

夏季肠胃疾病该如何护理

付再碧 代梦霜

攀枝花市中心医院普外科 617000

〔中图分类号〕R473.5

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2020) 09-105-01

肠胃疾病在夏季多发而且对人体健康影响诸多,同时影响着人们的生活、学习、工作等,因此,本文将阐述夏季肠胃疾病的常见症状,同时就夏季肠胃疾病的正确护理方式进行探讨,力求降低夏季肠胃疾病的发生概率,保障人体肠胃的健康。

一、夏季肠胃疾病的常见症状

(一) 恶心、呕吐

恶心、呕吐是夏季肠胃疾病尤为突出的症状,也是诊断肠胃疾病的重要依据之一,多发于急性胃炎、慢性胃炎、消化性溃疡、幽门梗阻等疾病。需要采取胃镜检查、肝胆B超检查、抽血检查等进行辅助诊断。

(二) 腹胀、腹痛

夏季肠胃疾病常引起患者腹胀、腹痛,这是由于肠胃内积气及炎症、溃疡等引起的。即急性肠胃炎常引起急性腹痛;慢性肠胃炎、消化道溃疡常引起慢性腹痛;胃肠道积气常引起腹胀。

(三) 便秘

便秘常分为功能性便秘和器质性便秘两种。其中功能性便秘是由于饮食不当、生活习惯不良、药物影响等原因导致。而器质性便秘是胃肠道本身出现问题所引起的症状,需要采取肛肠检查、结肠镜检查等进行辅助确诊。

(四) 腹泻

腹泻常分为急性腹泻和慢性腹泻两种。肠胃感染、中毒会引起溃疡性结肠炎急性发作进而出现急性腹泻的症状。腹泻超过两个月为慢性腹泻,胃酸缺乏性疾病和肠道非感染性疾病常表现出慢性腹泻的症状。

二、夏季肠胃疾病的正确护理方式

夏季肠胃疾病是常见的夏季疾病,但是只要采取正确的护理方式,不仅可以缓解病痛,还可以促进肠胃疾病痊愈,进而保障患者的肠胃健康和生活质量。夏季肠胃疾病的正确护理方式可分为以下几个方面。

(一) 确保食品卫生

夏季的温度和湿度对细菌的滋生繁殖都非常适宜,这就常出现因饮食不当引起的夏季肠胃炎疾病,对患者的身体和生活造成负担。因此,人们在夏季一定要确保食品卫生,最大限度的规避

病从口入的患病风险。人们在夏季要遵循“喝开水”“吃熟食”“防蚊蝇”的生活原则,同时要做到勤洗手并且使用具有杀菌功能的洗手液、肥皂等,确保手部的干净卫生。饭菜要做到现做现吃,尽量不要吃剩下的食物,如果要存放食物务必确保生食、熟食分开存放,将交叉感染的风险降到最低,再次食用剩下的食物时要保障其加热彻底。此外,人们要养成健康、规律的饮食习惯,每天三餐清淡、按时,不要暴饮暴食,夏季尽量不要吃路边食物和夜宵,减轻肠胃的负担。当肠胃出现不适症状时,应吃米粥、新鲜果汁等清单的流食和半流食,同时少食多餐,有利于肠胃逐步恢复健康。

(二) 确保室内环境卫生

人们居住环境的卫生质量直接影响着人们的身体健康,尤其是夏季细菌容易在室内滋生,对人体健康造成威胁。因此,人们要确保室内环境的干净卫生,经常开窗使室内空气流通,进而保持室内空气新鲜。人们要定期对家具、地面等进行消毒,还要注重室内角落和隐蔽部位的彻底清扫和消毒,避免细菌在这些位置滋生、繁殖。如果家里养有狗、猫等宠物,还要注意宠物的清洗、消毒工作,同时尽量将宠物带到室外排泄,减少宠物排泄物对室内环境造成的影响。

(三) 加强个人防护

夏季肠胃疾病多发,加强个人防护是规避夏季肠胃疾病伤害的重要措施。人们在夏季要少食冷饮,因为冷饮会给予肠胃强烈的刺激,肠胃会做出急剧收缩的应激反应,进而会导致肠胃功能紊乱出现腹痛、腹泻的症状。人们在夏季尽量不要饮用酒、浓茶和咖啡等,这些食物都会影响肠胃的正常蠕动,进而影响人体肠胃的健康质量。此外,如果夏季饮用桶装水,水开封后要在一周之间饮用完毕,冰箱冷藏室的食物要确保其一直处于10摄氏度以下,避免滋生细菌。

三、结语

夏季天气温度高且多雨潮湿,人们的胃肠功能受其影响有所下降,而且夏季环境容易滋生细菌,如果人们的防护措施不到位,极易出现夏季肠胃疾病,对人们的身体健康、正常生活、正常工作都带来重要影响。因此,人们要确保食品卫生、室内环境卫生同时加强个人防护,保障患者的肠胃健康和生活质量。

(上接第104页)

良性出血的因素有很多,在生活中有焦虑、暴躁、抑郁等不良情绪会造成子宫不正常出现,除此之外,内分泌失调、有卵巢疾病、滥用药物也是造成子宫不正常出血的主要原因。在日常生活中保持乐观积极的情绪有利于减少子宫机能不良性出血的发生。

九、子宫后屈

子宫后屈的表现主要是子宫弯向身体后方,造成这一情况的产生除了一部分女性是先子宫后屈之外,大部分人都是由于子宫发炎、子宫内膜异位症、子宫肿瘤或者是受伤等引起的。患者在患病期间应该穿着平底鞋和不要剧烈运动。

十、子宫下垂

造成子宫下垂粗大主要原因是和女性生产分娩的次数有关,生产次数越多,造成的下垂的情况就越严重。女性年龄不断增长,荷尔蒙下降,肌肉松弛等也会加剧子宫下垂。

十一、子宫内膜异位症

子宫内膜异位症是由于女性子宫内的间质细胞和淋巴腺组织离开了它的正常位置。患有子宫内膜异位症会引起同居、经期腹泻等,严重还会导致女性不孕。

十二、结语

女性要注意身体健康,在日常生活中要注意养成健康的生活习惯,积极锻炼身体,保持心情愉快,做好身体检查,保养好子宫,减少疾病的发生。