



· 医学科普 ·

肠胃炎怎么治？如何让胃肠道不再难受

夏 勤 （金堂县土桥中心卫生院（金堂县中西医结合医院） 四川成都 610407）

中图分类号：R573.3 文献标识码：A 文章编号：1009-5187（2019）04-272-01

夏秋是肠胃炎多发的季节，因为气温较高且湿度较大，细菌极易繁殖，食物容易变质腐烂，一旦稍有不慎，病毒细菌就会进入肠胃，引起肠胃炎，出现脘腹疼痛，上吐下泻的病状，在出现不适后要及时就医，注意饮食和休息。

1 肠胃炎的发病原因

引起肠胃炎的主要病原菌是沙门氏菌，由于微生物对肠粘膜的刺激和侵袭，使肠道运动、分泌、消化吸收等出现障碍，发病原因分为以下方面。

1.1 大肠杆菌肠炎：主要食用了被大肠杆菌污染了的蔬菜、自来水、海产品、肉类、饮料等而引起病发，主要表现在每日 3-5 次腹泻，粪便量多，呈黄色蛋花样。

1.2 细菌性食物中毒：由于吃了被细菌或其他毒素污染过的食物而引起的腹泻腹痛、恶心呕吐等，其潜伏期短、来势凶猛、突然间就爆发，多在 7、8、9 月发病，主要是因为食物在制作、加工、储存、运输、销售的过程中忽视食品卫生而引起交叉感染。

1.3 细菌性痢疾：由痢疾引起的肠道传染病，通过食用污染饮食、饮水来感染，也可通过苍蝇、手传播，因菌群众多，人体反应各有不同，轻重不一。病患先畏寒发热、后腹痛腹泻。

2 肠胃炎的发病症状

恶心、腹痛、呕吐、腹泻是肠胃炎多见症状，呕吐时会先感恶心，随后呕吐胃内食物，胃空时可能会呕吐胆汁或血性物，多数以腹痛为主，重症病患会出现阵发性绞痛，多排深黄色或黄绿色水样便，腹泻次数不等，带有恶臭甚至脓血。

3 肠胃炎的治疗方法

3.1 得了肠胃炎的患者要尽量卧床休息，且食用电解质液、葡萄糖液等补充体液，适当食用清淡易消化的饮食，缓解肠胃消化道病情压力，注意日常饮食卫生，防止交叉感染，忌食用刺激辛辣食物。

3.2 若有患者持续呕吐出现明显脱水症状，则需要静脉注射补充

葡萄糖盐水或其他电解质，多摄入清淡流质或半流质食物，补充水分以防脱水，必要时需注射止吐药和止泻药。

3.3 服用适量抗生素，一天 2-3 次，帮助身体消灭细菌，直到腹泻腹痛停止。

3.4 服用胃黏膜保护药剂，如氢氧化铝凝胶、硫糖铝等，起到保护胃黏膜、增强抵抗力的作用。但药剂不能长期服用。

3.5 补充必要的营养：①补充流失的钙质，帮助粪便成型，补充维生素 D，帮助钙的吸收。②用餐时服用消脂酶，富含胰脏酵素，有助消化。③依产品指示用量服用不饱和脂肪酸，帮助粪便成型。④食用维生素 E，保护肠壁细胞膜。

4 如何预防肠胃炎

4.1 注意饮食、饮水卫生，大力消灭苍蝇，对垃圾、粪便也要进行有效管理，冰箱内食物要分熟生，不能混放，食用之前需重新烧熟，饭前便后洗手消毒，蔬菜瓜果也要进行消毒处理，以防农药细菌的残留，外出旅游选干净卫生的店面。

4.2 定时定量规律饮食，减轻肠胃负担，避免暴饮暴食，若热量摄入不足，可采用干稀搭配的加餐方式来补充。用餐时可食用大蒜、醋等能起到杀菌作用的食物。

4.3 避免过量食用刺激性食物，如浓咖啡、烈酒等，同时避免食用过酸、过辣、过硬、过烫、过冷、过咸及过分粗糙的食物，选用温和食谱，除去对肠胃粘膜产生不良刺激的因素，食物要认真嚼碎再进行吞咽。

4.4 加强锻炼，提高自己身体的抵抗力，增强体质，保持开朗的心情，均衡饮食，能保持肠胃功能平衡，养成良好的生活习惯和生活方式，出现消化道不适症状要及时就医。

4.5 积极开展卫生知识的学习和宣传，做好保护水源、饮用水治理和消毒处理的工作，及时处理垃圾，避免再次污染，共同保护居住环境。

“口腔保卫战”的形成始末

孙小民 （河北省唐山市丰润区王官营中心卫生院）

关键词：儿童龋齿 病因 牙菌斑

中图分类号：R179 文献标识码：A 文章编号：1009-5187（2019）04-272-02

俗语云：“牙疼眼疼不是病，疼起来真是人命”。对于这句话，有人记住了前半句，所以牙疼了各种偏方、忍耐、打针、输液……最后想起了后半句，无奈之下，去找牙医，结果被告知原因是由牙菌斑引起的龋齿。

一说起龋齿，可能很多人没有反应过来，龋齿也就是我们通常所说的蛀牙，更通俗的有人也叫虫牙。如今，蛀牙在日常越来越普遍，尤其是儿童患龋齿的年龄越来越低。更可怕的是，如果任其发展，牙髓炎、根尖周炎、牙槽骨变形、颌骨炎症、龋洞、牙冠被破坏直至消失、牙齿整体丧失等等，都是可以预见到的。龋病的突出特点是发病率很

高，发病人群广泛，是十分普遍的口腔疾病，也是比较常见的人类疾病之一。基于此本文通过模拟“实战”方式，对儿童龋齿的发病原因进行直观分析，并由此探讨预防儿童龋齿的现实对策。要想治疗蛀牙，首先要弄明白的就是蛀牙的形成过程，是不是像人们常说的牙齿里面长虫子了？我以“两军对垒”的形式给大家分析一下。

常规作战双方队伍配置如下：

攻方：主力——产酸菌群；助攻——食物残屑、糖类物质、时间。

守方：主力——牙釉质；助手——唾液、微量元素、牙刷和牙膏。

第一轮：攻方的产酸菌群与唾液中的黏蛋白和食物残屑迅速合



体, 疯狂地冲向目的地——牙齿表面的釉质和窝沟; 同时完成变形, 形成牙菌斑。牙菌斑中的产酸菌举起武器——酸性物质, 动手用力撬动牙齿城墙的重要防线——牙釉质, 目的使牙釉质脱落。守方及时组织反击, 喷洒唾液, 清洗城墙表面的牙菌斑, 并且唾液中的免疫球蛋白能削弱产酸菌的进攻, 斩断其武器——酸性物质。

中场休息, 攻守双方迅速补充能量——开饭了。

第二轮: 攻方补充了大量的食物残渣、蔗糖进攻更加猛烈和持久。守方补充了一些矿物盐类、维生素和微量元素如钙、磷、维生素 B、D 和氟等微量元素。守方利用其加固了城墙, 增强了抵抗力。

场外评论: 双方对战的结果预测, 如果守方不采取措施, 在攻方的持久战下, 守方的城墙牙釉质会脱钙被破坏, 可能产生龋洞。

对战继续中, 守方拿起了另一件防御性兼进攻性武器。它们是一套, 即牙刷和牙膏。守方采取了太极八卦式刷牙秘籍: 牙刷上挤好牙膏, 上牙牙刷由上往下运动, 下牙牙刷由下往上攀爬, 里里外外都要走到, 咬颌面上来回巡逻。一套太极八卦下来, 牙菌斑溃不成军, 纷纷脱落。特别是守方选用的牙膏中含有氟化物, 同时还加固了城墙。攻方短时间内很难形成有效进攻。

8 小时后……

口腔内的细菌重新集结形成具有致龋能力的成熟牙菌斑, 新一轮的常规战争又开始了。

在口腔保卫战中, 除了常规战外, 还有加时赛

加时赛一: 碳酸饮料、酸奶、甜食和酸性、辛辣刺激性食物等后, 容易形成牙菌斑, 攻方很快就能组织有效的进攻。

加时赛二: 牙齿本身的先天发育如果不足, 造成牙齿排列不齐、牙缝过大等缺陷, 这些地方均可以“藏污纳垢”, 而细菌则非常喜欢在这里面滋生, 而且难以清除。牙齿矿化、钙化不足, 牙齿的城墙——牙釉质和城墙内部结构——牙本质的致密度不够(一般乳牙和年轻恒牙容易有此情况), 使牙菌斑的入侵更加的得心应手。

加时赛三: 当口腔中唾液的量和质发生变化时, 就是牙菌斑入侵的绝佳时机。

加时赛四: 婴儿母乳不足时, 人工喂养或混合喂养时, 唾液中原酸量增加, 也是牙菌斑发起冲锋号角的时刻……

在与牙菌斑的对垒中, 常规赛和加时赛交叉进行, 并且每时每刻都在进行。为了保护我们的牙齿, 保护牙釉质, 除了按时按点的正确刷牙方法、选用合适自己口腔的牙刷和牙膏外, 我们还可以做哪些防护呢?

预防小儿龋齿, 从源头开始, 是注意孕期保健。准妈妈怀孕期间要有意识地选择粗纤维性食物, 利用纤维摩擦牙齿, 达到除去牙菌斑的目的。进而降低肚子里的宝宝牙齿发育畸形的概率同时也能减少龋齿发生的机会。

其次, 保持口腔卫生。通过前面的分析, 我们可以得出一个结论“没有牙菌斑就没有龋齿”。在孩子能够独立刷牙之前, 父母的行为至关重要。乳牙萌出前, 父母应该用手指缠纱布蘸淡盐水, 擦拭孩子的牙床, 除去牙菌斑, 每天至少清洁两次。对于睡前清洁要格外重视, 因为孩子夜间睡眠时间较长, 这个时间容易滋生大量细菌。孩子良好习惯的养成, 父母必须以身作则。我们都应该早晚刷牙各一次, 每次持续 3 分钟(当然, 也不是时间越长越好——适度最好)。

再次对各种零食和甜食的控制必须严格, 尽量少吃或不吃, 实在要吃, 吃后也必须漱口。

另外, 对儿童萌出的恒磨牙和前磨牙到正规机构检测, 其中窝沟封闭是不错的方法, 还要对滞留的乳牙进行监测, 适时进行拔除, 也能有效地预防龋齿。

总结下来, 预防龋齿刻不容缓, 要多方面多手段保护牙齿。一口坚固耐用的好牙的形成也非一朝一夕, 从牙胚在胚胎期生成就要注意孕期的孕期保健。哺乳期按需喂养, 加强口腔护理, 培养儿童养成良好的饮食和口腔卫生习惯, 提高牙齿自身的抗病能力。牙齿萌出后要及时检查, 采用综合龋齿预防措施, 做到及时发现、及时治疗。

怀孕期间做超声检查您需要知道这些

彭 敏 (四川巴中市巴州区红十字华龙医院 四川巴中 636000)

中图分类号: R173

文献标识码: A

文章编号: 1009-5187 (2019) 04-273-02

宝宝的来临对于每个家庭来说都是非常重要的, 准爸爸、准妈妈会对胎儿情况充满好奇, 并且会将母婴健康放在首要位置, 对产前检查的重视程度逐渐提高, 所以女性在怀孕后都需要接受一系列相关检查, 而超声检查是女性怀孕期间所接受的最重要、最常见检查。但是大家都知道超声检查会存在一定的辐射, 所以部分妈妈认为超声检查次数过多, 容易对宝宝健康造成影响, 甚至对超声检查存在忌惮, 认为怀孕期间应当尽量少做超声检查, 但是孕期检查能够使很多现代常见病在孕妇怀孕期间就能够检查出来, 对改善妊娠结局, 提高分娩质量具有促进意义。那么怀孕期间接受超声检查需要注意哪些问题呢? 下面就对怀孕期间接受超声检查的“孕妇须知”进行如下阐述。

1 超声检查是否会影响胎儿健康?

随着现代医疗技术的快速发展, 超声检查的应用范围更加广泛, 产前检查通常也会使用超声检查, 主要是经过超声探头所发射出不同强度的声波实施检查。自超声检查应用与临床以来, 全世界普遍认为超声检查属于一种相对于安全的检查技术, 对于胎儿的影响相对较小, 但是也会对胎儿形成一定程度的影响, 所以孕期超声检查并不是绝对安全的, 建议准妈妈需要到正规医院进行检查, 专业医师能够合理控制仪器照射剂量与时间处于安全范围内, 避免对母婴造成伤害。目前临床所使用的超声检查主要分为 B 型超声与彩超, 有些准

父母会认为彩超远比常规 B 超检查要好, 但是实际上此种观点并不正确, 产科对于彩超的应用并不存在特征性, 彩超颜色主要代表的是血流方向, 在诊断心脏血管方面十分有利, 然而彩超并不是锦上添花, 并且彩超的辐射剂量较大, 生物效应显著, 也就是说对胎儿造成的辐射影响也会相对较大, 不必要的情况下仅需要接受常规超声检查即可, 所以为了保证宝宝的健康, 孕期超声检查需要遵循医师的建议再进行相应检查^[1]。

2 孕期接受超声检查的目的

通常情况下, 怀孕期间主要分为孕早期、孕中期以及孕晚期, 通过实施超声检查, 能够有效了解胎儿具体的发育情况。在孕早期(怀孕 6~10 周)借助超声检查能够检查孕囊的存在, 观察宝宝的原始心管搏动, 因此可以在孕早期借助超声检查判断孕妇是否为宫外孕、胎儿数量以及胎儿是否存活等异常情况, 一旦发现异常可及时终止妊娠。有过剖宫产史的孕妇, 也需要在孕早期做超声检查, 明确胎儿是否在疤痕处着床, 保证妊娠的安全性。

在怀孕 11~13+6 周, 这时能够利用超声检查对宝宝颈后透明层厚度进行检查, 主要目的是为了确定宝宝是否存在染色体异常, 判断宝宝是否出现生长发育异常的情况, 了解胎盘位置, 及时发现宝宝

(下转第 275 页)