

健康热评 JIANKANGREFENG

# 谨防春季腹泻

本报记者 陈晶

春季万物复苏，细菌、微生物、病毒开始滋生繁殖活跃。加之气候多变，冷热交替、昼夜温差大，此时是肠胃病的高发期，消化不良、急性肠胃炎、肠胃感冒，以及腹泻等成了春季的常见病。

## 功能紊乱和器质性病变是腹泻的常见病因

“腹泻俗称‘拉肚子’，是消化道最常见的症状之一，几乎人人有过这样的经历。医学术语是指排便次数明显超过平日习惯的频率，粪质稀薄，水分增加，通常含未消化的食物或脓血、黏液。”中山大学附属第一医院主任医师马晋平介绍，简单地说，腹泻是因为肠道蠕动过快，水分吸收减少，导致粪便还未成形就急着排出了体外，常伴有腹痛、排便紧迫感、里急后重等症状。

“腹泻的常见病因有功能紊乱和器质性病变。”马晋平说，功能性紊乱由肠易激、情绪等原因导致肠道功能暂时出现紊乱，蠕动过快，水分吸收不完全，导致腹泻发生，通常有腹痛-腹泻-缓解的典型表现。器质性病变有腹腔内脏器感染或炎症引起的胃肠道反射性蠕动过快，而发生腹泻，也可因肠道感染而分泌渗出增多引起腹泻。另外，如甲亢、某些神经内分泌肿瘤等非消化系统疾病也可能导致腹泻的发生。因此，腹泻的诊断有时并不简单。

## 腹泻时，忌滥用抗生素

“虽然腹泻给我们生活带来了困扰，但从另一个角度看腹泻是机体‘自我保护’的一种机制，从最常见的吃坏肚子腹泻来说主要是因为摄入了不干净食物里有繁殖的致病菌，被人体发现就启动了防御系统，加快蠕动尽量把这些有毒有害物质排出去。”马晋平说，一般来说肠易激或情绪、吃某些特定食物引起的腹泻有自限性，无须特殊处理，器质性病变导致的腹泻则需要就医。

马晋平提醒，如果出现以下情况需及时就医——

腹泻伴便血。如果腹泻伴有红色、暗红大便或者柏油样黑便时要特别警惕，这种腹泻是消化道出血引起的，需要排



查出血原因。如果出血量比较大可引起头晕眼花、甚至休克。

慢性腹泻。腹泻超过3个月，需要警惕炎症性肠病和其他原因所致。

小儿腹泻。小儿机体发育不完善，把握不好平衡，特别容易因频繁腹泻而导致脱水，一旦脱水就比腹泻本身来得更严重了。剧烈而持久的腹泻还会导致体内失水，中到重度脱水应立即补液治疗。

腹泻伴呕吐。典型的消化道症状，胃肠道感知到异常，企图通过上吐下泻的方式尽快清空胃肠道内可疑的有毒有害物质，需及时就医治疗。

腹泻伴发热。发热一般是炎症的表现之一，腹泻伴发热通常是继发了感染的表现，可能是胆囊炎、阑尾炎发生时伴随的胃肠道反应，需及时治疗。

“究竟是什么原因引起的腹泻，是什么类型的腹泻，在自己无法判断时还是到正规医院进行检查，切勿擅自使用抗生素，抗生素的作用是抑制或杀死细菌或真菌等微生物，而日常生活中致病菌导致的腹泻并没有那么多。另外，滥用抗生素，还会带

来肠道菌群失调的危害。

## 预防春季腹泻从5个方面着手

那么，如何预防春季腹泻呢？“从5个方面来着手，其中健脾祛湿是关键。”广州医科大学附属中医医院副主任医师樊春华支招——

保暖防寒。此时气温忽高忽低，早晚仍然比较寒冷，易导致湿邪困着脾脏，脾失健运而出现腹泻。这时一定要顺应气候的变化，注意天气多变，适当加减衣服，做好保暖防寒。

饮食有节。注意个人卫生，经常洗手，防止“病从口入”，饮食需规律，每日三餐定时定量，进食清淡、易消化、富含营养食物，不食生冷、油腻、辛辣及难消化食品。俗话说“脾胃病三分治，七分养”，可见日常饮食习惯在脾胃病方面很重要。

运动调养。要坚持参加适当的体育活动，如散步、慢跑、游泳等，也可结合瑜伽、太极拳、五禽戏、八段锦等运动来陶冶性情及放松心情，这些运动可以很好地升发阳气，可增强机体免疫力，提高人体的胃肠功能，促进食物的消化和吸收。

调畅情志。怒伤肝，思伤脾，不良情绪可导致肝气郁结，

肝胃不和，从而出现腹泻、腹痛、腹胀等症状。“恬淡虚无，真气从之，精神内守”，良好的情绪则有益于脾胃功能的正常活动。

健脾祛湿。要想祛湿，首先健脾，脾主运化，具有运化水谷和水液两个方面功能。对于平素脾胃虚弱的人更易湿邪困于体内，湿气重势必导致脾胃负担加重，出现脾失健运、运化失职、水谷不化等情况，常表现为大便稀烂，次数增多，食欲不振、上腹胀闷、肢体乏力、口淡无味等症状。脾胃虚弱者，应尽量少吃寒凉的食物，可通过食用味甘性平稍温的食物或药食两用之品来健脾祛湿，比如用瘦肉、党参、山药、黄芪、大枣煲汤，可健脾胃，补虚损。因此，健脾祛湿是预防春季腹泻的关键。

樊春华说，以下2道常用健脾祛湿止泻功效的中药食疗方值得推荐。

党参白扁豆淮山猪排骨汤，健脾补气，祛湿止泻。材料：党参20g、炒白扁豆20g、淮山药15g、生姜3片、红枣5个、猪排骨200g。把猪排骨洗净斩成段，放入沸水里焯去血水，捞出用冷水冲洗干净，放入砂锅里，将山药去皮洗净切成块状，洗净党参、炒白扁豆、红枣后一起放入锅内，加入适量清水，在锅中放入葱段、姜片、黄酒，先用大火烧沸，待汤煮开后，再用小火煮30分钟，最后加盐调味即可。此食疗方可健脾补气，祛湿止泻。适合平素脾胃虚弱的人，这类人更易湿邪困于体内，常表现为大便稀溏、食欲不振，上腹胀闷，嗝反，肢体乏力，口淡无味等症状，舌质淡，脉细弱，脉沉细。胃阴亏虚者忌服。

黄芪云苓薏苡仁炖猪肚汤，健脾祛湿，补中益气。材料：北黄芪30g、云苓20g、炒薏苡仁20g、生姜3片、红枣6个、猪肚1个。把黄芪、云苓、炒薏苡仁洗净，再将猪肚用清水冲洗干净，翻转用盐和生粉揉捏擦匀，然后重复数次，反复清水冲洗，后放入沸水锅中焯水去血污，一起置入锅内，加适量清水，最后放入生姜3片和红枣6个，武火煲沸后改文火煲1个小时，加入盐、姜丝调味。此汤适合脾虚湿困的人，这类人常表现为腹泻、食欲不振，胃脘胀闷，暖气反酸，疲倦乏力，口淡无味等症状，舌质淡，脉细弱，脉沉细。肝阳上亢、阴虚火旺者忌服。

心血管论坛 XINXUEGUANLUNTAN

## 预防血管堵塞，这几点是关键

“好好的血管怎么就堵了呢？”很多患者在确诊血管堵塞时会有这样的疑问。要知道，血管通畅与人体健康与寿命密切相关，血管一旦堵塞，就会对身体造成不同程度的伤害，严重甚至危及生命。

人的心脏就像是一个汽车发动机，自我们在母亲体内就不停跳动，一刻也不停歇。人体内的动脉血管，就好比通往身体各处的道路，把血液运往全身的各个器官。而当这些道路出现老化或者损害时，可能就会出现堵车。同理，我们的血管也会出现堵塞。

青年或婴幼儿的动脉血管非常有弹性，血管内部非常光滑，没有损伤，也没有有害物质的堆积，所以非常通畅，一般不会发生堵塞。随着年龄的增长，动脉弹性减弱，身体内有有害物质的堆积，血管就会慢慢地堵塞。

慢性堵塞，是我们最常见的疾病，专业术语叫作动脉粥样硬化性闭塞症。年龄增长、高血压、高血脂、糖尿病、吸烟等因素都可以造成动脉堵塞，堵塞以后就会有相应的危害。

急性堵塞，专业术语叫作动脉栓塞，往往是由于心脏内部的脏东西（血栓）脱落造成血管非常急性的堵塞，起病急，危害迅速。

血管堵塞，就意味着动脉血管所供应的器官没有了血液供应，导致器官缺

血，会饿。人不吃饭，长时间饥饿就会饿死；器官没有供血，时间长了就会萎缩，停止工作。重要的器官，如心脏、大脑，一旦停止工作，人就会死亡。其他内脏器官，如肾脏停止工作，就会造成肾脏衰竭，需要透析存活。一般来说，血管堵塞有个缓慢的过程，身体会慢慢发生变化，给予我们足够的时间去关注、预防和改变。如果放任不管，危害迟早会出现，而且是巨大的危害。

如果发现血管堵塞，不要惊慌，及时去医院相关科室就诊（心脏内科、血管外科、神经内科等）。首先，要明确自己哪条血管堵塞。其次，要明确堵塞到什么严重程度。不同程度的血管堵塞，有着不同的治疗方式，不能一概而论。没有最好的治疗方式，只有最适合自己的治疗方式。

总的来说，每种疾病都有三大类治疗方式，分别是药物治疗、介入治疗和手术治疗，但更详细的内容还是要等医生根据个人情况，给出具体的治疗建议。因此，避免血管堵塞找上门，积极预防十分重要。预防血管堵塞，要多运动，控制体重，规律作息；控制高血压、高血糖、高血脂；多吃鱼类、蔬菜和水果，少吃油炸食品，少吃盐，戒烟限酒。

（中国医学科学院阜外医院副主任医师 房杰）

食话食说 SHIHUASHISHUO

## 胶带捆绑的蔬菜有毒，甲醛超标10倍？

“胶带捆绑的蔬菜甲醛超标10倍，食用了被胶带捆绑的蔬菜会中毒，还会致癌。”近期流行的一种与甲醛有关的传言吓坏了不少人，事实真的如此吗？

甲醛，很多人谈之色变，而大多是从装饰装修中了解到的，因为甲醛是一种良好的有机溶剂，且价格便宜，广泛应用于油漆、板材等装修材料中。人体吸入过多甲醛会破坏人体免疫力，也会增加患白血病的风险，所以预防甲醛侵入人体至关重要。人们之所以怀疑超市蔬菜上绑的胶带有毒，主要还是担心作为胶带黏合剂主要成分的甲醛对人体产生危害。实际上，在食品安全法及相关食品安全标准中，对与食物直接接触的包装材料包括胶带都有严格的规定，也就是说与食品直接接触的塑料膜和黏合剂都是符合国家规定标准的，因此对符合生产要求的胶带中甲醛超标的安全问题不用过分担心。

胶带和甲醛的联系程度本身不高，按照国标规定，测定甲醛成分需要在60℃的4%乙酸中浸泡2个小时。而市面上出售的蔬菜所使用的胶带面积远小于1平方米，且接触温度远低于实验时的60℃，也不会出现实验条件要求的酸性环境。第三方研究机构的检测数据显示，在蔬菜样本中尚未检出甲醛成分。

同样，离开剂量谈安全是不科学的。美国环保署提出，每人每天每公斤体重摄入小于等于0.2mg的甲醛，都是安全的。也就是说，一个体重60kg的成年

人，每天摄入的甲醛量只要不超过12mg就不会对身体产生实质性的影响。不同于环境装修装饰材料，用于捆绑蔬菜的胶带，其塑料膜与黏合剂在自然环境下存放比较稳定，且本身甲醛含量较低，在放置过程中释放大量甲醛的可能性比较小。所以基本不会危害到你的健康，也无须多虑。

其实，部分食品中（水产品、牛奶、蔬菜、水果等）天然存在有微量的甲醛，而不同食品产生甲醛的机制不同，比如鱼肉中存在一种“氧化三甲胺”的物质，该物质在生物酶或微生物的作用下会分解产生少量甲醛，部分水产品如新鲜鱿鱼每公斤甲醛含量约为20mg。水果蔬菜在存放环境、存放时长等的影响下，会通过呼吸作用，在细胞代谢过程中产生微量的甲醛。

在日常生活中，我们可以通过了解甲醛的物理化学属性来减少食品中甲醛的残留。甲醛易溶于水，食品中存在的甲醛用水冲洗或浸泡可以清除一部分甲醛；其次，甲醛是一种具有挥发性的有机化合物，在室温时就容易挥发，如果食材经过较长时间的蒸煮或煎炒，也就是经高温处理后，食品中的甲醛是可以彻底清除的。所以，蔬菜上若真有少量甲醛残留，也不用太紧张。因为甲醛的这些属性，其很难在蔬菜表面留存。将超市购买的蔬菜经水洗烹调后，即使有甲醛残留经过加热也基本消除干净了。

（河南省食品检验研究院副主任医师 黄娜）

健康潮 JIANKANGCHAO

# “三觉”对身体危害大

有不开心的事，睡一觉就好了。今天精神头不太好，睡一觉就能缓解。生病不舒服，睡一觉休养一下……睡觉可谓是日常生活中的头等大事，我们一生中三分之一的的时间都是在睡眠中度过的。而且睡眠质量的好坏，对健康也有着重大影响。

中国有句俗话说“人睡三觉（即懒觉、颠倒觉、情绪觉），命比纸薄”。这种说法是否有依据？其实是有一定的科学道理的。优质睡眠的特点是睡眠时间充足、合理、规律、连续性好、有适度的深度睡眠。睡眠障碍和不当的睡眠行为习惯会对人的身心健康产生重要影响，其中就包括“三觉”。

**睡懒觉。**正常成年人理想的睡眠时间是8小时左右。有的人睡眠生理结构和睡眠效率正常，但是需求的睡眠时间超过10小时，这种人称为“长睡眠者”。研究发现，每晚睡眠少于7小时或超过9小时都会显著增加患心血管疾病的风险。需要注意的是，睡懒觉常继发于躯体和心理疾病，如抑郁症。周末睡懒觉也并不能缓解疲劳，反而会影响正常的睡眠周期，导致晚上出现失眠。

**颠倒觉。**人的睡眠觉醒呈现

以24小时为周期的昼夜节律特征。晚上熬夜、失眠、长期倒班工作均可能导致睡眠时相提前、睡眠时相延迟以及睡眠颠倒，即昼夜节律失调。晚睡晚起的“夜猫子”属于睡眠时相延迟的昼夜节律失调。昼夜节律失调可以表现为入睡困难，睡眠维持困难及日间睡眠增多，可以诱发心血管、胃肠、代谢、认知及情绪紊乱，导致学习、工作以及其他功能受损。

**情绪觉。**很多人在睡觉时会回想一下白天发生的事情，把愉快和不愉快的事均在脑海中重现。形成习惯之后，就会不由自主地胡思乱想，导致失眠。睡眠先睡心，不要把不良的情绪带到床上，带着情绪睡觉会导致失眠、夜间觉醒。

有人说夜间觉醒是身体在发出求救信号，主要是因为半夜易醒会造成睡眠片段化，睡眠质量不高。老年人（睡眠稳态下降）、睡眠环境的影响（如噪声、光线等）、睡眠卫生习惯不好（睡觉前摄入酒精、咖啡等）、白天小睡时间过长、药物（激素、利尿剂等）等因素，都会导致半夜易醒。除此之外，半夜易醒还可能提醒患者患有如下疾病：

**睡眠呼吸暂停综合征（打呼噜）。**由于夜间睡眠时气道周围组织塌陷，氧气无法充分进入肺部，导

致身体缺氧。此时，心跳变慢，大脑由于缺氧就会觉醒（有时候是微觉醒，自己甚至感觉不到）。觉醒后氧气又进入血液，心脏开始加速跳动输送氧气……这种反复发生的“饥饱结合”的供氧对身体的各个器官会造成损伤。如果有夜间频繁觉醒，早上醒来感到睡眠不足、困倦、口干等症状，要就考虑可能患有睡眠呼吸暂停综合征。

**失眠症。**失眠不仅仅表现为入睡困难，如果在觉醒后20-30分钟仍难以入睡，也称为失眠。失眠可以单独发生，也可以是其他身心疾病的表现之一。

**精神心理疾病。**抑郁症、双相情感障碍等患者多伴有失眠、睡眠维持困难。长期压力过大或焦虑会导致皮质醇激素水平升高。皮质醇是一种让大脑兴奋的激素，会导致唤醒水平升高，使人变得易醒。

**神经系统变性病。**帕金森病、痴呆等神经系统变性病会导致生物节律受损。患者出现睡眠的片段化、夜间频繁觉醒。

**其他疾病。**慢性阻塞性肺病、心力衰竭、前列腺增生、低血糖以及骨关节疼痛等其他躯体疾病均可以导致半夜易醒。

除了失眠、夜间睡眠片段化、早醒、打呼噜这些常见睡眠问题以

外，一些相对少见的睡眠障碍也会提示身体可能罹患某种疾病。如卒中、痴呆、帕金森等神经系统疾病，糖尿病、甲状腺功能异常等内分泌疾病，功能性消化不良、胃食管反流等消化系统疾病，以及精神心理疾病。

如下疾病也往往存在多种睡眠障碍——

**不宁腿综合征，**见于多种神经系统疾病，表现为腿部不适（有时可以是上肢），并伴有强烈活动肢体的欲望。症状在安静时或夜间加重，活动后好转，可导致入睡困难和夜间频繁觉醒。

**周期性肢体运动障碍，**表现为夜间腿部不自觉地抽搐，也会导致夜间觉醒。大约80%不宁腿综合征患者中有周期性肢体运动障碍。

**日间过度思睡，**可见于发作性睡眠、代谢性脑病、脑卒中、脑肿瘤、脑炎、神经系统变性病（痴呆、帕金森等）和精神疾病。

**快速眼球运动睡眠期行为障碍，**患者在睡眠期间出现不同程度的行为活动。如拳打脚踢，甚至可以以下床活动，醒后可清晰回忆梦境内容。可见于帕金森病、痴呆、发作性睡眠、癫痫、多发性硬化等。

（天津大学泰达医院副主任医师 赵伟）

呼吸天地 HUXITIANDI

## 莫让哮喘缠上身

春暖花开，万物复苏，一切那么美好。可是对有些人来说，却是噩梦的开始。不敢随意出门，出门需要“全副武装”，一不留神可能就会喘不过气、胸闷、咳嗽……这是为什么？

要想了解缘由，就要从这个气道炎症性疾病——支气管哮喘讲起。哮喘是慢性气道炎症性疾病，可表现为反复发作的喘息、气急，伴或不伴胸闷或咳嗽等症状，同时伴有气道高反应性（即气道呈高度敏感状态，对各种刺激因子出现过强或过早的收缩反应）和可变的气流受限，随着病程延长可导致气道结构改变，即气道重塑。

可引起或加重哮喘症状的因素就是哮喘诱发因素。包括香烟烟雾、压力、感冒、肺部、耳或鼻窦感染、漂白剂、强烈的香水气味、空气污染、某些药物、锻炼、极度寒冷且干燥的空气、尘螨、霉菌、狗和猫、花粉、蟑螂排泄物、老鼠等。这些是常见因素，但并不是患者对这些都过敏；患者需要在生活中仔细观察，哪些因素会导致自己的症状加重。也可以到医院就诊，查找过敏原，通常通过过敏试验来确定，包括血液检测和皮试。

发现诱发因素后，最好的办法就是远离。可以常洗手避免感染，空气污染严重时待在室内，不要在交通繁忙路锻炼，在空气干冷的冬日用围巾遮住口鼻，定期清洁容易滋生霉菌的水槽，搬走室内植物、旧书，在花粉多的时候尽量待在室内，关闭窗户，外出回来洗澡，清除身体和衣服上的花粉。还可以想一些办法解决，如锻炼前可吸入哮喘快速缓解药

物，每一轮锻炼前缓慢热身，极寒天气不要户外锻炼，必要时就咨询医生。但请记住，哮喘患者禁止剧烈运动。

轻中度哮喘发作时，可先自我处理。可根据病情轻重使用短效β2受体激动剂，如沙丁胺醇气雾剂，每次2~4喷，一般间隔3小时重复使用，直到症状缓解。如果平时使用控制药物，如布地奈德-福莫特罗气雾剂，可直接增加吸入1~2吸，但一天不要超过8吸。如果经过处理没有好转或加重，请及时就医。如果中重度急性发作，建议先自我处理，同时尽快就医。通常在起始治疗时每2~4周需复诊，以后每1~3个月随访1次。

治疗哮喘的药物可分为控制药物和缓解药物，以及重度哮喘的附加治疗药物。控制药物是需要每天使用并长时间维持的药物，这些药物主要通过抗炎作用维持临床控制，包括吸入性糖皮质激素、长效β2受体激动剂、白三烯调节剂等。临床常用的如布地奈德-福莫特罗气雾剂、孟鲁司特钠片等。缓解药物又称急救药物，这些药物在有症状时按需使用，通过迅速解除或支气管痉挛缓解症状，包括速效吸入和短效口服β2受体激动剂、吸入性抗胆碱能药物等，临床常用的如沙丁胺醇、特布他林、异丙托溴铵等。重度哮喘的附加治疗药物主要为生物靶向药物。

一旦诊断为哮喘，需尽早开始规律的控制治疗。哮喘控制维持至少3个月可考虑降级治疗，如果不能控制，需升级治疗。

（北京老年医院副主任医师 王璐）