

# 警惕秋季肠胃炎 莫让贴秋膘伤了胃

入秋之后，天气转凉，昼夜温差加大，人们的食欲逐渐恢复，容易放开胃口“贴秋膘”，而此时恰恰是急性肠胃炎的高发时节。夏末秋初气温依然不低，细菌病毒在食物中繁殖的速度并未放缓，而凉爽的天气又让人对生冷食物的警惕性下降，过量进食极易刺激本就敏感的肠胃。了解秋季发病特点，掌握科学预防方法，才能守护好肠胃这健康防线。



## 秋季肠胃炎诱因复杂 降温与饮食失节是主因

秋季急性肠胃炎的发病，是外部环境变化与内部生活调整共同作用的结果，其诱因比夏季更为复杂。首先，秋夏之交气温波动剧烈，白天尚有余热，早晚却已凉意袭人，人体一时难以适应这种冷热交替，尤其是腹部若受凉，会使胃肠平滑肌发生痉挛，肠道蠕动加快，进而引发腹痛和腹泻，同时受凉还会降低胃肠道的局部免疫力，

让致病微生物有机可乘。其次，秋季是大量瓜果成熟的季节，人们生食水果的量明显增加，若清洗不彻底，残留的农药或虫卵便容易进入体内。此外，中秋前后聚餐增多，大闸蟹等水产品若烹饪不彻底，或采用醉蟹醉虾等生食做法，极易引发细菌性肠胃炎。再者，秋季也是诺如病毒活跃的时期，学校、托幼机构等人群密集场所容易出现聚集性

疫情，其主要通过被污染的食物、水以及人与人之间的接触传播，感染者以剧烈呕吐和腹泻为典型特征。

不得不提的还有“贴秋膘”带来的饮食负担，天气转凉后人们的食欲自然好转，火锅、烧烤、炖肉等高脂肪油腻食物摄入增多，若骤然大量进食，超过胃肠道的消化负荷，便容易导致消化功能紊乱，诱发非感染性肠胃炎。

## 把好“入口关” 科学预防安然度秋

预防秋季急性肠胃炎，核心在于把好“病从口入”这一关，同时顺应时节调整生活习惯，将防护落到日常的细节中去。在饮食卫生方面，应坚持不食用腐败变质的食物，生食的瓜果蔬菜务必用流动水彻底清洗干净，有条件的可用淡盐水浸泡数分钟后再冲洗。海鲜贝类等水产品一定要加热至熟透后再食用，尽量避免生食或半生食，外出就餐应选择卫生条件良好的餐厅，尽量少点凉拌菜和生食海产品。在饮食节制方面，秋季进补应循序渐进，不宜盲目“贴秋膘”，

避免一次性摄入大量油腻、辛辣或生冷食物，给肠胃一个适应的过程。尤其对于中老年人，每餐以七分饱为宜，多吃温热、易消化的食物如南瓜粥、山药粥、小米粥等，这些食物不仅养胃，还能帮助提升消化功能。在腹部保暖方面，早晚温差大，记得及时添衣，夜间睡眠时盖好被子，尤其不要让腹部暴露在外，平时可以用热水袋温敷腹部，有助于改善局部血液循环，增强胃肠的抗病能力。在生活习惯方面，保持规律作息，避免过度劳累，因为疲劳会削弱人体的免疫功能，饭

前便后勤洗手，使用肥皂或洗手液并用流动水冲洗至少20秒，可以有效减少病毒和细菌的传播风险。如果家人出现腹泻呕吐症状，应做好隔离和消毒工作，尤其是处理呕吐物时要戴好口罩和手套，防止诸如病毒等通过气溶胶传播给家中其他人。总的来说，秋季防范急性肠胃炎不需要复杂的措施，关键在于细心和坚持，关注天气变化、注意饮食卫生、管住嘴、护好腹，就能在享受秋日丰饶的同时，让肠胃安然无恙。

(综合整理)



专家出诊



包头市眼科医院  
副院长  
郑利民

专业：擅长白内障、糖尿病视网膜病变、老年性黄斑变性、视网膜血管阻塞、黄斑裂孔、视网膜脱离、眼外伤等疾病手术治疗及角膜病的诊治。

出诊时间：周一、周三、周五上午



包医一附院  
儿科主任医师  
周 蕊

专业：能够解决儿科常见病及疑难病的诊治问题，对治疗小儿反复呼吸道感染、哮喘、过敏性鼻炎、消化道疾病、小儿神经系统疾病等具有丰富的临床经验。对儿童遗传、抽动症、性早熟及儿童保健、生长发育的中医药治疗方面有较深入的研究，擅长治疗相关专业疾病。

出诊时间：周一、周三、周六、周日下午，周五上午



国药北方医院  
消化血液科主任医师  
张振宙

专业：擅长胃肠内镜的检查和镜下治疗，对于内镜下消化道早癌的诊断有丰富的经验。

出诊时间：周一全天



包医二附院  
普通外一科负责人  
副主任医师  
韩熙洲

专业：擅长甲状腺乳腺的外科治疗、胃肠道肿瘤的规范化治疗及微创手术。

出诊时间：周一上午



包头市第六医院  
医务科主任  
王 琴

专业：擅长精神分裂症、抑郁症、躁狂症、焦虑障碍、儿童青少年精神障碍等疾病的诊治。

出诊时间：周二下午，周四、五上午



国药一机医院  
口腔颌面外科主任  
主任医师  
于蕴之

专业：擅长口腔外科常见疾病的诊断及治疗，口腔牙槽外科复杂手术的诊断及治疗、疑难根尖周疾病外科综合治疗，复杂牙齿的微创拔除术。各类复杂牙齿的种植术，疑难牙槽骨缺损种植术。

出诊时间：周三上午

## 优质医疗资源下沉

# 北京大学第三医院专家定期坐诊国药北方医院

□记者 邢书雅

“知道北京专家来，提前挂了号。今天还预约了手术的时间，真是挺方便的。”近日，家住青山区的张先生在国药北方医院普外二科门诊就诊，成为北京大学第三医院甲状腺、乳腺外科专家李刚教授的首位接诊患者。

为更好地落实优质医疗资源下沉，提高我市居民患者就医体验，国药北方医院与北京大学第三医院签订合作意向，北京大学第三医院将每月选派人员来院坐诊、手术。李刚教授在完成门诊接诊后，随即为预约的甲状腺及乳腺疾病患者顺利实施了手术。

近年来，甲状腺及乳腺疾病成为我国特别是北方地区的高发疾病，做好早期预防、识别相关症

状、及时规范治疗，对疾病防治有着重要的现实意义。李刚教授特别提醒，甲状腺就像我们健康的“晴雨表”，它的异常往往是身体发出的警告信号。通过科学认知、定期筛查和健康管理，群众可以更好地了解及预防。

很多人在体检时通过甲状腺超声发现自己有甲状腺结节，大多数甲状腺结节没有明显症状，只有当结节较大时，可能会压迫周围组织，出现声音嘶哑、吞咽困难、呼吸困难的等症状。甲状腺结节的病因尚不完全明确，可能与遗传、碘摄入异常、自身免疫、辐射等因素有关。发现甲状腺结节后，不要慌张，首先要进一步检查，明确结节的性质。一般是通过甲状腺超声、甲状腺功能检查等，必要时还需进行甲状腺细针穿刺活检。大多数甲

状腺结节是良性的，不需要特殊治疗，定期复查即可，一般每6—12个月复查一次甲状腺超声和甲状腺功能。如果结节较大，出现压迫症状，或者怀疑有恶变，则需要考虑手术治疗。

国药北方医院普外、胸外科（简称普外二科）是医院为适应现代外科精细化、专业化发展趋势而重点建设的骨干科室，全面覆盖肝胆胰脾、胃肠、疝与腹壁外科、甲状腺与乳腺、周围血管等传统及优势亚专业。

下一步，国药北方医院将与北京大学第三医院持续深化合作，力求将该院先进的管理理念和诊疗技术“引进来、留下来”，“技术扎根”带动学科全面提升升级，为包头及周边地区百姓提供持续、稳定、高水平的医疗服务保障。



李刚教授为患者细致问诊。

# 高血压患者眼干眼胀 排查降压药

眼睛干涩、发胀、看东西模糊，遇到这些情况很多高血压患者会先想到用眼过度。若这些不适恰好出现在启用或加量降压药后，要考虑药物影响。下面几类常用降压药可能会引起眼部不适。

钙通道阻滞剂。如氨氯地平、硝苯地平等，通过舒张血管降压，部分人服用后会出现头痛、面部潮红、踝部水肿；当眼周微血管扩张

或液体渗出时，可表现为眼胀、眼睑浮肿、结膜充血、视物发虚，个别患者会出现复视、眼痛等。

利尿剂。如氢氯噻嗪、呋达帕胺及含利尿剂的复方药，通过排钠排水降压，体液减少加重眼干；氢氯噻嗪等磺胺类药物可能诱发急性一过性近视或继发性闭角型青光眼，常在用药后数小时至数周出现突然视力下降、眼痛、头痛、恶

心，看灯有彩虹圈，应立即就医。

β受体阻滞剂。如美托洛尔、比索洛尔等，多用于高血压合并心率高快、冠心病或心律失常者。此类药可能影响泪液分泌，少数患者出现眼干、异物感、烧灼感、畏光，长时间看屏幕后更明显。

普利类/沙坦类。少数人因血压偏低或体位性低血压出现一过性眼前发黑、视物模糊；普利类降压药

还可能导致罕见血管性水肿，若患者出现眼睑、口唇、舌咽突然肿胀，需尽快就诊。

α1受体阻滞剂。如特拉唑嗪、多沙唑嗪，易引起起立时头晕、眼前发黑。既往有青光眼、白内障手术史，或合并糖尿病视网膜病变者，用药和复诊时更应主动说明。

需要提醒的是，“三高”患者出现眼部不适时不要随意滴“消炎”

“去红血丝”的眼药水，其中可能含激素或收缩血管成分，会掩盖病情、升高血压。就诊时，记得带上药盒、血压记录和既往眼病资料，告诉医生过敏史。若症状反复，可由医生调整剂量、给药时间或换药，不要自行试药。平稳降压、定期复查眼底，才是高血压患者护眼的基础。

(生命时报网)

# 规范进行偏瘫康复 勿要“硬拉硬拽”

偏瘫多由脑卒中、脑外伤等脑血管疾病引发，患者一侧肢体出现运动、感觉障碍。临床数据显示，80%以上的偏瘫患者可通过科学康复改善肢体功能，但盲目训练不仅无效，还可能导致关节脱位、肌肉拉伤、异常步态固化等严重并发症。

偏瘫康复最常见的误区，就是“硬拉硬拽”。不少家属为了让患者快速恢复，扶患者起身时直接拉扯

患侧手臂，或强行掰动僵硬的肢体，这是导致肩关节脱位的首要元凶。患侧肩膀肌肉无力，无法固定关节，外力拉扯会直接损伤关节囊，造成难以恢复的疼痛。

科学康复的关键是“分阶段、个性化”，不同阶段训练重点截然不同。偏瘫恢复主要分为三个阶段，每个阶段的训练都有明确的目标和方法，精准发力才能事半功倍。

早期（发病1—4周），训练以被动护理和体位摆放为主。家属需帮助患者保持良肢位，仰卧时患侧肩背部薄枕防后缩，下肢外侧垫软枕防外旋；每两小时变换一次体位，预防压疮和关节挛缩；配合轻柔按摩和被动关节活动，促进血液循环，防止肌肉萎缩。中期（发病4—12周），当患者能坐稳后，进行坐起和站立训练；从半卧位逐步过渡到自主坐

起，再借助平行杠练习站立，每次站立时间从3—5分钟逐渐延长至30分钟。后期（发病3个月后），重点训练手部精细动作，如捡豆子、扣纽扣等，提升手部灵活性；行走训练纠正“划圈步态”，练习髋膝屈伸，逐步过渡到独立行走和上下楼梯；同时加入穿衣、洗漱、进食等日常生活动作训练，让训练成果落地到生活中。

除了分阶段训练，还有两个关