

# 胃肠疾病高发季 饮食卫生多注意

本报讯(记者 刘涛)万柏林区医疗集团中心医院急诊科夜间接诊了一位患者,面色苍白,额头滚烫,双手捂着肚子,一晚的腹泻让患者身体极度虚弱。经检查,患者被确诊为急性胃肠炎。7月1日,万柏林区医疗集团中心医院急诊科医生提醒,夏季急性胃肠炎高发,市民要注意饮食卫生,养成良好的卫生习惯,一旦出现呕吐、腹泻等症状,要及时就医。

“急性胃肠炎是指胃、小肠、大肠消化道黏膜的急性炎症,常见于夏秋季,儿童是主要易感人群,多由细菌、病毒、饮食不当、生冷或刺激性食物所引起。”该院普外科副主任张雷表示,夏季气温高,食物

容易变质,隔夜饭菜、未妥善保存的熟食都可能滋生细菌,如沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等,食用后可能引发肠胃“抗议”。此外,诺如病毒、轮状病毒等在夏季也较为活跃,通过污染的食物、水源或接触传播,还有李斯特菌,孕妇、新生儿、老人等免疫功能低下的群体容易被李斯特菌感染,冰箱里开封的熟食、肉蛋奶等都可能是感染源。“不良饮食习惯,如过度贪凉、暴饮暴食,也会给肠胃带来负担,增加患病风险。”张雷提醒。

“急性胃肠炎的症状较为明显。”张雷表示,腹痛是常见的表现,疼痛程度不一,可能隐隐作痛,也可能剧痛难忍,部位多在脐周或

下腹部。腹泻也是典型症状,大便次数增多且质地稀薄,严重时呈水样,还可能伴有恶心、呕吐。患者常因发热、呕吐、腹泻导致身体水分和电解质大量流失,出现口干、乏力、头晕等脱水症状。

如出现急性胃肠炎,如何科学有效应对?张雷提醒,如症状较轻时,要注意补充水分和电解质,可少量多次饮用淡盐水或口服补液盐,避免脱水;饮食上,以清淡、易消化的流质或半流质食物为主,如米汤、粥等,避免辛辣、油腻、生冷食物;若症状严重,如持续高热、剧烈腹痛、频繁呕吐腹泻,甚至出现意识模糊等脱水休克表现,要立即就医治疗。



图片来源于网络



图片来源于网络

## 吹着空调睡觉 老人患上面瘫

本报讯(记者 刘涛)“医生,快给我看看,一早起来嘴角歪斜,眼睛也闭上了。”65岁的李大爷焦急地描述着病情。原来,李大爷晚上开着空调睡觉,空调温度调至20℃,且冷风正对着身子吹,一觉醒来,结果吹出了周围性面瘫。近日,万柏林区医疗集团中心医院中医康复科医生梁佳慧提醒,夜间人体阳气内敛,抵抗力相对较弱,此时空调冷风直吹面部,寒邪直中面部经络,气血运行不畅,易引发面瘫。夏季合理设置空调温度至关重要。

“中医上讲,面瘫多因人体正气不足,脉络空虚,卫外不固,风寒或风热之邪乘虚侵袭面部经络,导致气血痹阻,经筋功能失调,筋肉失于约束,从而出现口眼歪斜等症状。”梁佳慧表示,李大爷半夜吹空调,正是给了风寒之邪可乘之机。夜间人体阳气内敛,抵抗力相对较弱,此时空调冷风直吹面部,寒邪直中面部经络,气血运行不畅,就容易引发面瘫。

如何预防空调导致的面瘫?梁佳慧建议,第一,合理设置空调温度,室内外温差不要过大,一般建议将空调温度设定在26℃左

右,这样既能保证舒适度,又能避免因温差过大导致身体受凉;避免空调冷风直接吹向面部、颈部等部位,建议使用空调挡风板,调整出风口方向,让冷风向上或向侧面吹,减少对人体的直接刺激。第二,注意身体保暖,在空调房间内,可以适当增添衣物,尤其是保护好颈部、肩部、腹部、脚部等容易受寒的部位;晚上睡觉时,可以使用薄被或毛巾被盖住腹部和胸部,防止着凉,如果长时间待在空调房里,还可以准备一条薄围巾,随时保护颈部。第三,适当通风换气,长时间使用空调,室内空气会变得污浊,容易滋生细菌和病毒,定期开窗通风,可保持室内空气新鲜,一般建议每隔2小时至3小时开窗通风15分钟至30分钟,让室内外空气进行交换。

梁佳慧提醒,对于面瘫患者,在治疗期间要注意休息,避免过度劳累和精神紧张;清淡饮食,多吃富含维生素和蛋白质的食物,如新鲜蔬菜、水果、瘦肉、鱼类等,避免食用辛辣、油腻、刺激性食物和生冷食物;注意面部保暖,外出时可以戴口罩、薄围巾等,避免面部再次受寒。

## 针对孔源性视网膜脱离

### 省眼科医院专设绿色通道

本报讯(记者 魏薇 通讯员 孙莉萍)孔源性视网膜脱离是临床常见致盲性眼病,一旦出现视网膜脱离,如不及时手术治疗,会导致视力不可逆损伤甚至失明。为提高诊疗效果,6月26日,省眼科医院开通救治绿色通道。

“如果把眼睛比作照相机,视网膜就是‘底片’。当视网膜神经上皮层和色素上皮层分离即发生视网膜脱离,其中超九成成为孔源性视网膜脱离。”眼科专家介绍,72小时是治疗孔源性视网膜脱离的“黄金时间”,在此期间进行手术干预,可保留80%以上的视力。

医生强调,有近视或眼部外伤

史的青少年,以及40岁至60岁的中老年人是孔源性视网膜脱离的高危人群。患者早期可能出现眼前漂浮物、闪光感,随后还会有视力下降、视野出现遮挡等症状,如果不及治疗,将面临视力丧失、眼球萎缩等严重后果。

此次省眼科医院开设孔源性视网膜脱离救治绿色通道,是该院落实国家改善医疗服务政策、提升急危重症救治能力的创新实践,有效为患者打造一条高效诊疗路径,确保从接诊到手术全流程在72小时内高效完成,同时院方还集结检验科、医学影像科等多学科力量,提供专业诊疗和术后恢复指导。

## 优质医疗服务再升级

### 省儿童医院两中心开诊

本报讯(记者 魏薇 通讯员 张倩 张玲霞)为落实国家关于儿科和精神卫生服务年、体重管理年部署,落实全省卫生健康工作部署,6月25日,山西省儿童医院睡眠管理中心和体重管理中心开诊。

省儿童医院紧盯妇女儿童健康诉求和急难愁盼的问题,增加优质医疗供给,拓展健康服务链条,深化“防一治一管”全周期健康管理,推进多学科协同诊疗模式,将两个中心打造成守护妇女儿童健康的坚实阵地。睡眠管理中心创新采用“中西医协同、身心共治”模式,配备睡眠筛查仪、多导睡眠监测仪、经颅磁刺激仪、失眠治疗仪等尖端设备,融合中医针灸、耳穴压豆等传统疗法,为儿童青少年、女性各年龄阶段睡眠相关疑难问题提供“一站式”解决方案。体重管理中心则可开展健康评估、医学营养和运动指导,充分发挥该院妇产科、儿科中西医结合诊

疗优势,实现体重管理支持性环境广泛建立,全民体重管理意识提升,健康生活方式更加普及,部分人群体重异常状况得以改善。

省儿童医院相关负责人表示,将把两个中心建设纳入“党建+健康”重点项目,加强与高校、社区合作,协调各级临床、行政部门,推动前沿技术转化,创新运行模式,优化服务效能,持续改进服务质量。



图片来源于网络