

## 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