



• 医学科普 •

肠胃炎怎么治？如何让胃肠道不再难受

夏 勤 （金堂县土桥中心卫生院（金堂县中西医结合医院） 四川成都 610407）

中图分类号：R573.3 文献标识码：A 文章编号：1009-5187（2019）04-272-01

夏秋是肠胃炎多发的季节，因为气温较高且湿度较大，细菌极易繁殖，食物容易变质腐烂，一旦稍有不慎，病毒细菌就会进入肠胃，引起肠胃炎，出现脘腹疼痛，上吐下泻的病状，在出现不适后要及时就医，注意饮食和休息。

1 肠胃炎的发病原因

引起肠胃炎的主要病原菌是沙门氏菌，由于微生物对肠粘膜的刺激和侵袭，使肠道运动、分泌、消化吸收等出现障碍，发病原因分为以下方面。

1.1 大肠杆菌肠炎：主要食用了被大肠杆菌污染了的蔬菜、自来水、海产品、肉类、饮料等而引起病发，主要表现在每日 3-5 次腹泻，粪便量多，呈黄色蛋花样。

1.2 细菌性食物中毒：由于吃了被细菌或其他毒素污染过的食物而引起的腹泻腹痛、恶心呕吐等，其潜伏期短、来势凶猛、突然间就爆发，多在 7、8、9 月发病，主要是因为食物在制作、加工、储存、运输、销售的过程中忽视食品卫生而引起交叉感染。

1.3 细菌性痢疾：由痢疾引起的肠道传染病，通过食用污染饮食、饮水来感染，也可通过苍蝇、手传播，因菌群众多，人体反应各有不同，轻重不一。病患先畏寒发热、后腹痛腹泻。

2 肠胃炎的发病症状

恶心、腹痛、呕吐、腹泻是肠胃炎多见症状，呕吐时会先感恶心，随后呕吐胃内食物，胃空时可能会呕吐胆汁或血性物，多数以腹痛为主，重症病患会出现阵发性绞痛，多排深黄色或黄绿色水样便，腹泻次数不等，带有恶臭甚至脓血。

3 肠胃炎的治疗方法

3.1 得了肠胃炎的患者要尽量卧床休息，且食用电解质液、葡萄糖液等补充体液，适当食用清淡易消化的饮食，缓解肠胃消化道病情压力，注意日常饮食卫生，防止交叉感染，忌食用刺激辛辣食物。

3.2 若有患者持续呕吐出现明显脱水症状，则需要静脉注射补充

葡萄糖盐水或其他电解质，多摄入清淡流质或半流质食物，补充水分以防脱水，必要时需注射止吐药和止泻药。

3.3 服用适量抗生素，一天 2-3 次，帮助身体消灭细菌，直到腹泻腹痛停止。

3.4 服用胃黏膜保护药剂，如氢氧化铝凝胶、硫糖铝等，起到保护胃黏膜、增强抵抗力的作用。但药剂不能长期服用。

3.5 补充必要的营养：①补充流失的钙质，帮助粪便成型，补充维生素 D，帮助钙的吸收。②用餐时服用消脂酶，富含胰脏酵素，有助消化。③依产品指示用量服用不饱和脂肪酸，帮助粪便成型。④食用维生素 E，保护肠壁细胞膜。

4 如何预防肠胃炎

4.1 注意饮食、饮水卫生，大力消灭苍蝇，对垃圾、粪便也要进行有效管理，冰箱内食物要分熟生，不能混放，食用之前需重新烧熟，饭前便后洗手消毒，蔬菜瓜果也要进行消毒处理，以防农药细菌的残留，外出旅游选干净卫生的店面。

4.2 定时定量规律饮食，减轻肠胃负担，避免暴饮暴食，若热量摄入不足，可采用干稀搭配的加餐方式来补充。用餐时可食用大蒜、醋等能起到杀菌作用的食物。

4.3 避免过量食用刺激性食物，如浓咖啡、烈酒等，同时避免食用过酸、过辣、过硬、过烫、过冷、过咸及过分粗糙的食物，选用温和食谱，除去对肠胃粘膜产生不良刺激的因素，食物要认真嚼碎再进行吞咽。

4.4 加强锻炼，提高自己身体的抵抗力，增强体质，保持开朗的心情，均衡饮食，能保持肠胃功能平衡，养成良好的生活习惯和生活方式，出现消化道不适症状要及时就医。

4.5 积极开展卫生知识的学习和宣传，做好保护水源、饮用水治理和消毒处理的工作，及时处理垃圾，避免再次污染，共同保护居住环境。

“口腔保卫战”的形成始末

孙小民 （河北省唐山市丰润区王官营中心卫生院）

关键词：儿童龋齿 病因 牙菌斑

中图分类号：R179 文献标识码：A 文章编号：1009-5187（2019）04-272-02

俗语云：“牙疼眼疼不是病，疼起来真是人命”。对于这句话，有人记住了前半句，所以牙疼了各种偏方、忍耐、打针、输液……最后想起了后半句，无奈之下，去找牙医，结果被告知原因是由牙菌斑引起的龋齿。

一说起龋齿，可能很多人没有反应过来，龋齿也就是我们通常所说的蛀牙，更通俗的有人也叫虫牙。如今，蛀牙在日常越来越普遍，尤其是儿童患龋齿的年龄越来越低。更可怕的是，如果任其发展，牙髓炎、根尖周炎、牙槽骨变形、颌骨炎症、龋洞、牙冠被破坏直至消失、牙齿整体丧失等等，都是可以预见到的。龋病的突出特点是发病率很

高，发病人群广泛，是十分普遍的口腔疾病，也是比较常见的人类疾病之一。基于此本文通过模拟“实战”方式，对儿童龋齿的发病原因进行直观分析，并由此探讨预防儿童龋齿的现实对策。要想治疗蛀牙，首先要弄明白的就是蛀牙的形成过程，是不是像人们常说的牙齿里面长虫子了？我以“两军对垒”的形式给大家分析一下。

常规作战双方队伍配置如下：

攻方：主力——产酸菌群；助攻——食物残屑、糖类物质、时间。

守方：主力——牙釉质；助手——唾液、微量元素、牙刷和牙膏。

第一轮：攻方的产酸菌群与唾液中的黏蛋白和食物残屑迅速合