

夏季要预防消化系统疾病

炎热的夏季, 消化系统疾病也进入了高发季节。以下是几种夏季常见消化道疾病:

一、急性胃肠炎

进入夏季, 许多人食用冷饮、雪糕不节制, 夜间长时间吹空调或电扇, 容易受凉, 引起胃肠道痉挛, 甚至引起腹痛、腹泻等不适。夏季细菌、病毒繁殖加快, 食物易变质腐败, 食用了变质食物后也容易造成急性胃肠炎, 主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻甚至发热等症状。

二、细菌性痢疾

细菌性痢疾是痢疾杆菌引起的急性肠道传染病, 主要借

污染的食物、饮水等经口传播, 还可以通过手、苍蝇等接触食物传播, 主要表现为发热、腹痛、腹泻和里急后重, 甚至有脓血便、全身中毒等表现。

三、急性胃黏膜损伤

夏季, 许多人夜宵时刻会选择小酌几杯。过量酒精的摄入会导致胃黏膜损伤, 乙醇的亲脂性和脂溶性会破坏胃黏膜, 导致急性胃黏膜糜烂、消化性溃疡甚至出血。

四、急性胰腺炎

高脂肪饮食、过量饮酒都可能导致急性胰腺炎的发生。高脂血症型急性胰腺炎多发生

于男性, 特别是肥胖、酗酒、患有糖尿病的患者。主要表现为急性发作的剧烈腹痛, 多位于左上腹, 可向腰背部放射, 伴有腹胀、恶心、呕吐, 疼痛持续不缓解, 甚至可引起发热、胸闷、气短、呼吸困难、血压下降、神志改变等表现。

预防这些常见消化系统疾病的发生, 需要注意以下几点:

1. 注意个人卫生及饮食卫生, 养成勤洗手的习惯, 避免生食及不洁饮食。
2. 保持清淡饮食, 避免暴饮暴食, 冷饮、酒水要适当节制。



3. 使用空调电扇时温度不要过低, 睡眠时尤其注意。
 4. 加强锻炼, 劳逸结合, 保证充足睡眠, 增强抗病能力。
 5. 如出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐、发热等胃肠道症状, 要及时到消化内科就诊。
- 石家庄市第二医院消化内科 刘文妍

专家提醒

身体硬朗 莫用拐杖

一些老人在身体还比较硬朗, 可以不使用拐杖的情况下, 手里就开始拿着拐杖了。其实这样做并不科学。因为老人本可以不使用拐杖, 但有了拐杖, 不仅会让本身的能动性变差, 老人还会不自觉地重心渐渐偏向拄拐杖的一边, 加剧弯腰驼背症状。所以, 身体比较硬朗的老人, 最好不使用拐杖行走。

老人出现以下几种情况时, 才应使用拐杖: 平衡能力差, 需要借助支撑物才能保持身体平衡者; 视力不佳的老人, 拄拐杖能避免让行动途中的障碍及危险; 经过检查, 患有严重骨质疏松症的老人, 使用拐杖能预防摔倒受伤。

同样, 该使用拐杖时也不要回避。因为拄拐杖走路, 在将病侧的负重通过拐杖分散到躯干、减轻关节负荷、预防关节受损的同时, 还降低了摔倒的可能。

中国中医科学院西苑医院老年病中心教授 李跃华



衰老是不可抗拒的自然规律, 但如果能够做好饮食保健, 就可以延缓衰老, 提高生命质量。

首先, 延缓衰老要注意补充核酸和食用能保持血管年轻的食物。

1. 补充核酸。

人衰老的原因之一是核酸不足, 进而导致细胞染色体改变, 如果适当补充核酸, 可以延缓衰老进程。含核酸较多的食物主要有豆类、牛肉、鸡肉、动物肝脏, 还有芦笋、蘑菇、菠菜、芹菜等蔬菜, 以及鲑鱼、沙丁鱼、虾等海产品。

2. 保持血管年轻, 常食以下食物。

常食鱼类, 能改善血管弹性、促进钠盐排泄。

常食富含精氨酸的食物, 如海参、鳕鱼、山药、芝麻、银杏、葵花子等。



常食富含叶酸的食物, 如红苋菜、菠菜、芦笋、豆类、苹果、柑橘等。

常食抑制血小板聚集、防止血栓形成的黑木耳及含吡嗪类物质的食物, 如大蒜、洋葱、青葱、茼蒿、香菇、龙须菜及草莓、菠萝。

常食含少量类似阿司匹林水杨酸抗凝物质的番茄、红葡萄、橘子和具有祛脂功效的螺旋藻、香芹、胡萝卜、山楂、紫菜等。

另外, 延缓衰老还推荐以下食物:

豆浆。豆浆中的营养比较

全面, 易吸收。豆浆中的铁质、维生素 A 等物质比牛奶高, 对老年人轻度缺铁性贫血有效。

牛奶。牛奶中含钙较丰富, 钙在牛奶中与蛋白质结合在一起, 形成酪蛋白钙, 容易被老年人吸收利用, 对预防老年人骨质疏松症有特殊作用。对于血脂过高或者常有消化不良、泄泻的老年人, 可喝脱脂牛奶。

茶。茶叶中富含锌、硒等微量元素, 维生素 C、维生素 E 和鞣酸、茶黄烷醇等强抗氧化物质, 这些物质均具有较好的抗衰老作用。其中茶多酚能降血脂、抗血栓、抑制多元不饱和脂肪酸的脂质过氧化, 减少活性氧自由基和羟自由基的产生, 防止细胞及组织被氧化破坏, 促进体内自由基的消除, 从而延缓衰老。

张晔/文

日常怎么吃可以延缓衰老

长期吃止痛药 每月应测血压

头痛、发烧时, 布洛芬、对乙酰氨基酚等非甾体抗炎药是人们的好帮手。然而, 长期服用上述非甾体抗炎药可能引起高血压。高血压是引起中风、心脏病发作或导致动脉瘤破裂的主要危险因素。而非甾体抗炎药有很多属于非处方药, 人们在使用时往往忽视了它们可能引起高血压这一风险。

一方面, 患者在用药前应仔细阅读说明书, 明白服药后潜在的风险, 另一方面, 医生应该提醒患者重视这些药物的副作用, 需要长期服药的患者最好定期监测血压。当医生发现某些药物造成患者血压增高时, 最好将药物减量或加用降压药, 以免高血压引起严重并发症。

长期服用非处方止痛药

的人, 一定要注意三点:

- 一是每 3~6 个月去看一次医生, 每个月测一次血压。
 - 二是连续服用 3~5 天, 如果疼痛缓解不明显, 一定要及时就诊。
 - 三是患有胃肠道疾病、哮喘、高血压等慢性病的人, 用药前最好先向医生或药师咨询, 选择最合适的一种非处方止痛药。
- 顾芳/文

老人噎食 如何进行家庭急救

噎食是指在进食过程中, 食物堵塞咽喉部或卡在食管狭窄处, 甚至误入气管, 从而对生命健康造成威胁的急症。

老人由于咽部和食管肌肉发生退行性改变, 唾液分泌减少, 神经反射衰退, 牙齿脱落, 咀嚼功能不良, 吞咽肌群不协调, 更容易发生噎食。

如果发现家中老人在进食过程中突然不能说话、表情痛苦、手按颈部或手指口腔、面色青紫, 甚至面色苍白、大汗淋漓, 严重者出现意识丧失、抽搐, 应立即采取海姆立克急救法。

如果老人可以站立:

第一步, 家属站到老人身后, 双臂由腋下环绕其腰腹部, 从背后抱住老人, 使其身体前倾。第二步, 一手握拳, 拳心向内顶住老人肚脐和肋骨之间的部位, 另一手掌捂按在拳头之上。第三步, 双手用力, 快速向里、向上按压老人上腹部, 反复进行该操作, 利用膈肌向上形成的快速冲击力, 使老人吐出阻塞物。

如果老人已昏迷或者腰部较肥胖:

第一步, 让老人仰卧, 使其颈部伸直, 家属跪在老人颈部两侧地面上。第二步, 双手叠放, 用手掌根部顶住上腹部(肚脐上方), 用力、快速地向上方按压; 利用冲击腹部形成的腹内高压, 增加气道压力, 使阻塞物在气流冲击下排出。第三步, 打开老人下颌, 若异物已被冲出, 迅速将其掏出清理。

若老人发生噎食时, 旁边无人, 可在神志尚清醒的情况下展开自救。老人应取立位, 下巴抬起, 头后仰, 使气道变直, 然后将上腹部靠在椅背、桌子边缘或阳台栏杆转角处, 对腹腔上方施加压力, 直到吐出阻塞物。

进行以上急救操作的同时, 尽快拨打 120 急救电话。若急救效果不佳, 需要及时将老人转运至医院, 进行环甲膜穿刺、气管插管或急诊支气管镜下治疗。如老人心脏停搏, 应立即进行胸外心脏按压等心肺复苏操作。

应急总医院急诊医学科副主任医师 曹守冬

图说 我们的价值观

我友善 以福人

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

人福 我福

经视画报社供稿

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台