

健康热闻 JIANKANGREFENG

夏秋交替，谨防肠道传染病

本报记者 陈晶

立秋至，正值夏秋交替，此时各类肠道传染病也会出现“季节性增高”。虽已立秋，但温度仍然很高，最适宜细菌生长和繁殖，吃了存放较长时间的饭菜，或食用了保存不好而腐败变质的食物，也很容易引起肠道传染病。此时预防肠道传染病的关键是做好饮食卫生，把好病从口入关，加强自身防护。

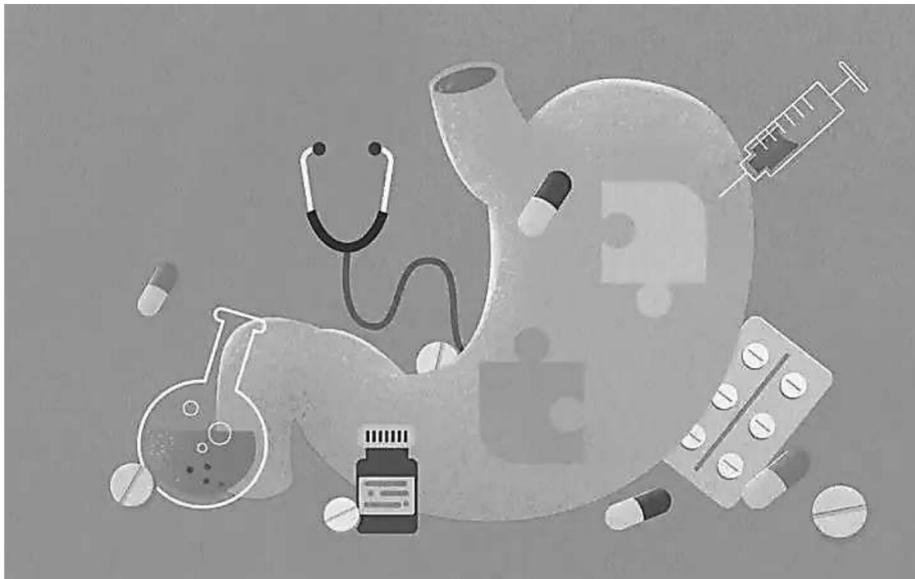
“夏秋交替季节常见的肠道传染病有手足口病、急性肠胃炎和霍乱、伤寒、副伤寒、痢疾、轮状病毒引起的感染性腹泻等。这类传染病经‘粪-口’途径传播，是‘吃进去’的传染病，通常是由于细菌或病毒污染了手、饮水、餐具或食物等，未经过恰当的处理，吃进去后发病。”首都医科大学附属北京安贞医院主任药师刘治军介绍。

预防手足口病，需吃熟食、勤洗手、避免生冷食物

“手足口病是由数种肠道病毒（常见肠道病毒71型和柯萨奇病毒A组16型）引起的消化道传染病，好发于儿童。”刘治军说，主要通过接触患儿鼻涕、口水、手掌和口唇的疱疹液、排泄物，以及患儿污染的毛巾、玩具、奶瓶、餐具等物品进行传播。常见5岁及以下儿童，因为这类儿童抵抗力低，而重症死亡的病例主要发生在3岁以下幼儿，同一儿童可因感染不同类型肠道病毒而出现多次发病。得一种类型的手足口病并不能获得全部的抵抗力，对其他类型的手足口病仍然易感。而成人抵抗力较强，一般很少发病，但是仍可能传染给儿童。

“绝大多数患病儿童的症状比较轻，儿童没有不舒服的感觉，都是细心的父母发现孩子发热，在手、足、口腔内部出现皮疹或白色疱疹。”刘治军介绍，一般来说，这类人肠道病毒引发的手足口病感染呈自限性（类似流感的自限病程），经过大约7天，无须专门抗病毒治疗就可以自行痊愈。但是，有少数重症患儿可出现严重的后果，主要是脑炎等中枢症状，还有肺部病变如水肿、出血、心肺功能衰竭等严重问题，处置不及时都可能引起死亡。

“手足口病尚无特效药，轻症无须药物治疗，一般清淡饮食、多喝水，就能帮助孩子度过感染期。”刘治军提醒，重症患儿必须到院治疗。目前我国只有EV71疫苗，适龄儿童及时注射EV71疫苗可以有效预防EV71病毒引起的手足口病，但是这个疫苗对CV-A16等其他肠道病毒引起的手足口病无交叉保护。



“预防手足口病，要加强环境消毒，经常清洁和消毒常接触的上述物品表面；避免健康儿童与手足口病患儿亲密接触，包括亲吻、拉手、喂食、拥抱等，成人也要避免与儿童的类似接触；注意儿童的个人卫生，饭前便后要洗手，不与他人共用毛巾或个人物品；手足口病患儿不应去幼儿园，请自觉隔离至康复后一周。”刘治军说。

急性胃肠炎需对症处理

“急性胃肠炎是由不同病因所致的胃肠黏膜急性炎症和损伤。此季节引起的急性胃肠炎多因暴饮暴食，或冷热刺激等不良饮食习惯所致。”刘治军介绍，酒精、药物、感染、肠液反流、黏膜缺血缺氧、食物变质和不良饮食习惯、腐蚀性化学物质、机械损伤等，是其诱发因素。

“急性胃肠炎的治疗一般是对症处理。”刘治军提示，出现了急性胃肠炎应立即到医院的肠道门诊就诊。切不可贪凉饮，比如冰镇啤酒不可饮用过快、过多，辛辣食物要有节制；不食用腐败的食物，如果出现了轻症的急性胃肠炎，可以用暖水袋热敷腹部，腹泻严重者注意补水补盐，最好居家常备口服补液盐，按要求溶解后缓慢饮用。

感染性腹泻重在预防

霍乱、伤寒、副伤寒、痢疾等病原菌导致的感染性腹泻，在夏秋交替感染性腹泻也呈高发状态。中山大学附属第一医院主任医师马晋平说，感染性腹泻最突出的表现就是腹泻，每日大便超过3次或与平时排便习惯相比次数显著增加。

大便的性状与平常不同，常常是稀便、喷射状水样便，也可以是黏液便、脓血便或便中带血，此时常常有里急后重的感觉，此外还有恶心、呕吐、发热（感染所致）、腹痛和全身不适的感觉。病情严重者可为大量腹泻导致脱水及丢失大量钾，出现电解质紊乱甚至休克。

“霍乱是急性消化道传染病，在我国归为甲类传染病，也是国际检疫传染病。”马晋平介绍，霍乱具有发病急、病情重、传染快、传播广泛等特点，能引起大流行。霍乱传染源主要是霍乱患者或带菌者，患者发病期一般可连续排菌5天，也有2周以上者。其吐泻物中可有大量霍乱弧菌，导致疾病的传播。人群对霍乱弧菌普遍易感。霍乱弧菌存在于水中，最常见的感染原因是食用被患者粪便污染过的水；其次是日常的生活接触和苍蝇也起着媒介传播作用；再有是弧菌能通过污染鱼、虾等水产品引起传播。霍乱弧菌能产生霍乱毒素，造成分泌性腹泻，典型的临床表现为急性起病，以剧烈的腹泻、呕吐为特征，腹泻开始为黄水样便，很快变为米泔水样便，少数患者出现黏液液性便；随着病情发展，可引起脱水、肌肉痉挛，严重者可导致器官衰竭。需注意的是，及时发现患者和疑似患者，进行隔离治疗，并作好传染病溯源，这是控制霍乱流行的重要环节。还需加强饮水消毒和食品管理，确保用水安全；对患者和带菌者的排泄物进行彻底消毒；消灭苍蝇等传播媒介。只要做到勤洗手、喝开水、吃熟食、生熟分开，就能保护自己和家人，预防疾病。

“伤寒、副伤寒是由伤寒杆菌和副伤寒杆菌甲、乙、丙引起的急性消化

道传染病。水源污染是本病传播的重要途径之一，常呈暴发流行。临床上以持续高热、相对缓慢、特征性中毒症状、脾肿大、玫瑰疹与白细胞减少等为特征。肠出血、肠穿孔为主要并发症。”马晋平介绍，伤寒、副伤寒病情一般不典型，当出现3天以上发热、头痛、食欲差，排除感冒等疾病，且有洁食物或生冷食物进食史，应立即就医治疗，一般人群还可以接种伤寒疫苗。

“细菌性痢疾简称菌痢，是由志贺菌属(痢疾杆菌)引起的急性肠道传染病。主要表现为畏寒、高热、腹痛、腹泻、黏液脓血便以及里急后重等，严重者可出现感染性休克或中毒性脑病。菌痢可通过消化道传播，病原菌随病人粪便排出，污染水、食物、生活用品或手，经口使人感染，亦可通过苍蝇污染食物而传播。生活接触是引起散发病例的主要途径，水、食物污染常引起暴发。”马晋平说，预防菌痢，忌进食未洗净的瓜果、蔬菜，瓜果要削皮吃，凉拌菜少吃，熟肉凉盘食物少吃或不吃；食物加工要煮熟；饭前便后、加工食物前要洗手；防治饭菜被蚊虫叮咬；不喝生水，只喝开水或合格的瓶装水。如果出现水样便、稀便、脓血便，伴有腹痛，里急后重应立即就医。

“无论何种感染性腹泻，都应及时到医院的肠道门诊接受治疗。”马晋平提醒，腹泻患者不能采用“饥饿疗法”，患者可进食易消化的流食，富含钾、钠的饮料，而不是传统的禁食禁水；还应注意与腹泻的家人隔离，对其污染物用“84”消毒液或过氧乙酸消毒处理，饭前便后要洗手；新冠肺炎疫情防控期间建议分餐，谨防粪口途径传播。

健康潮 JIANKANGCHAO

清凉背后藏危险 降温喷雾要慎用

即便立秋已过，但暑热的余威依然在。气温虽然高，工作没法抛；空调无限好，不能带着跑。如果有一款能常伴左右的降温利器就好了，网上最近热销的“降温喷雾”，随时随地喷一喷就能即刻降温，而且价格还不贵，简直就是此时必备。

利用喷雾降温是非常常见的大面积降温处理方法，可以在短时间内达到较好的降温效果，室内和室外降温均可采用。水在高压作用下经过雾化喷嘴，形成细微的颗粒状雾滴，雾滴与空气充分接触，利用蒸发吸热原理就达到了降温的目的。网络上热销的降温喷雾中主要成分为水，此外还会添加少量乙醇（酒精）、薄荷脑及其他有机物质。由于乙醇等有机物质的沸点低，比水加热更快，因而降温效果也更明显。还有一些特殊降温喷雾宣称可瞬间降温几十度，这类喷雾的主要成分为丙烷（沸点-42.1℃）和丁烷（沸点-0.5℃）高压液化气，相比于水、乙醇等，它们的沸点更低，可瞬间气化吸收大量热，让物体表面迅速降温，局部温度甚至可降到零度以下。

虽然降温喷雾的确有实实在在的降温能力，可以在闷热的夏日送上一时凉爽，但是有利就有弊，隐藏于其中的安全隐患我们也不能忽视。比如，根据对喷雾组成成分的介绍就知道，不管是哪种降温喷雾，都含有一部分的可燃性气体（乙醇、薄荷脑，或丙烷、丁烷等），因此使用时应格外注意，必须远离火源；喷雾中的有机物质不仅易燃，还有可能造成部分敏感人群

皮肤过敏；含有丙烷、丁烷等超低沸点的喷雾使用时可使局部温度降至零度以下，直接喷涂可能导致皮肤冻伤；此外，部分有机物质在使用喷雾一段时间后仍可能有残留。

基于这些问题，建议大家在使用降温喷雾的时候，一定要注意以下几点：使用降温喷雾30分钟之内，禁止在使用区域出现明火；禁止在高于50℃的高温环境下存放，防止过热引发爆炸；禁止对着火焰直接喷射；请勿直接喷射在人体皮肤上，防止冻伤；严禁在密闭空间使用，防止吸入过多挥发性有机物而引发呼吸道问题。

既然降温喷雾有这么安全隐患，那还能用吗？可以用。但是考虑喷雾的成分及使用注意事项，建议购买低酒精含量的喷雾剂。对于高压液化气（丙烷、丁烷）喷雾，因危险性高不建议个人使用。不过，对于降温喷雾的降温效果我们也要保持客观的判断，比如有些产品广告甚至宣称其降温喷雾能持续降温几个小时。不论是酒精还是其他有机物，沸点都比较高，喷洒完后一般30分钟到1个小时内就会完全蒸发。当这些物质蒸发以后，不再具有降温效果，温度会逐渐回升。

其实，市面上大部分降温产品都是通过蒸发吸热来实现的，像降温喷雾中的薄荷脑和酒精在其他产品中也有使用，比如花露水、清凉油和湿巾等，所以这些产品也都或多或少能帮助我们降温避暑。如果你对酒精或薄荷脑过敏，不妨准备一个便携式的小风扇随身带着，上下班路上随时随地吹起来，也蛮惬意的。

（北京化工大学副教授 袁智勤）

牙周不健康 心脏也受累

牙周炎与心血管病，很少有人会将二者联系起来，但你知道吗？牙周不健康，心脏也受累。近期，世界心脏联盟发布一份专家共识，这份文件回顾了牙周炎和心血管病之间的最新流行病学研究，结论是牙周炎与感染性的心内膜炎、缺血性脑卒中、动脉粥样硬化、冠心病等心血管病的发病密切相关。那么，为什么牙周炎与心血管病存在风险关联？

牙齿由牙冠和牙根组成，牙根周围组织主要包括含有丰富的血管网的牙龈、牙周膜及牙槽骨。所谓的牙周炎就是指牙齿周围组织的炎症，主要表现为牙龈红肿、出血、退缩，牙缝变大，口臭，严重的牙周炎会导致咀嚼无力、牙齿松动或脱落。牙周炎是一个“沉默的杀手”，因为它早期往往没有明显的临床症状，因此很容易被患者忽略。很多人是因为牙齿松动或移位才就医，实际上已错过最佳治疗时期。

牙周炎通过何种途径影响心血管健康？这要从牙周炎的病因，即牙周致病菌说起，当牙齿清洁不到位时，牙面会堆积牙菌斑，而牙菌斑中含有数

百种细菌。牙周致病菌主要通过三种途径影响心血管健康：细菌从牙菌斑脱离后，可通过有炎症的牙周组织血管网进入血液循环系统到达我们的全身，如在粥样斑块里面就可以检测到牙周炎的致病菌；牙周致病菌本身会分泌非常多的有毒因子与产物，这些产物也可以进入到血液里，刺激全身各个器官；牙周致病菌会刺激牙周免疫细胞产生细胞因子、炎症介质，进入全身的血液循环中，影响全身各个系统的健康。通过以上三种途径，使得牙周炎成为心血管疾病危险因素。

那如何防治牙周炎呢？我们需要养成良好的口腔卫生习惯：如早晚正确刷牙、三餐饭后使用牙线清洁牙缝、定期洁牙等等。值得注意的是，对于患者来说，牙周炎是无法自我治疗的一种疾病。因此需要密切留意牙周炎的早期信号，比如刷牙有出血，应尽早就医。早发现、早诊断、早治疗，通过牙周基础或手术治疗改善牙周环境，能更好地控制牙菌斑堆积，减少牙周炎对心血管健康的不良影响。

（南方医科大学口腔医院主治医师 陈晓川）

骨肉相连 GUROUXIANGLIAN

崴脚非小事 可做RICE处理

暑假期间，医院里因为运动崴脚的患者越来越多。一旦崴脚，相信绝大部分人一般会进行以下两种处理状态：静养，喷点药或敷点中药药膏；去医院拍了X光片后发现没有骨折，于是不把“它”当回事，静待自己消肿恢复。一般来说，过了2周左右踝关节的肿胀就会慢慢好转，疼痛也会逐渐好转。但是很多崴脚并不是真的好了，很多人会感觉崴脚之后进行剧烈运动或长时间行走后踝关节酸胀不适，甚至有些人还容易反复崴脚，影响生活质量。为什么会出现这样的情况，崴脚后到底该如何处理？

其实，崴脚就是我们常说的踝关节扭伤。它是我们运动或日常生活中极为常见的损伤之一，尤其在我们进行打篮球、排球、户外运动及攀岩等运动时容易发生。踝关节扭伤就是踝关节在某个特定方向过度扭转，导致起踝关节稳定作用的韧带牵拉过度甚至撕裂。踝关节扭伤后最常见的症状就是脚踝疼痛、压痛、肿胀及瘀斑，还会出现活动受限，甚至无法负重。

一般踝关节扭伤分为I-III级：I级有轻度肿胀和压痛，能够负重和行走，只伴轻度疼痛，可以保守治疗；II级有中度疼痛、肿胀、压痛和瘀斑，关节活动度受到一定限制，且有功能损失，负重和行走时疼痛，可以保守治疗；III级有重度疼痛、肿胀、压痛和瘀斑，严重的功能和活动度下降，不能负重和行走，一般后期会出现慢性踝关节不稳，需要手术治疗。

在扭伤早期，比较公认的治疗方法就是“RICE”疗法：

R, Rest, 休息，使用拐杖或停止足部活动以休息脚踝；I, Ice, 冷敷，使用冰袋或冷毛巾敷脚踝，每1-2小时1次，一次15分钟，损伤后应该至少冷敷6小时，甚至2日内都可以冷敷，直至肿胀缓解；C, Compression, 加压，使用弹性绷带加压包裹踝关节，以减轻踝关节肿胀，减少之后出现慢性踝关节不稳的发生。固定足踝的方式通常有加压绷带、支具和石膏固定。许多研究表明，石膏固定相较于其他两种固定方式，功能改善更快，同时能更快重返工作和运动。

虽然多数扭伤能通过保守治疗完全治愈，但是还有近1/3的患者存在一定程度的踝关节慢性不稳，表现为6个月出现踝关节复发扭伤、反复性踝关节疼痛及肿胀、踝关节出现打软腿、有不稳定感、不敢进行之前的体育运动，甚至因此改变生活方式，这时医生会建议你进行手术治疗。

（上海长征医院副主任医师 符培亮）

五官诊室 WUGUANZHENSHI

三招拯救口腔溃疡

对于吃货来说，天热有三宝：小龙虾、啤酒和烧烤，可美食在前，有的人却不敢大快朵颐，因为烦人的口腔溃疡又来了。吃饭疼、喝水疼、说话疼，不疼的时候，想起来就疼，若是一不小心咬破了溃疡创面，那痛不欲生的感觉……口腔溃疡是“上火”吗？多吃水果补充维生素C就能好？为什么口腔溃疡总是“卷土重来”？口腔溃疡反复会不会癌变？

口腔溃疡是指口腔黏膜上皮的完整性发生持续性缺损或破坏。简单地说，就是我们嘴巴里破了个米粒或者黄豆大小的“洞”，而且周围会出现充血水肿的情况，遇到酸、咸、辣、烫等食物时，会疼得更厉害。很多口腔黏膜疾病都可以表现为口腔溃疡，其中最常见的是复发性口腔溃疡，白塞氏综合征、口腔癌、结核分枝杆菌感染、疱疹病毒感染以及变态反应接触性皮炎等也可以表现为口腔溃疡。每种疾病口腔溃疡的病因、病程、好发部位、溃疡形态、预后等不一样。

口腔溃疡反反复复，能够自行愈合，且经常换位置出现，那有可能是得了复发性口腔溃疡。复发性口腔溃疡是一种常见的口腔黏膜疾病，发病率为10%~25%，在特定人群中可高达50%。溃疡为圆形或椭圆形，其典型表现为黄、红、凹、痛，即溃疡面覆盖黄色伪膜，中央凹陷，周围充血血红晕，溃疡疼痛明显，影响进食、说话等。复发性口腔溃疡有三种类型，包括轻型、重型以及疱疹型。目前来讲，复发性口腔溃疡发作的病因复杂，存在个体差异，常常是多因素共同作用的结果，如遗传、免疫紊乱、压力大、长期熬夜或进食辛辣、烫、硬的食物等，通俗来讲就是一个溃疡体质的人，在免疫紊乱、压力大、睡眠差或者饮食不注意的时候，溃疡即容易反复发作。

口腔溃疡补点维生素C就行？复发性口腔溃疡的病因其实是复杂的，目前没有直接证据表明复发性口腔溃疡与缺乏维生素C有明确的关系。因此口腔溃疡出现后，补充维生素C可能并不会让你的溃疡早点痊

愈。事实上，为了补充维生素C盲目吃水果，可能还会起反效果。比如菠萝、芒果、猕猴桃等，太酸或者太甜都可能刺激口腔黏膜，加重溃疡。吃完水果没及时清洁口腔，糖分滞留口腔发酵，更对防治口腔溃疡有害无利。另外，把维生素C片直接贴在伤口上，对伤口是一种刺激。

口腔溃疡是“上火”了？很多人喜欢吃辛辣的东西，吃完后口腔里却长起了溃疡，以为是上火了。于是就喝凉茶或者吃其他清火的药物，口腔溃疡不久就真的愈合了，所以很多人认为口腔溃疡和上火有关。口腔溃疡的病因复杂，清洁不到位、遗传、免疫力下降、压力大等都有可能引发言口腔溃疡。所以，口腔溃疡并不等于“上火”，吃“下火”的食物或者清火药可能并没有用。常见的复发性口腔溃疡具有自愈性，即使不进行任何治疗，一到两周也可以自行愈合，并非你吃的清火食物或者药物起效了。

反口腔溃疡是癌变前兆？复发性口腔溃疡不是癌变的前兆，其有自限性，并不会直接变成口腔癌。口腔

癌在早期常被误以为是普通的口腔溃疡，但是癌性溃疡是固定在某个位置，没有自限性，常规用药无效果，其病理学上有癌变的细胞，需要尽早发现、尽早进行治疗。所以，口腔溃疡超过2周末愈合，甚至还有不明原因的疼痛、出血等症状，建议尽早来医院就诊。

口腔溃疡虽是小毛病，但很多人溃疡疼起来要命，会往溃疡处涂盐、蜂蜜、牙膏、白酒、白醋等，这些方法反而会刺激黏膜，影响溃疡愈合。对付口腔溃疡，有以下小妙招：

局部用药，在治疗时，我们主要以消炎、止痛、促进溃疡愈合为主要原则。可选用外用喷雾类的药物，使用前，必须要仔细阅读说明书中的禁忌事项、禁忌人群、用法用量等。若使用天数超过一周无效或使用后溃疡加重，需要立即停药就医。

饭后漱口，饭后可以使用漱口水，预防感染，促进口腔溃疡愈合。注意饮食，以细软、易消化、清淡为主，减少食用辛辣刺激食物，以及太粗糙太坚硬的食物，以免反复磨损口腔黏膜。

如果溃疡反复发作频繁，还需服用免疫调节药物，同时建议去医院排查一下是否有其他疾病，更放心一些。

（华中科技大学同济医学院附属协和医院主治医师 宋江园）