

夏季当心急性肠胃炎来“敲门”

孟黎

成都天府新区人民医院 610000

〔中图分类号〕R161 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2019)07-086-01

0 引言

和冬季相比较来说,夏季的不论是温度或是湿度来说都和冬季有很大的差别。较高的温度和较低的湿度使得我们日常生活中的食物受到更多细菌和微生物的侵蚀,同时也加大了食物腐烂、变质的可能性。并且,人们在日常生活中更加的习惯于将剩饭剩菜放在冰箱中保存,可是长时间的保存在冰箱中反而会增加细菌滋生的可能,也出现由于从冰箱中取出的剩饭剩菜加热不够彻底,导致人们食用过后出现肠胃不适的现象。

由于夏季天气炎热,除了人们在生活中由于食入的食物细菌含量增加,导致患急性肠胃炎的几率增加之外,同时,由于夏季温度过高,冷饮、冰激凌等使人们首选的降温良品,但是这些冷饮以及剩饭剩菜对于急性肠胃炎患者来说是大忌。因而,急性肠胃炎患者不仅仅应该从日常饮食开始注意,还应该懂得急性肠胃炎之后应该如何护理。

1 夏季急性肠胃炎的症状

急性肠胃炎患者的临床症状主要是恶心、呕吐、腹痛,甚至还会出现便秘症状。同时,还会伴随着一定程度的发热症状。笔者作为一个资深的急性肠胃炎患者,在暑假不到一个月的时间,急性肠胃炎犯了两次,且均伴随着发烧症状。对于急性肠胃炎比较严重的患者来说,还会出现脱水症状、电解质紊乱等。在这种情况下,如果患者不能得到及时的医治,甚至还会导致患者失去生命。

2 患上急性肠胃炎之后应该如何护理

急性肠胃炎患者护理十分重要,不正确的护理方式会对肠胃炎患者的病情愈合产生很大的阻碍。急性肠胃炎主要包括三个阶段。

在患者急性肠胃炎初期,最重要的是多食用清淡食物,在这个阶段患者最主要的表现是缺乏食欲,经常性的恶心、呕吐、腹痛。在这一阶段,患者最好不要强制性的进食,也不能因为食欲不振一点食物都不吃,可以适当的喝一些清淡的粥,大量的进食和强制性的进食会很自身肠胃造成很大的压力。

为防止患者脱水,患者可以适当补充一些淡盐水,同时也可以帮助患者调节身体内电解质紊乱的症状。患者在急性肠胃炎早期,很容易出现发烧症状,在这个阶段患者可以通过用热水热敷来给身体降温。

除此之外,在肠胃炎好转期间,患者应该秉持着少吃多餐的原则,在这个阶段患者的消化系统功能还并未完全恢复,突然大量进食难免会对肠胃造成巨大的压力,尽量多喝粥,多以流食为主。尽量避免使用一些不易消化的食物,如芹菜、牛羊肉、以及煎、烤油炸的食品,避免食用芽菜、豆腐、红薯等食物。可以多食用一些软蛋羹类的方便消化的食物。

3 改善患者自身不好的生活方式和习惯很重要

夏季是人们急性肠胃炎多发的季节,如何保护好好自己的肠胃不受损害对急性肠胃炎患者来说是十分重要的。首先,不论是否是急性肠胃炎的患者,人们在炎热的夏季生活中都应该以清淡饮食为主,多使用一些容易消化、营养价值高的食品。减少辛辣、油腻食物的食用。其次,肠胃炎患者应该减少食用过夜的剩饭剩菜,这些食物由于夏季温度过高不仅会有大量的细菌滋生,最终引发急性肠胃炎。同时,肠胃炎患者应该尽量减少在外就餐的次数,

一方面是因为现在地沟油事件导致外部餐饮业的卫生状况实在堪忧,另一方面是急性肠胃炎患者需要忌口的食物真的很多,外部就餐难免会食用到忌口食物。

经常患急性肠胃炎的患者在日常的饮食中有很多的禁忌。首先最重要的就是按时吃饭,急性肠胃炎患者最忌讳的就是饥一顿、饱一顿;第二,忌牛奶、浓茶、咖啡、酒精等;第三,忌寒性食品。味苦、味酸的食物性寒,例如苦瓜、芋头、梅子、木瓜、西瓜、苦菊等;第三,忌水生食物。如海鲜、藕、紫菜等;第四,忌辣!辣容易刺激肠胃炎患者的消化道,引起痉挛。这时候患者可以揉捏虎口,或者搓热手掌,在肚脐周围揉搓;第五,忌生冷食物,不要贪凉,冰镇饮料、雪糕、凉水等尽量减少食用,也不能长时间的吹空调。

如何巧读尿常规检查结果?

袁琴

成都锦欣精神病医院 610063

〔中图分类号〕R446.12 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2019)07-086-02

随着现代医疗科技的发展,各种医疗手段使得病情的检查和诊断更加便捷准确,尿常规检查就是我们在日常生活当中较为常见的一种检查方式。通常情况下尿常规检查除了能反映患者泌尿

系统出现的问题以外,也能用于判断患者身体各个系统的新陈代谢功能。尽管现在许多检查单地步都会对检查结果进行说明,但读懂尿常规检查结果有益于我们对自身的身体进行健康管理。那

么应该如何判断尿常规检查的结果呢?

一、尿常规检查结果的反应

尽管每所医院尿常规检测报告的形式不同,但在检验单上所有的项目反应符号都是“+”或者“-”,也就是医学上所说的阳性反应和阴性结果。一般情况下,当检验单上的项目出“+”号时代表患者该检验项目的结果存在异常,需要医生根据结果进行病情判断。“+”越多,患者该检查项目的异常情况越严重。如果出现的是“-”号则表明患者该检查项目的结果正常,患者该项检查的功能没有出现问题。

二、尿常规检查具体项目的分析

1、尿液颜色:一般情况下正常的尿液颜色应该是淡黄色,如果在尿常规检查前大量饮水尿液的颜色就会出现偏淡,更加清亮等情况,反之,喝水较少时颜色会偏深一些。但特别要注意尿液出现红色、茶色、乳白色等异常情况,这表明患者可能出现了肿瘤、肝病以及泌尿系感染等情况。针对老年人出现肉眼可见的红色血尿时必须尽快排除到泌尿科进行检测,排除是由于泌尿系统肿瘤导致。

2、尿液的酸碱浓度:正常人尿液的酸碱度应该呈现在 4.6 到 8.0 区间内的弱酸性。一般饮食喜好会影响到尿液的酸碱浓度,喜欢吃肉的人尿液酸性较低,喜欢吃素食的人,尿液酸性较高,正常尿液应该是弱酸性的,但也可能与饮食情况有关,爱吃肉的偏低,爱吃素的偏高,但总体来说都应该在正常值内。一旦尿常规检测出尿液的酸碱程度出现异常则表明患者的新陈代谢功能出现故障,患者可能出现了泌尿系统感染、痛风等情况。需要注意的是要区分是由于服用其他药物造成的酸碱浓度异常,及时到泌尿科进一步检测。

4、亚硝酸盐:通常尿液中尿硝酸盐的含量的多少与患者进食

的食物种类有直接联系,如果患者尿常规检测中亚硝酸盐的含量异常则意味着患者受到大肠埃希菌影响导致尿路感染的概率较大。

5、尿蛋白:尿常规检测中尿蛋白检测项目主要与肾脏器官的病变有关。除了一些生理性尿蛋白检测出为阴性或者微量阳性以外,其他情况下尿蛋白呈现阳性时则意味着患者的肾脏器官存在问题,也可能是由于其它疾病导致的异常。这种情况下患者需要赶快到内科对肾脏器官进行进一步的检测并且进行 24 小时蛋白定量检查。如果患者出现腹痛并且有尿蛋白时一定要排除是由于系统性红斑狼疮、肾综合出血热等情况导致并且采取谨慎的治疗方式。

6、胆红素与尿胆原:如果尿液中胆红素含量较多,尿液中的泡沫也会变多。此外胆红素和尿胆原异常,出现溶血或肝细胞黄疸时都可能会出现黄疸尿,存在急性肝炎、胆石症、胆道肿物、肝硬化以及肝癌等症状。这种情况下患者应该及时到消化科就诊治疗。

7、尿酮体:由于尿酮体是脂肪酸在肝脏中氧化过后生成的一种物质,因此如果送检尿液标本不及时,患者空腹尿检和患有糖尿病等情况都会导致尿酮体检查结果出现异常,可以到内分泌科进行进一步的诊断。

8、尿葡萄糖:这是糖尿病尿常规检测的主要内容,如果患者尿液标本内尿葡萄糖严重超标,出现“+”号后要首先排除掉患者是否患有糖尿病。如果患者没有糖尿病出现尿葡萄糖数据呈现阳性的情况可能是因为患有“肾性糖尿”或者“应激性糖尿”。

9、尿白细胞:当患者尿液检验标本中尿白细胞的含量超过正常范围后检验报告中会显示出现“+”号,患者大概率上患有泌尿系统感染,需要及时到泌尿科进行检查治疗。

10、尿红细胞:尿检验报告中导致尿红细胞呈现阳性的原因有很多,最重要的是要到泌尿科进行进一步的检验进而排除患者出现血尿是由于肿瘤导致。

每一段路,都是一种领悟——老年腰腿痛

胡彬

成都航天医院骨科 610100

[中图分类号] R687.3

[文献标识码] A

[文章编号] 2095-7165 (2019) 07-087-02

人的行动状态是最能体现他是否健康的依据。有些人即便七八十岁,头发花白,但是腿脚利落,仍能给人带来一种充满活力的感觉。据国外数据统计,腰腿痛在导致人体发生疾病的原因中占第一位。

一、老年人何为易患腰腿痛

老年人腰腿痛的特点:(1)持续性疼痛发生率高。(2)症状结构非常复杂,常伴随多发因素,腰腿痛多发性剧烈。(3)急性发作,持续时间短。(4)病因非常多,个人因素和客观因素并存(5)治疗上需要考虑的因素多,老年人身体隐患大,病因多,手术及麻醉风险大、技术要求高。

1、随着年龄的增长,老年人的机体不断退化,疼痛大部分都是在久坐或者久站的时候发生,并可因咳嗽,心情等因素引发。

2、老年的腰腿痛一般发生在寒凉环境,腰椎压迫神经后而有导致疼痛,随着年龄增长而有高龄状态的骨头退行性变,神经的压迫刺激,骨刺的行成等都是有关联的,比较常见的是有腰椎疾病,最好不要有剧烈运动及重力劳作

3、体型的变化,老年人肥胖或极度瘦,导致腰围肥大,疼痛增加身体前半部超重,增加了脊椎侧的负担;过度瘦导致绳索和关节松弛,导致下肢不稳定,导致背部疼痛。

4、体型的变化,老年人肥胖或极度瘦,导致腰围肥大,疼痛增加身体前半部超重,增加了脊椎侧的负担;过度瘦导致绳索和关节松弛,导致下肢不稳定,导致背部疼痛。

5、腰椎退行性改变,这种情况往往导致背部疼痛。老年人中常见的退化性疾病是脊柱炎、下腰部不稳定、骆驼畸形等。背部疼痛通常是酸性的,过度活跃时疼痛可能会增加。当然,老年人的背部疼痛并不是由于衰退而造成的,在某些情况下也可能发生,例如肾病和脊髓肿瘤。

二、要想腰腿好,“养”不能少

吃更多对身体有益的食物比如:石灰;鸡皮、鸡爪、猪软骨、加工等;银耳朵、鸡爪、猪蹄、猪皮等;丰富的氨糖牡蛎,新鲜水果和蔬菜。增加饮食中钙质,多吃含钙的食物。除了吃的方面要多保养我们还应该在平时生活中多保暖,避免受凉。秋冬添加衣服,夏季避免空调直吹。必要时带上护膝,来保护我们的膝盖。

减少这些行为:少爬山、不在坚硬的地板上做非常强烈的运动。当然最重要的一点是保持身体健康避免超重:肥胖是损害膝关节的非常一大要害。让自己的腿脚保持到让自己放松的状态,还可以减少运动时膝盖承受的撞击与压力。

三、要想腰腿强,“练”不能停