

夏季饮食别任性 当心肠胃炎

专家提醒:养成良好卫生习惯 谨防病从口入



□ 全媒体见习记者 管炜

小龙虾、烧烤、冰啤酒……这些美食端上夏日餐桌时,大家别忽视暗藏其中的风险——急性肠胃炎。因夏季饮食“任性”,不少人已经“中招”。疾控中心专家提醒,酷暑难耐,市民夏季享用美食时,要做好预防,谨防病从口入。

隔夜小龙虾吃出肠胃炎

“都说小龙虾放了一晚上就别吃了,非要舍不得倒。”在海军安庆医院消化内科门诊室内,魏丰年捂着腹部趴在桌上,魏丰年妻子对主治医师许彦琦诉说丈夫“任性”饮食引起腹泻的情况。

7月31日早晨,魏丰年在家食用了隔夜的小龙虾,不久便出现腹部疼痛不适,并伴有腹泻。随后,腹部胀痛一阵接着一阵,一阵比一阵严重,腹泻十次左右,出现了四肢无力和头晕的症状。

当晚9时,魏丰年来到海军安庆医院消化内科就诊。经医生初步诊断,魏丰年为急性肠胃炎。住院治疗,魏丰年腹痛和腹泻的情况得到缓解。

未熟田螺“击倒”力壮农夫

7月30日,望江县农民刘汉新来到当地医院就诊。原因是他食用了一盘田螺后不久,腹泻不止,并伴有恶心呕吐。

“都说没烧熟,你非说烧熟了,这下进医院了吧。”在就诊时,刘汉新对坐在一旁的妻子有气无力地抱怨道。经医生诊断,刘汉新的病症为急性肠胃炎。

吃一根鸭脖致腹痛腹泻

7月7日,女大学生朱思雨拖着虚弱的身体来到安庆市第一人民医院感染科门诊后,面色苍白的她瘫倒在门诊座位上。

在就诊前三小时,朱思雨腹泻三次,出现脱水的症状。经过诊断,朱思雨被确诊为感染性腹泻。

“这一切的罪魁祸首,可能是一根鸭脖。”朱思雨回忆,她在腹泻前除了吃过一根鸭脖外,并无其他不洁饮食,吃过不久,便出现了腹痛腹泻的情况。

经过治疗,朱思雨的病情明显好转。

勿食刺激性或不洁食物

“急性肠胃炎大致有两种病因,一种是饮食了冷、辣等刺激性食物导致的急性腹泻,一种是由不洁食物中的细菌、病毒、寄生虫和真菌等引发的急性感染性腹泻。”海军安庆医院感染科主治医师徐永桃说。

安庆第一人民医院感染科主治医师夏仲景介绍,急性肠胃炎多发于夏秋季节。临床表现主要为腹痛、腹泻、恶心、呕吐,严重时会出现发热、脱水等表现。来院就诊的患者中,大多数进食了不洁、生冷或刺激性食物,出现“上吐下泻”。

当出现“上吐下泻”时,我们该如何自我处理?夏仲景表示,出现轻症时,应先暂时性禁食,适当补充一些淡盐水。若症状改善,可先吃流食,然后半流食,再清淡饮食。如若症状持续不能缓解,或者出现脱水、休克等,应当及时就医。

生活中该如何预防感染性腹泻?市疾病预防控制中心健康教育所副所长张玉介绍,预防感染性腹泻,生活中要养成“勤洗手、喝开水、吃熟食”的好习惯,从入口处预防疾病。

秋夹伏 热得哭 本周气温更上一层楼 局地或超40℃

本报讯(全媒体记者 程呈)昨日20时29分,迎来秋季的第一个节气立秋。但立秋并不等于入秋,安庆常年入秋时间约在10月上旬。据安庆市气象台介绍,本周暑热依旧,高温天气继续霸屏,要想彻底凉爽还需耐心等待一段时日。

昨日,安庆市气象台继续发布高温橙色预警信号,24小时内我市大部分地区最高气温仍将达到37℃以上,这已是我市连续五天发布橙色预警信号了。上周末,全市有超过170个自动气象站监测到35℃以上高温,岳西姚河、怀宁平山、怀宁雷埠气温均达39℃,离40℃仅一步之遥。预计本周气温更上一层楼,不少地区最高气温将突破38℃,部分地区或将超过40℃。另外山区午后有局地雷阵雨,请注意做好防范。

近期降水量稀少,防暑降温工作不可松懈。对此,安庆市气象台强调,有关部门和单位需按照职责落实防暑降温保障措施;尽量避免在高温时段进行户外活动,高温条件下作业的人员应当缩短连续工作时间;对老、弱、病、幼人群提供防暑降温指导,并采取必要的防护措施;有关部门和单位应当注意防范因用电量过高,以及电线、变压器等电力负载过大而引发的火灾;谨防溺水事件发生。

高温不仅会造成身体上的中暑,人们的情绪也极易“中暑”,变得躁动不安,又或是情绪低落,提不起兴致,难以集中注意力、高效快速地完成工作。一旦遇到情绪中暑,最简单的办法就是找个凉快地方待着,使自己处于适宜温度的环境中,做到清淡饮食、规律作息,保证充足睡眠,给自己一个放松的机会,适当宣泄压力。

天气炎热 烫烧伤患者明显增多

本报讯(全媒体见习记者 王芙蓉)高温天气连续,大家衣着单薄,肢体和皮肤更易被烧伤、烫伤。记者采访城区多家医院了解到,烫伤患者接诊量明显增加。医生提醒,一旦出现烫烧伤,要及时采取紧急处理措施,尽早送医治疗。

“入夏以来,每天都接诊烫烧伤患者,7月底有140例烫烧伤患者出院,和其他月份比增加了近一倍。”安庆市石化医院烧伤整形科主任李江虹介绍,夏季炎热,衣物单薄,皮肤裸露在外增加了烫伤风险。

“常有家长在准备为孩子洗澡时,将热水放至一边,一时疏忽导

致儿童碰到了热水被烫伤。”海军安庆医院整形修复外科副主任医师甘泉说道,“平时是两三周接诊两三例烫伤患者,天热后一周就有两三例了。”

“儿童夏季衣着单薄,不小心打翻热水壶以及盛有热汤热稀饭的容器等,很容易被烫伤。”李江虹告诉记者,“夏季摩托车排气管温度很高,医院曾接诊过被摩托车排气管烫伤的患者。”

针对夏季烫烧伤患者明显增多的情况,李江虹提醒,接触高温物体时要谨慎小心,不可疏忽大意,家长尤其要照顾好孩子。

李江虹介绍,烫烧伤发生后,现场早期处理是整个烧伤治疗过程中重要的一环,能够达到缓解疼痛,避免创伤加深、感染。如果不慎被烫伤、烧伤,首先要脱离致伤源,立即脱去被热汤、开水浸湿的衣服,随即用自来水或井水冲洗或浸泡烫伤处,时间须在半小时以上。如若大面积烫烧伤,须尽快送医治疗。

除此之外,李江虹补充提醒,民间采用涂抹酱油、猪油、食醋、牙膏及紫药水等处理烫伤的“偏方”,皆是错误不可取的。土方法往往会加剧疼痛,污染创面给后续清创带来麻烦。

有义乌三亚旅居史来宜人员须主动报备

本报讯(全媒体记者 白萍)8月3日、4日,浙江省金华市义乌市和海南省三亚市相继在全市实施疫情防控临时管控措施。8月5日,安庆市疾控中心发布新冠肺炎疫情防控紧急健康提醒,近期有国内疫情相关地区旅居史的来(返)宜人员等应主动报备,配合落实相关防疫措施。

为坚决防范疫情输入风险,巩固

我市疫情防控成果,市疾控中心提醒广大市民,近期有国内疫情相关地区旅居史的来(返)宜人员,尤其是7月26日(含)以来有浙江省金华市义乌市旅居史,7月25日(含)以来有海南省三亚市旅居史的返(来)宜人员,以及其他有低中高风险地区旅居史的人员、所有安康码为“红码”或“黄码”人员或与各地公布感染者行动轨迹有交

集的人员务必跟所在社区(村)、单位、宾馆主动报备,落实防疫责任。日常生活做好防护措施,密切关注官方发布的疫情动态,不信谣、不传谣、不造谣。如非必要,避免前往中高风险地区及疫情相关地区。如必须前往,请全程做好个人防护,在离宜前及返宜后务必配合属地落实相关防疫政策,确保出行方便和安全。



近日安庆天气情况:

今日,晴到多云,
28-37℃;明日,晴到多云,
28-38℃。