

为什么有的人一出远门就“水土不服”？ 暑期旅游需注意

暑假来临,许多人选择外出旅游。旅行途中大街小巷的特色食品令人眼花缭乱、垂涎三尺……不过,旅途中并非都是美美哒,小心有些不受欢迎的“客人”会与你不期而遇,比如:“旅行者腹泻”,常被大家称之为“水土不服”。

什么是旅行者腹泻？

如果在旅行期间或旅行归来后,每日有3次或3次以上的未成形大便,且伴有发热、腹痛或呕吐等症状。那就需要警惕了,你很可能患上了旅行者腹泻!

引起旅行者腹泻的病原体可分为非侵袭性和侵袭性两类。其本质属于菌群失调,且近8成的水土不服是由肠致病性细菌引起,引起肠黏膜渗出过多而出现腹泻。

为什么会“水土不服”？

所谓“一方水土养一方人”。我们肠道菌群的来源主要有两个,一个是刚刚出生时,我们从母亲产道中继承的来自母亲的细菌;另一个就是后天所吃的食物,所喝的饮水在消化道形成的环境中逐渐适应并定居下来的外来细菌。

当一个人来到陌生环境,由于气候、饮食、作息的变化,很容

易出现免疫力降低、肠道菌群的平衡失调,若此时接触到有害菌、病毒、寄生虫污染的食物或水,就容易发生腹泻。一般来说,一天超过3次腹泻、发热、腹痛、呕吐等症状就可以初步诊断。只要保持清淡饮食,一般持续1-5天就不治而愈。但如果经常腹泻,还有腹胀、肠鸣增加以及因肠痉挛而腹绞痛的症状,或者发热且感觉疲乏,就应该提高警惕,最好能寻求医疗帮助。

哪些人易感？

炎症性肠病、糖尿病患者,以及服用H2受体阻滞剂或抗酸剂者(胃酸减低),容易患上旅行者腹泻。老人儿童以及胃肠功能弱者初到异乡,水土不服、不适当当地气候或饮食,也可能导致腹泻。牙好胃口好的年轻人,也会因贪恋美食导致体内摄入较多致病菌而患上腹泻。

如何预防？

预防水土不服的诀窍当然不是“吃土”,而是出门旅行前做足准备。首先要在身体状态好的情况下出行,其次要了解目的地的天气、饮食等,携带足够的衣物,并且在吃上做好文章,最重要的

是防止病从口入。要避免进食不洁食物。特别是在当地夜市、大排档大快朵颐时,要小心大肠杆菌、沙门菌、志贺菌等的“访问”。尽量不要吃过多的生冷食品;要小心饮水污染。受污染的水源是霍乱、轮状病毒等病原体的重要传播方式,特别是未煮熟的水和刷牙用的生水,均可能造成感染。所以购买瓶装水或自己将水煮沸、消毒后再饮用是比较安全的;为避免消化不良,当地特有的食物种类还需根据自身情况浅尝辄止。

另外,儿童可以接种疫苗。对于细菌性腹泻,建议口服霍乱疫苗(rBS/WC疫苗),据研究,两岁及两岁以上的儿童,细菌性腹泻的比例迅速上升,并且春夏季为细菌性腹泻高发期。

如果不小心中招,也不必惊慌。旅行者腹泻这种疾病通常具有自限性,轻症不需要特殊处理即可自愈。如果排便次数增加,首先应该考虑及时口服补液盐,防止电解质紊乱和脱水的发生。如果出现严重脱水或休克应及时到医院采用静脉输液治疗。建议大家在旅行前做好旅行和免疫接种计划,也可以配备相应的药物(蒙脱石散等)防患于未然。

(江苏疾控)



“鬼门关”走一遭 “心梗伴室间隔穿孔” 手术终成功

“感谢主任给了我们一家再次团圆的机会。”6月30日,住在宜兴市人民医院心血管内科病房的李奶奶出院回家,家属向医护团体赠送了一面锦旗,感激团队的高超医术。记者获悉,此次为李奶奶做的手术也是宜兴市人民医院首次开展急性心肌梗死后并发室间隔穿孔行室间隔封堵手术。

5月23日晚上7点,李奶奶因“突发胸痛9小时”入院,经胸痛中心诊断,确诊为急性前壁高侧壁心肌梗死。医院给予心导管室行冠状动脉药物涂层支架置入术后,李奶奶胸痛缓解。不过,5月24日凌晨1点,李奶奶胸骨左侧开始持续胀痛,急查心脏彩超考虑室间隔穿孔,此时其血压下降,最低时达到75/61mmHg,予升压药对症处理后升高不明显,立即送至心导管室行主动脉内球囊反搏(IABP)术。

术后李奶奶胸痛缓解,但命运对她的考验却才刚刚开始。原则上一旦确诊室间隔穿孔,应在IABP的保护下紧急手术,心胸外科急会诊后表示,梗死后立即手术心肌太脆碎,不利于破口的修复,需在梗死3~6周内心肌形成瘢痕组织后进行室间隔穿孔封堵术。这也意味着在下次手术安全期到来之前,李奶奶至少需要等待21天。在这期间,医护人员要预防各种恶性心律失常、感染、心源性休克的发生,以及室间隔破裂口的扩大、心脏突然的失代偿等问题,同时李奶奶还要面临着焦虑、恐惧的心理压力,因此,这对医护人员和病人来说都是巨大的挑战。

6月12日,心胸外科联合会诊后发现,若行开胸修复术,手术效果差、风险大、成功率低,只能尝试介入行穿孔封堵术来缓解症状,这样也会使病人度过危险期,为二次手术提供机会。

面对家属的信任,医患双方在充分沟通后,决定携手面对。在持续药物治疗及机械装置辅助下,李奶奶病情相对稳定,通过科内病例讨论及与家属交流诊疗方案后,医院决定在6月14日择期行室间隔封堵术。

在科室主任杨松的主持与指导下,心血管内科介入团队顺利完成局部麻醉下左心室造影术+室间隔穿孔封堵术。术后李奶奶恢复良好。6月22日,李奶奶转入普通病房,6月30日顺利出院。

据悉,心梗后室间隔穿孔缺损是急性心肌梗死患者较少见而严重的并发症,其发生率约为1%-2%。其症状严重、预后极差,如不及时治疗,有50%的患者在穿孔后1周丧生。(王丽琴、马芳琴、孙俊翔)



夏日炎炎,比天气更热的是献血的热情。近日,鹤湖镇卫生院职工挽起袖子,无偿献血,以另一种方式救死扶伤。(赵洁)

咽结膜热、沙眼…… 暑假来临小心这几种“游泳病”

暑假来临,游泳池、各种嬉水乐园成了学生和家长纳凉嬉戏的好去处。但是,游泳场馆是公共场所,存在多种复杂的健康影响因素,若不注意讲究卫生很可能在游泳过程中感染疾病。

泳池水中有哪些看不见的健康威胁?如何才能远离这些“小烦恼”?专家提醒,小心这几种“游泳病”。

咽结膜热

咽结膜热是一种表现为急性滤泡性结膜炎,并伴有上呼吸道感染和发热的病毒性结膜炎,可借手、毛巾等为媒介,从眼结膜侵入人体而导致发病,在夏季经游泳可传播。前驱症状为全身乏力,体温上升至38.3℃-40℃。自觉流泪、眼红和咽痛。体征为眼部滤泡性结膜炎、一过性浅层点状角膜炎及角膜上皮浑浊,耳前淋巴结肿大。

咽结膜热病程10天左右,有

自限性。如果孩子游泳后几天出现发热等情况,要注意咽结膜热的可能。

预防措施:咽结膜热发病期间勿去公共场所、游泳池等,以减少传播机会。

急性出血性结膜炎

急性出血性结膜炎俗称“红眼病”。其病原体可由多种病毒和细菌引起,最常见的传播方式是病原体通过污染的手、毛巾、眼睛、脸盆、游泳池水等接触眼部间接传播。患者主要临床表现为异物感,眼痛,流泪,畏光,以及水样分泌物增多,少数患者可能有全身发热,乏力,咽痛及肌肉酸痛等症状。

预防措施:不共用毛巾、脸盆、手帕等物品;勤洗手,不揉眼睛;游泳时戴泳镜,若游泳后感觉眼部不适,可点用利福平眼液或氯霉素眼液进行预防。

急性化脓性中耳炎

急性化脓性中耳炎是由细菌

感染的中耳黏膜化脓性炎症,常因游泳而发病。主要症状为耳痛、听力减退及耳鸣,鼓膜穿透后出现流脓及畏寒、发热、倦怠等全身症状。

预防措施:泳池水入耳后,可将头向水侧倾斜,或辅以单脚跳动,使其自然流出,切忌用手或其他物去抠。为防止池水进耳,最好是戴耳塞。游泳后一旦耳痛需及时就医。

沙眼

沙眼是由沙眼衣原体感染结合膜引起的一种慢性传染性结膜角膜炎。急性发作时期时眼红、眼痛、异物感、流泪及黏液脓性分泌物,伴耳前淋巴结肿大。

预防措施:避免接触传染,加强对游泳池的卫生管理,培养良好的个人卫生习惯,经常洗手并保持清洁和不用手揉眼,用流动的水洗脸。急性期或严重的沙眼应用抗生素治疗。(人民网)