

# 热浪来袭伤肠胃 安然度夏谨防病从口入

■汤杰 胥明

炎炎夏日，热浪来袭，这意味着肠胃疾病的“高危期”也来了。有研究发现，持续炎热的天气下，胃肠道疾病发病率会显著增加，热浪持续七天后，高温对急性肠胃炎的影响也会愈发明显。这是由于夏季气温高、湿度大，胃肠道传染病的常见病原菌生长繁殖活跃，容易造成食物变质、饮食饮水污染等情况。与此同时，高温酷暑可使人睡眠差、食欲不振，导致机体抵抗力降低，胃酸分泌减少，或者一次大量饮水稀释了胃酸，导致胃酸杀灭病原菌能力下降。

因此，到了夏季，我们不仅要做好防暑降温工作，也要重视肠胃保养，注意“勤洗手、喝开水、吃熟食”，谨防病从口入，对肠胃疾病说再见！



## 警惕夏季急性肠胃炎、胃痉挛

急性肠胃炎是由胃黏膜出现急性炎症引起的。夏季饮食无节制、食物内大肠杆菌或其他病菌数量超标，都是急性肠胃炎的诱发因素。急性肠胃炎主要表现为腹泻，也就是人们常说的拉肚子，粪便的状态多为液体，严重者还会出现呕吐症状。

患者必须对急性肠胃炎加以重视，出现症状应及时送医就诊，如果不及时间断治疗，很可能出现电解质失衡、败血症等并发症，危及患者生命。

要注意的是，夏季过度贪凉也极易诱发胃痉挛。长时间待在空调房，不注意腹部保暖，冷气容易刺激胃部。大量进食冷饮、冰镇饮料、冰镇水果之后，也会影响胃部血液供应，引发胃部的肌肉抽搐，导致胃部疼痛，即为胃痉挛。

那么在日常生活中，应当如何预防急性肠胃炎呢？以下三点请大家牢记在心：

- 1、加强卫生清洁工作。**急性肠胃炎主要由于食物卫生不达标而引起，日常生活中，要注意卫生清洁，做好碗筷、餐厨用具的清洁消毒工作，吃饭时也要注意使用公筷公勺、实行分餐制等。
- 2、注重养成规律的饮食习惯。**规律的饮食习惯可以减少急性肠胃炎的发生，在温度较高的夏季，还应该合理搭配饮食，做到食物均衡、多样化，以维持肠道正常功能。同时，要注意减少冰冷刺激性食物对肠胃的刺激。
- 3、做好食物的清洗工作。**夏季高温环境更容易让食物滋生细菌，特别是食物的表皮，必须做好清洗工作。

## 夏季肠胃保养，吃对食物是关键

**1、食少倦怠——夏天可以把粥当主食**  
粥类食品易于消化，既能补充因大量出汗所消耗的水分，还能快速补充血糖和能量，是消暑的最佳主食。煮粥时，建议加入豆类、杂粮、果蔬、药材（如荷叶、金银花、莲子）等，可加强粥的保健效果，促使维生素和微量元素同步补充。

**2、降湿祛痰——多吃低脂肪高蛋白食物**  
高温环境下，人体新陈代谢加快，加上天气炎热，人体出汗多，易导致营养物质丢失。在这种情况下，蛋、奶、鱼虾、豆制品等低脂肪优质蛋白的摄入量应适当增加。具体食用量以进食者乐于接受为宜，过高的脂肪会引起厌食，过犹不及。

**3、清热解暑——凉性食物适合夏季食用**  
食物四性中的凉性类食物较适合夏季选用，凉性食物具有清热解暑、降火、解毒、消减身体燥热的作用。凉性食物中，蔬菜有大白菜、芦笋、茼蒿、芹菜、莲藕、苦瓜、丝瓜、黄瓜、冬瓜、绿豆芽等；水果有猕猴桃、火龙果、西瓜、梨、柿子、橘子、杨梅、香蕉、番茄等；海鲜、鸭肉、蛋清、绿豆、薏仁等均属于凉性食物。吃法以偏阴为宜，如蒸、煮、炖等。

**4、生津补耗——汤茶饮料宜热饮**  
夏季，人体大量流汗会造成血容量不足，使血压下降，从而增加中暑的危险，大量流汗还会引起盐分（氯化钠）大量丢失，影响胃液中盐酸的生成，不利于铁和钙的吸收。所以，要及时补充

水分和盐分。

汤茶饮料是个不错的选择。汤类含有大量的水分和钠、钾、镁等有机盐。茶水还具有生津提神的作用，能减轻疲劳等。因此，夏季多饮汤类、饮料及茶类为宜。

从中医角度来看，喝热茶比喝冷饮更能达到防暑降温的目的。冷饮只能暂时解暑，不能持久解热、解渴，且不可食之过多，否则会使肠胃温度下降，引起不规则收缩，诱发腹痛、腹泻等。而喝热茶则可刺激毛细血管普遍舒张，体温反而明显降低，因此，夏天喝热茶是简便易行的消暑良方，可以单独泡茶叶喝，也可喝水果茶、花茶等。

## 老年人安度“苦夏”，饮食健康要注意

到了夏季，人体水分随汗液大量丢失，消化液的生成和分泌减少，胃肠受暑热刺激，蠕动和消化功能相对减弱，人们经常会感到食欲欠佳、甚至头昏脑涨、四肢无力，俗称“苦夏”。

老年体虚者，由于他们生理机能衰退、脾胃虚弱，消化功能明显下降，稍不注意，更容易出现这种情况。因此，老年人到了夏季要格外注意饮食健康。

**1、肉类的选择：**由于夏季昼长夜短，肌体代谢旺盛，老年人应多食蛋白质丰富、有滋阴补气作用的瘦肉、鲜鱼、鸡蛋等；偏热偏温、脂肪多的鸡肉、羊肉、肥肉等应少食。

**2、蔬菜瓜果要多吃：**夏季身体出汗多，随汗液排出的水溶性维生素C也多。夏季应尽量多吃些水分多的新鲜蔬菜，既能补充因身体大量出汗丢失的水分及钾、钠等无机盐，又能保证肌体对维生素的需求，还有清热解毒的作用，

## 健康小贴士

### 消暑冷饮

#### 1、山楂菊花茶

山楂100克、酸梅50克，加水煮烂，放入白菊花100克烧开后捞出，然后放入适量的冰糖，凉后即可饮用。

#### 2、绿豆酸梅汤

绿豆150克、酸梅100克，加水煮烂，加入适量冰糖，凉后即可饮用。

对增强体质有一定作用。

**3、主食要粗细搭配：**多吃些烂饭、稀饭、面条、牛奶以及既有营养又易于消化的发面食品，少吃油炸饭、糯米食品等，以免食物在胃中停留时间过长，使人感到腹胀而不想吃。

**4、冷饮食要少吃：**老年人脾胃消化吸收能力已逐渐衰退，夏季又要受到暑热邪气的侵袭，脾胃消化吸收功能更受影响。因此，啤酒、汽水、凉粉等冷饮，可根据个人身体状况适当吃一些，但不可暴饮暴食，防止胃肠受到冷刺激而引起功能紊乱。

**5、夏季饮食要新鲜：**饭菜要现做现吃，最好不吃隔夜饭菜。夏季剩饭更易被细菌污染，老年人由于抵抗力减退，经常吃剩饭更易导致消化道疾病。吃剩的饭菜待凉后应及时放入冰箱冷藏，但保存时间以不隔夜为宜，早午饭吃，午剩晚饭吃，而且吃剩饭菜前一定要彻底加热。

（作者为上海市浦东新区人民医院消化内科医生）

# 大拇指隐隐作痛?当心患上“妈妈手”

■樊健

你听说过“妈妈手”吗？狭窄性腱鞘炎又被称为“妈妈手”，常见于产后哺乳期的妈妈，其最直观的感受便是大拇指隐隐作痛。刚刚经历了分娩洗礼，妈妈们的肌腱、韧带均较为脆弱，再因长期抱着宝宝，使得手腕频繁处于某一负重体位，会导致手腕肌腱发炎、疼痛、肿胀。它虽然不会对生命造成威胁，但或多或少会影响生活质量。

如今，“妈妈手”不再只是妈妈们的“专利”，美发师、银行职员、文案工作者、收银员、搬运工以及老师等长期在工作中过度使用拇指的人群，都需要警惕“妈妈手”。此外，如今人们的生活越来越离不开电子产品，玩手机的动作也加重了拇指的负担，需要引起重视。

## “妈妈手”的特征

我们大拇指的根部有两条肌腱，在竖起大拇指时，可以在大拇指根部的手腕处摸到拇短伸肌与拇长展肌两根肌腱。这两条肌腱活动一旦过于频繁、超过负荷的力量，或在错误的姿势下使用，肌腱就会受伤。

“妈妈手”最主要的特征就是腕关节侧（靠近拇指一侧）疼痛，并与拇指活动密切相关。自查时，可先伸直手臂，将大拇指朝手掌方向90度下压，再将其余四指包住大拇指，若感到拇指根部诱发疼痛或疼痛加剧，有可能患上“妈妈手”。

“妈妈手”具体表现为以下几点：  
**疼痛：**腱鞘炎最直观的表现就是局



部有明显痛感。在进行运动时关节还会有酸胀和乏力感。

**肿胀：**由于患处长期受到摩擦，肌腱会出现条索状凸起，不同患者凸起程度不同。

**功能障碍：**主要发生于手腕部位，会影响手腕的发力。患者在运动时会觉得痛感明显，进而使运动功能受到影响。病情严重者，常常会有在早晨起床后手指无法自由弯曲或弯曲时感到吃力的现象。

## 日常预防谨记5条准则

“妈妈手”等腱鞘炎若不及时治

疗，病情会越来越严重，甚至发展为永久性活动不便，严重影响生活、学习及工作。因此，我们在日常生活中就要有意识地注意预防：

**1、连续工作时间不宜过长，**工作结束后要搓搓手指和手腕，再用热水泡手。  
**2、长期伏案办公的人**应采用正确的工作姿势，尽量让双手平衡，手腕能触及实物，不要悬空。

**3、在进行洗衣、做饭、编织毛衣等**家务劳动时，要注意手指和手腕不要过度弯曲或后伸、用力不要过大，不要提拿过重的物品。

**4、天气寒冷时，**如在冬天洗衣服最好用温水，防止手部受寒。

**5、得了“妈妈手”的新手妈妈**短期内最好少做或不做家务和抱孩子，避免用疼的那一侧手腕用力。抱孩子时用另一侧手为主，疼痛侧改为用肘部用力，让手腕和手指都空出来，保持放松状态。

## 如何摆脱“妈妈手”

如果“妈妈手”已经找上门来了，那么可先自行进行如下方式缓解：

**热敷：**感觉身体关节劳损时通过热敷、药水泡手，局部涂抹解热镇痛药膏等方法可缓解疼痛症状，减轻炎症。

**佩戴护具：**佩戴腕部护具有利于减少腕部的受力，让肌腱得到休息，帮助炎症消退。

**锻炼：**手腕关节做360度旋转；或将手掌用力握拳再放松，来回多做几次，或将手指反压或手掌反压几下，都可以有效缓解手部的酸痛。

**手臂、手腕适当抬高：**患上“妈妈手”的新手妈妈们往往在清晨醒来时会感觉手指僵硬，伸展不开，这时可把双臂抬高，让血液快速回流，缓解症状。夜间如症状明显，可在胳膊下垫一个小枕头，将手腕适当垫高。

**外用药：**患者可在腕关节侧疼痛处贴敷双氯芬酸二乙胺乳膏剂（扶他林），或口服消炎止痛药物，如果效果不佳应及时就医，可在医生指导下做局部封闭等处理。

（作者为同济大学附属同济医院骨科主任医师、医院发展部主任）  
本版图片：视觉中国

## 百年风华 医路向前

申康党委系统医务专家口述历史⑨

## 在传承中推进中医药创新

口述人：巫善明（原上海市传染病医院院长）



在我刚开始从事传染病工作的那个年代，传染病发病率很高，诸如麻疹、痢疾、伤寒这类传染病，老百姓很容易感染。它与普通疾病不同，传染病患者不仅要被隔离，自己也很自卑。一般市民看见传染病医院往往避之不及，大家对此存在很多误区。事实上，当时一些脑膜炎患者送到医院时病情危重，如果抢救得当，2至4小时之内就可以转危为安，相比于其它内科疾病，传染病的救治

只要诊断无误、用药到位，救治效果往往立竿见影。

在经历甲肝、乙脑、非典等战“疫”后，传染病医院在老百姓中的口碑渐渐扭转。此后，经过不懈努力，我们顺利通过上海市三甲专科医院评审，总分排在十多家专科医院之首。在抗击新冠的战“疫”中，市公卫中心更是发挥出战斗堡垒的作用。这些事情都让大家亲身体会到：传染病医院有作为就会有地位。

## 成立全国首家产科肝病监护中心

上世纪80年代初，孕肝病人在就医时存在许多苦恼，由于孕妇的特殊性，她们往往会成为产科与传染科之间推诿的对象。当时，我刚担任市传染病医院院长，想着要做什么，缓解这一现状。我在肝病科中抽出两个科室的人员力量，组建孕肝病房，同时委派几名骨干护士前往国际和平妇幼保健院、上海市第一妇婴保健院学习助产士技术，还从外院聘请了专家、医生和麻醉师。

筹建孕肝病科在当时是一个创新举措，对我们来说无疑是白手起家。好在，当时市卫生局十分支持我们的学科建设，资助我们科研基金开展课题研究。

1988年，甲肝暴发，我们的孕肝病房经受了第一次大考验。当时，医院收了近200名甲肝孕妇，全部

救治成功，《文汇报》专门报道了此事，我们多年的努力被社会肯定，患者得到了实惠。孕肝病入收治也被当时市委市政府肯定为一件惠民实事，不仅帮助兄弟医院解决收治孕肝的困难，还进一步提升了医院的临床业务特色。

后来，医院进一步加大对人才引进力度，上至科主任，下至助产士，人才梯队逐步配齐，经过不懈努力，终于发展成一个初具规模的科室。在上级部门人力、财力、物力的支持下，我院成立了全国首家上海市产科肝病监护中心。此后，该中心收治了不少从江苏、浙江等地慕名而来的孕肝病危重患者，成功抢救了很多孕产妇及其新生儿，为上海医疗事业赢得了荣誉和口碑。

## 建长三角传染病医院协作网

1986年，长三角协作网包含上海、苏州、无锡、常州、杭州、宁波和南通等七家传染病医院。长三角处在东南沿海，是经济、医学等比较发达的地区，我们应该顺应改革开放的时代潮流，树立医疗行业的标杆。

就当时情况来看，这七家医院不但有共同的专业，而且有相同的管理模式、规章制度、发展面临的机遇和困难，容易达成共识。我先通过电话联系、上门拜访，获得了所有医院对我提议的赞同。经过协调准备、积极争取上级部门的支持，协作网应运而生。

建立协作网，其目的是为了加强长三角地区传染病医院之间的紧密合作交流，互通有无、取长补短、共同进步，形成合力加强传染病科的发展和建设。可以说，一年一度长三角传染病协作网会议，全面促进和提升了长三角地区传染病专业的建设和发展。

如今协作网运作30年了，其覆盖范围逐步增大，深受专业领域人员欢迎，全国其他省市也纷纷借鉴，推出类似的合作模式。

## 全院坚守一线战甲肝

在我院抗击传染病的历史上，还有一件大事。1988年元旦前夕，门诊护士长向我汇报，门诊已连续多日收治甲肝病人，且有护士及其家属纷纷“中招”。当时我从从事传染病工作已20余年，当院长也已4年多，出于职业敏感，预感到可能出现甲肝流行的趋势。

根据流行病学调查发现，绝大多数甲肝患者在此前一个月内曾食用毛蚶，毛蚶内也检测出了病毒。彼时，上海共有30多万人感染甲肝，江浙一带也有10多万人染疾。在上海市甲肝领导小组的统一指挥下，由我们医院负责统一收治老人、小孩、孕妇，患有合并症以及重症并发症的病人。

当时医院收治了近5000例甲肝病例，但只有290张床位，救治压力很大。我们不断挖掘自身救治潜力，医院的会议室、大礼堂、车库都开辟成交流项目也在不断扩大。科研项目和论文也在不断增多，科研合作和论文之多、质量之高更是前所未有的。可以说，我们交出了一份亮眼的成绩单。

“疫情就是命令”始终是市传染病医院的好传统，面对烈性传染病，没有一个人提出调离岗位，我们的决心、信心、斗志一直在传承，守卫上海城市公共卫生安全已经作为使命和担当，刻进了每一位职工的骨子里。

## 打造固若金汤的“战斗堡垒”

正是有了中国共产党的正确领导，才有了我们医院当前的地位和知名度。此次抗击新冠疫情，我们成为上海抗疫的主战场、主阵地，离不开党的领导。

今年是“十四五”开局之年，我们对医院当前现状和发展规划感到十分满意和高兴。我们要啃别人不敢啃的“硬骨头”，打造固若金汤的“战斗堡垒”。

从原上海市传染病医院到上海市公共卫生临床中心的建立，对提升传染病的综合防治能力具有重要的里程碑意义。作为一名见证公卫中心发展的老公卫人，我们一直在坚持不懈地努力：第一，希望医生进一步贴近患者，让患者享受到高质量的医疗服务；第二，要引进高水平、有真才实学的领军人才；第三，医院要进一步巩固在肝病治疗上的优势，肝病在过去是医院的一张名片，一定要传承下去并不断提高；第四，希望有更多科研成果向临床转化，让患者受益。

如今，国际交流愈发频繁，对待新发传染病和输入性传染病千万不能放松警惕，我们要花精力收集情报，加强基础医学和转化医学研究，只有这样，医院才会越来越有地位。