



急性胃肠炎该如何预防?

急性胃肠炎是日常生活中常见的疾病,是进食被细菌或细菌毒素污染的食物、水后引起的胃肠道黏膜急性炎症改变。

急性胃肠炎突发性强,常无前驱症状,开始时有上腹部不适和疼痛,随之出现恶心呕吐,或伴有腹泻。呕吐物最初多为胃内容物,严重的可呕出黄绿色的胆汁。腹泻多为水样便,深黄色或者是黄绿色,含有未消化的食物,病情严重的时候可出现发热、脱水甚至休克。

下列行为均有可能导致急性胃肠炎的发生,应引起注意:

1. 不注意饮食卫生。不洁食物未经

彻底清洗消毒就直接食用,致使病从口入。

2. 食用了过期的食品。许多食品过期后含有大量的霉菌,若仍食用,易引发胃肠炎或食物中毒。

3. 食用了未做熟的食物。烹饪的食物不熟或者是加热不彻底,都会导致胃肠炎的发生。

4. 大量饮用冰镇饮料。在盛夏季节,有些朋友为了解暑降温,常无节制地饮用冰镇饮料,使胃肠道黏膜在短期受到严重刺激而产生不适,导致炎症的发生。

急性胃肠炎该如何预防呢?

1. 养成良好的饮食卫生习惯,使用的器皿应经常消毒,做到饭前便后洗手。

2. 培养科学的饮食习惯。一日三餐做到定时定量,切勿暴饮暴食,忌食过冷或过热的食物,维持胃肠道的功能正常,你对胃肠道好一点,胃肠道对你也会好一点。

3. 注意食品卫生,特别是乳制品、蛋、肉类食品的安全。购买时应注意生产日期和保质期。

4. 在公共场合就餐时,条件允许的情况下尽量实施分餐制。

5. 隔夜食品食用时要充分加热,防止细菌、病毒等侵入人体。

身心健康



李光亮 摄

老年人摔跤危害大 防跌手册要掌握

每个人跌倒都有可能受伤,但是由于年龄、性别和健康状况的不同,人们受伤的类型和严重程度会有差异。老年人跌倒导致的后果较年轻人更严重,需要老年人和家人格外注意。山西省太原市疾控中心慢病科专家为大家总结了一份老年人防跌倒手册。

预防跌倒要注意环境因素和个体因素

导致老年人跌倒的因素主要为环境因素和个体因素。环境因素包括地面湿滑、光线暗、地面杂物堆放等;个体因素包括生理改变、患病情况、服药情况和心理因素等。年龄是导致跌倒的主要危险因素之一。从生理功能角度看,老年人步态的稳定性和平衡功能是会随年龄增加而下降。中枢神经系统和骨骼肌肉系

统的退化,以及许多急、慢性疾病,都会造成老年人腿脚不便,也会增加跌倒的风险。

哪些老年人更容易跌倒呢?

存在以下情况的老年人容易跌倒,满足以下条件越多,跌倒概率越高:年龄大于等于65岁;曾经跌倒过;贫血、血压不稳;意识障碍、认知障碍;视觉障碍、听觉障碍;营养不良、虚弱、头晕;肢体活动障碍;步态不稳;服用降压药、降糖药、利尿剂、催眠药等药物;自我认知不足、自理能力低下但拒绝他人帮助或拒绝使用辅助器具,如眼镜、助行器等。

减少或杜绝跌倒应注意这些

老年人在起床时应遵循起床活动3个30秒:醒来平躺30秒再坐起;双腿下垂,床边坐30秒后再站立;站立30秒后

再开始行走。在日常生活中,转身、转头时,动作要慢。同时,建议老年人穿防滑鞋,衣裤大小、长度合身,坐着穿脱鞋、裤、袜。家中物品应收纳整齐,勿囤积旧物。如果发现身体不适,建议使用适宜的辅助用具或寻求周围人的帮助,不要到他人看不到的地方独自活动。

要避免去人群拥挤、地面湿滑的地方。在乘坐交通工具时,一定要等交通工具停稳后再上下。

避免入睡前大量饮水。有跌倒高风险的老年人,夜间尽量在床旁小便。

需要子女们注意的是,避免让老人提重物、避免站在高处取物品。发现老人有头晕、心慌等不适时,应立即休息30分钟。沐浴时间最好不要超过15分钟,浴室门不反锁,备防滑小板凳,坐着洗。

别憋尿,不然可能憋出病

正常尿液大多数为淡黄色液体,主要成分为水,占尿液的96%至97%,其他成分为尿素、尿酸、肌酐等含氮物。正常人每昼夜排出的尿量为1000至2000毫升,每日平均尿量为1500毫升左右。

膀胱位于骨盆内,是贮存尿液的器官,其容量为300至500毫升。当膀胱空虚时,其内黏膜面呈现许多皱襞,充盈时内壁光滑。

中医认为,膀胱是水液汇聚之所,与肾相表里,有化气行水之功。膀胱容纳尿液的容量是有一定限度的。所谓憋尿,就是膀胱中容纳的尿液超过了膀胱本身的容量,却有意识地忍着不排。

一般人都有过憋尿的经历,长时间憋尿不利于健康,还会导致泌尿系统疾病。正常排尿不仅能排出身体内的代谢产物,对泌尿系统和泌尿道也有冲刷作用。

一、憋尿会产生哪些问题

1. 想尿却尿不出来

当膀胱内累积了200毫升尿液时,人体会开始有尿意,这时若没有排尿,膀胱还可以存留尿液,但是持续累积到500至600毫升(女性会更多一些)时,膀胱就会过度膨胀,并且使控制排尿的肌肉膨胀,长期不及时排尿,膀胱超负荷工作,严重时会导致尿潴留而无法自主排尿。

2. 泌尿系统疾病

当大量尿液贮存在膀胱时,沉淀浓缩,导致尿液中钙盐饱和度增加,尿路结石的形成概率增加。憋尿时膀胱容积变大,血管压迫,黏膜缺血,导致抵抗力降低。此时,细菌就会乘虚而入(医学上称泌尿道逆行感染),大肆生长繁殖,很容易引起尿道炎、膀胱炎等泌尿系统疾病。

需要注意的是,女性憋尿后,更容易发生尿路感染,发生概率比男性高几倍,这跟女性尿道生理结构有关。

尿液自输尿管排入膀胱内有一个很好的“抗反流”生理解剖机制,输尿管是“隧道式”穿入膀胱壁。但憋尿时由于膀胱内压力持续增大,甚至大于输尿管开口压力,会导致尿液“反流”。憋尿甚至还会诱发肾盂肾炎。

尿潴留可使膀胱内压升高,尿液沿输尿管反流,造成肾盂积液,继之肾实质受压、缺血,甚至坏死。这就是反流性肾病。

3. 心血管疾病突发

憋尿还会引起生理和心理上的紧张,膀胱容量持续增大引起腹腔内压力增高而使高血压患者血压升高;冠心病患者憋尿可能出现心律失常,甚至心绞痛。憋尿对多数伴有高血压、冠心病、糖尿病等基础疾病的老年患者来说,更容易诱发心源性猝死等严重后果。

如果老人长时间憋尿后突然排尿,由于膀胱快速排空,腹腔内压力下降,回心血量减缓,会令迷走神经兴奋,大脑供血不足,血压降低,心率减慢,甚至出现排尿性晕厥。憋尿后快速排尿,还会出现肉眼血尿。

4. 膀胱破裂

有些人在夏天喜欢“啤酒撸串”,比赛喝同样多的啤酒,谁最晚上厕所。这样的憋尿行为其实非常危险。在憋尿的状态下,遇到撞击或意外,膀胱破裂的发生率很高。

二、不得不憋尿的情况

有人会问:“很多时候在门诊做泌尿系统或妇科超声检查时,医生还要求患者憋尿呢,这是为什么?”医生要求患者憋尿,目的在于更方便超声检查以及医生诊断。有些病人在憋尿后,超声医生会有“双侧肾盂分离”的诊断。这就是我们刚才说的憋尿后的反流现象。

放心,在及时排尿后这种症状即消失。偶尔一次的憋尿检查不会对身体造成严重的伤害。

最后还要提醒大家,质量高的尿液需要充足的饮水才能产生。正常成年人每天饮水量在1500毫升左右,我们俗称“8杯水”。如果当日有大运动量的锻炼,会产生汗液,我们可以适当增加喝水量。喝水一定不能感到口渴时才喝,应该做到“按时喝水”而不是“按需喝水”。

认清这些“碘”,甲状腺病患者无需“谈碘色变”

碘是人体不可缺少的微量元素,碘摄入不足或过量都可能对甲状腺产生不良影响,甚至导致甲状腺病变的发生。

“人体碘的来源主要由食品供给,占每日摄碘量的80%至90%。”中国科技大学附属第一医院(安徽省立医院)内分泌科专家说,碘在人体内每天都进行代谢,在停止碘摄入的情况下,体内储备的碘仅够维持两三个月的时间。世界卫生组织建议,成人的理想摄碘量为每天150微克,孕妇和哺乳期妇女为200微克,儿童摄碘量相应减少。

“绝大多数甲状腺病患者在治疗期

间可正常地摄入碘盐,尽量避免碘摄入不足或过量。”患者也不能过度焦虑,应保持健康的心理状态。

“临床中,很多患者对自己是否需要特殊的碘饮食有困惑。其实,不同的甲状腺病因不同,需要不同的碘饮食。”浙江大学医学院附属第一医院内分泌科专家表示。

专家举例说,如果患有甲状腺功能亢进症,应限制碘摄入,尽可能忌用富含碘的食物和药物。而患有甲状腺功能减退症,则视情况而定。对甲状腺全部切除或完全破坏所致甲状腺功能减退症,食用加碘食盐或未加碘食盐

对甲状腺无明显影响;对甲状腺腺叶切除或甲状腺组织尚有残留所致甲状腺功能减退症,可以正常碘饮食;碘缺乏所致甲状腺功能减退症,需要适当增加碘摄入;碘过量所致甲状腺功能减退症程度较轻,需查找碘过量原因,限制碘摄入。

“目前尚无证据证明碘摄入量增加与甲状腺癌的发病率相关,甲状腺癌患者一般可以正常碘饮食。碘摄入量过多或不足都能使甲状腺结节患病率升高,所以要适碘饮食。对于甲状腺结节有自主功能并伴有甲亢患者,则需限制碘摄入。”专家说。