷、腕腹胀痛、腰膝酸软、久泻不止症状者。