

夏秋季节如何预防肠道传染病

肠道指大肠和小肠，是人体消化道的一部分。我们日常的饮用水及食物，如果被病原体污染，经过口腔进入肠道后，这些病原体就会在肠道内繁殖且散发毒素，破坏肠黏膜组织，引起肠道功能紊乱和损害，严重影响身体健康。人体一旦被传染，患者由粪便中排出病原体，病原体将再次污染他人，这样的传染病就是肠道传染病。

肠道传染病包括细菌引起的细菌性痢疾、伤寒、副伤寒、霍乱、副霍乱以及食物中毒等；阿米巴原虫引起的阿米巴痢疾；相关病毒引起的病毒性肝炎、脊髓灰质炎（小儿麻痹）等。

大多数肠道传染病发病会有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振等胃肠道症状，有些伴有发热、头痛、肢体疼痛、全身中毒症状，若治疗不及时，可引起严重的并发症，甚至导致死亡。

肠道传染病的传播途径有以下几种：

经水传播。病人或病原携带者的粪便、呕吐物排入水源，洗涤被病原体污染的衣裤、器具、手等都可使水受到污染。

经食物传播。在食品的生产、加工、运输、贮存和销售过程中都存在被病原体污染的

危险，食品中的病原体可来自存放容器、进餐用具、手的接触、施用粪肥及被昆虫污染等。

接触传播。通过握手，使用或接触衣物、文具、门把手、钱币等，都有可能造成病原体的传播和扩散。

昆虫传播。苍蝇、蟑螂等都能起机械搬运病原体的作用，到处活动的苍蝇、蟑螂等昆虫也是造成肠道传染病扩散的重要原因。

夏季由于气温高、湿度大，特别利于病菌的繁殖，食物易受污染，再加上夏季人体消耗大，免疫力也相对较弱，因此，夏季是细菌性肠道传染

病的高发季节。把好病从口入关，养成良好的卫生习惯，努力做好预防工作是关键。要讲究个人卫生，养成饭前便后洗手的习惯；常剪指甲、勤换衣服；食堂和家庭采购食品要严格把好质量关，切不可为贪便宜而购买变质的禽、蛋、肉和水产品；不喝生水，菜要烧熟煮透，吃剩的菜放在冰箱里过夜，食用时应重新回锅加热；贮存食品或加工食品时，都应该生熟分开；发现食物有异味或异味不可食用，也不可煮沸烧透后再食用；对碗筷等餐具应经常煮沸消毒，一旦发生肠道传染病症状应及时就医。

■本期解答专家



胡掌朝，市六院消化内科主任、副主任医师，市医学会消化内科及消化内镜专业

委员会副主任委员。从事内科临床工作30余年，多次在国家级医院进修学习；熟练掌握内科各系统常见病、多发病的诊断及治疗，开展无痛胃镜和普通胃镜检查，擅长各种消化系统疾病、肾病及血液病的诊治。



答疑解惑

栏目协办

漯河市第六人民医院
(漯河市心血管病医院)

地址：市区八一路东段83号 电话：0395-5966002

健康有道

六招判断宝宝是否积食

宝宝不吃奶，怎么办？宝宝总吃手，吃点儿奶就恶心，是不是积食了？可以通过以下方法判断宝宝是否积食。

闻口气 宝宝积食，最直观的表现就是有口气。如果妈妈闻到宝宝的口腔有异味，就可能是孩子吃得过多，出现了消化不良。除了闻口气，家长还要留意孩子打嗝时的味道。有的孩子虽然平时没有口气，但是打嗝时会有酸臭味。

看舌苔 孩子积食，会导致舌苔厚而白，嘴唇很红。舌苔白厚腻或黄厚腻也可能是积食的表现。

看鼻翼 如果孩子的鼻翼两



侧突然出现青痕，类似青筋，那就离积食不远了。

是否反复呼吸道感染、扁桃体发炎 积食的时候容易“上火”，而火的特性是向上的，所以就会上攻到扁桃体，孩子就容易反复扁桃体发炎、呼吸道

感染。

看食欲和肚子 宝宝突然食欲不好，宝妈们可以通过摸宝宝的肚子来判断。如果肚子鼓鼓的、硬硬的，就可能是积食了。

看大便 宝宝大便臭或大便颜色偏深也是积食的表现。

如果宝宝出现食欲下降、咳嗽等症状，一日三餐要稍微“欠”一点，选择清淡的蔬菜，容易消化的米粥、面汤等，不吃油炸、膨化食品，可适当吃鱼、虾、肉、奶制品。一日三餐要定时定量，晚上最好不要吃太饱。对于处于哺乳期的妈妈来说，要注意饮食清淡，避免高脂肪饮食。据《大河健康报》

与癌症斗争的七种“武器”

如果癌症真的来了，你准备好了吗？有哪些“武器”能和它斗争呢？

1.手术 这是目前最常用也最有效的方法。可以把它比作核弹头，威力巨大，损伤也大。

2.化疗 用各种药物杀灭肿瘤细胞，好像是火箭炮，杀伤范围很广泛，有时也会误伤、错杀。

3.放疗 通过各种射线杀伤肿瘤细胞。我们常听到的各种刀，如伽马刀、质子刀等都属于放射疗法，它们可以比作狙击枪，精准有效，但杀伤面积有限。

4.靶向治疗 靶向治疗是你只需拿着小手枪，对着肿瘤这个敌人的太阳穴，一颗子弹就

可以消灭敌人，不会伤及无辜。其代表性的药物叫伊马替尼，伊马替尼于2001年5月通过FDA审查，被评为当年的十大科技突破，堪称人类药物抗癌史上的里程碑事件。

5.免疫治疗 正常情况下，人体的免疫系统可以识别并清除肿瘤细胞。当免疫系统出故障时，肿瘤细胞就强大了。肿瘤免疫治疗就是恢复人体正常的抗肿瘤免疫反应，方法包括单克隆抗体类免疫检查点抑制剂、治疗性抗体、癌症疫苗、细胞治疗和小分子抑制剂等。简单来讲，就是战场上的救护兵，对伤员来说不可或缺，但威力因人而异。

它是战胜肿瘤的新希望。

6.内分泌治疗 又称激素治疗。激素是人体内分泌细胞产生的，因为有些肿瘤是跟激素相关的，比如女性的乳腺癌、男性的前列腺癌等。内分泌治疗就是通过应用激素和抗激素类药物来治疗肿瘤，类似靶向治疗的意思，但它是机关枪，威力持久有效，靶点有所不同。

7.中医治疗 是我国传统特色疗法。

以上是人类在和肿瘤斗争中最常用的7种武器，每种武器都各有优势和局限。提倡多学科诊疗模式，联合应用，胜算更大。据《中国医药报》

尿路结石是怎么形成的

什么是尿路结石？凡是发生在人体肾脏、输尿管、膀胱、尿道部位的结石统称为尿路结石。其中肾结石、输尿管结石被称为上尿路结石，膀胱结石、尿道结石被称为下尿路结石。尿路结石看起来很像石头，其实主要是由无机盐、有机盐以及酸组成，大部分为晶体状态。由于结石发生的部位、病因，患者年龄、性别不同，预后也有很大不同。那么尿路结石是怎样形成的呢？

形成尿路结石的原因很多，主要有以下几个方面：生活环境、地区气候差异、饮水水质、进食动物蛋白过多、先天性酶缺乏、长期卧床、代谢异常、饮食习惯、长期服用药物，以及尿路梗阻、狭窄或感染等都是结石形成的原因。

尿路结石的主要症状有腰、腹疼痛和血尿，多

为突发的腰、腹部疼痛或排尿疼痛，疼痛剧烈如刀割。尿路结石发作时疼痛剧烈，缓解后如常人一般。可伴有血尿，多为镜下血尿，因肉眼不可见，很多患者疼痛缓解后认为没事，疏于就医，结果结石越长越大，甚至引起肾积水，严重者导致肾功能衰竭和尿毒症。

微创泌尿外科以前列腺疾病、泌尿系结石、肿瘤为主要研究方向，主要开展微创前列腺低频低温等离子切除术，微创肾、输尿管及膀胱、尿道结石碎石取石术等泌尿外科微创手术。

柳江医院特色专科

微创泌尿外科

地址：漯河市柳江路6号 电话：15703956120
(漯)医广【2020】第07-29-013号



■本期解答专家

赵勇，主治医师，漯河柳江医院微创泌尿外科主任。市第一届、第二届微创外科专业委员会委员，市首届血管外科专业委员会委员，市第二届、第三届显微外科专业委员会委员。曾先后在河南科技大学第一附属医院、省人民医院、郑州大学第二附属医院进修学习。

健康提醒

养肾“黄金法则”

肾俞穴 第二腰椎下旁开1.5寸位置，大家平常可以把手搓热后，在这个地方固护一下。另外，平常有腰酸不舒展的情况，也可以做艾灸来固护肾气。

多喝水 常见的肾结石、肾积水等都和长时间不喝水密切相关。正常人每天应喝够1.5至2升水。

勤排尿 尿液在膀胱内储存过久可能会导致细菌繁殖，易引起膀胱炎、尿道炎，也会增加结石产生的概率。

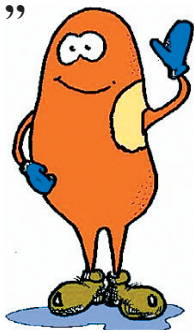
少吃盐 吃得过咸，肾

脏负担自然加重。建议每人每天盐摄入量控制在5~6克。

少吃肉 长期大鱼大肉的高蛋白饮食，代谢产物会增加肾脏负担，使肾脏处于“超负荷”状态。

不熬夜 熬夜会伤肾，晚上睡眠别晚于11点。

据《齐鲁晚报》





LUOHE 啄木鸟牙科

漯河啄木鸟口腔门诊部

电话：**2690120** (漯)医广【2019】第01-23-003号

地址：市区人民东路479号（人民路与解放路交叉口西行50米路北）