



# 夏季肠道传染病高发 这些坏习惯可能引发大问题

肠道不仅仅只负责消化,还是除了大脑之外最敏感细腻的人体器官,肠壁薄如蝉翼的网状神经束上有1亿以上的神经元,能够独立运作,自主判断,发号施令。如果肠道患有疾病,势必会给大脑带来不良影响。

除此之外,肠道还是人体重要的免疫器官。只要有黏膜的地方,就会有淋巴组织。肠道因为表面积最大,接触最多的外来细菌,所以淋巴组织最发达,集结了人体70%~80%的免疫细胞,前仆后继地对抗着不断入侵的细菌病毒。

**肠道传染病夏季高发 防止病从口入**

夏季天气炎热,湿度增大,细

菌繁殖快,食物易变质,是肠道传染病的高发季节,积极预防肠道传染病十分重要。

肠道传染病是由病原体经口侵入肠道引起感染而导致的传染病。临床上常见的一些疾病如感染性腹泻、手足口病、细菌性痢疾、伤寒或副伤寒、甲肝和戊肝等,都是属于肠道传染病的范畴。不注意食物、食材的保存,不小心吃了腐败变质的食物就容易引起各种肠道传染病。

**及时识别症状 接受相应诊断治疗**

医务人员介绍,肠道传染病不可小觑,特别是抵抗力差的小孩、老人、孕妇等人群更是需要加强预

防。一旦出现了肠道传染病,患者会有恶心、呕吐、食欲不振、腹泻、腹痛等症状,少数人还伴有头痛、发热、全身中毒等其他症状。

需要注意的是,如果长时间有腹泻、呕吐等症状,极容易让人脱水休克,若抢救不及时,可能会导致人体循环功能衰竭而死亡。

北京医学会消化病学分会委员翟惠虹提醒,到了夏天,如果吃完食物后莫名其妙开始呕吐,伴随着上厕所的次数增加,就要警惕了,有可能就是肠道感染了,最好及时就医。如果期间还出现了发热,不管体温是低热还是高热,建议一定要到医院接受相应的诊断和治疗。(来源:央视新闻)

**饮食不规律等习惯易导致肠道健康出问题**

除不洁饮食外,还有哪些生活习惯影响肠道健康呢?专家介绍,饮食不规律、吸烟、饮酒等不良习惯也是影响肠道健康的重要因素。

对于长期挑食或偏食、饮食不规律或者节食不当的人群,易导致营养不良、便秘或腹泻、肠绞痛,因此这类人群也容易出现肠道健康问题。专家提醒,吸烟、饮酒、缺乏运动也可能对健康人群的肠道菌群产生负面影响,引起肠道菌群多样性降低。肠道菌群紊乱还会引起脂代谢紊乱而引起肥胖,而肥胖与大肠癌等多种肠道疾病有关。

(来源:央视新闻)

## 通州血站开展“我们‘减塑’,给地球‘减负’”系列活动

本报讯(通讯员纪炜炜)6月2日,南通市中心血站通州分站新时代文明实践小组开展“我们‘减塑’,给地球‘减负’”系列活动。

志愿者们通过宣讲、发放宣传资料等方式,向社区居民宣传“白色污染”的危害,提倡大家提起菜篮子、拿起布袋子,了解垃圾分类的常识,提高垃圾分类知晓率、参与率与投放准确率。现场共发放可重复使用布袋子80余个。

志愿者们深入周边商铺,向

经营户传播“减塑”理念,鼓励餐饮行业减少使用一次性塑料餐具、一次性塑料吸管、不可降解塑料袋,改用环保绿色产品。经营户们纷纷表示,愿意加入“减塑”行动,争做环境保护的践行者。

为引领绿色低碳生活新风尚,血站人带头选择自行车、“小黄车”“小蓝车”、公交车等方式出行,用实际行动传播绿色生态理念,倡导健康文明的生活方式,共建美好家园。

## 医卫动态

### 面对“二阳”如何养护身体?

近日,新冠阳性病例有增多的趋势,一些躲过了第一波感染的人“首阳”了,也有一些曾经感染过的人“二阳”了,免疫力低下的人群更容易“二阳”。那么面对第二波感染以及未来可能出现的多次感染,该如何通过养护身体来提升免疫力呢?

首先,保持健康的生活方式非常重要,良好的作息、充足的睡眠、营养均衡的饮食能够帮助人体提升免疫力。在此基础上,若身体存在亚健康,即中医认为的阴阳失衡问题,也可在医生的指导下通过服用中药来进行调理。

中医讲究辨证论治,无论对于预防阶段,还是感染后的康复阶段,都要针对每个人身体情况的不同来给出调理方案。例如,出现心慌、气短、乏力等症状可能

是气虚,这类人群需要补气。中成药里常见的生脉饮、补中益气丸就有补气的功用。而出现五心烦热(即手脚心发热和心烦)、失眠盗汗等症则可能是阴虚火旺,可以服用中成药里的六味地黄丸、永盛合阿胶等来滋阴。如果出现久咳不愈,也是阴虚的一种表现,可以服用养阴清肺膏来缓解。

另外,值得注意的是,通过服用补益类中成药来调养身体,需要避开疾病的急性发作期,如感冒发烧等,要等急性症状减轻或消失后再进行补益。中医认为,在疾病的急性发作期进补会造成“闭门留寇”,即将外感病邪关在身体中,这样一来便可能会拖长病程,甚至将急病拖成慢病,不利于痊愈。

(来源:北京晚报)

血糖高可以吃西瓜吗?

## 六个吃西瓜不升血糖的小秘诀

夏天来了,正是享受西瓜的好时候。可糖尿病人却因为高血糖,不敢吃西瓜。也有一些人怕发胖,觉得西瓜含糖量高,升糖值也高,对西瓜也是顾虑颇多。血糖高可以吃西瓜吗?西瓜的含糖量真的很高吗?今天就来跟大家科普一下。

**血糖高可以吃西瓜吗?**

我们先从西瓜的含糖量、血糖影响水平上分析一下。

1.西瓜属于低含糖量水果  
西瓜含糖量约4%~7%,主要是葡萄糖、蔗糖和果糖。这符合糖尿病患者吃低含糖量水果的基本原则。

2.西瓜的血糖生成指数(GI值)

其实不算高

西瓜的血糖生成指数(GI值)是72,属于中等偏高GI值的水果。

GI是衡量食物吃进去后引起血糖反应的一项指标。当高GI食物进入胃肠后,表现为消化快,吸收彻底,导致葡萄糖迅速进入血液,进而引起血糖升高。所以一般情况下,不推荐糖尿病患者食用高GI水果。

3.西瓜的血糖负荷(GL值)偏低  
仅看西瓜的含糖量和GI值并不能决定糖尿病患者是否适合吃西瓜,还需要进一步了解西瓜的血糖负荷(GL值)。血糖负荷反映食用了食物后血液中的葡萄糖水平和所需要的胰岛素量。

简单说,GI值是确定吃入一种

食物后血糖升高的速度,而GL值是确定吃入一种食物后最终对血糖水平的影响程度。GI≥20为高GL食物,10<GI<20为中GL食物,GI≤10为低GL食物。西瓜的GL值为9.9,属于低GL值食物。

因此,糖尿病患者是可以吃西瓜的,不必有过多的担心。

**吃西瓜时注意这六点**

虽然糖尿病患者结合自身血糖水平,西瓜是可以吃的,但是糖尿病患者吃西瓜时应注意以下六点:

1.西瓜不可以多吃。糖尿病人的西瓜推荐食用量为2两左右。  
2.西瓜食用时间应在两餐之间,上午10时左右,下午4时左右。

3.吃了西瓜或其他水果后,需要适量减少主食的量。

主食减少的量,可以考虑含糖量对等的方法。例如,100克(2两)西瓜的含糖量约为12克,50克(1两)的米饭中约含13克碳水化合物。因此,吃了2两西瓜后,需要少吃1两米饭。

4.血糖不稳定时,不适宜吃西瓜。

5.实时血糖水平偏高时,不宜吃西瓜。如餐后血糖高于11.1mmol/L时,暂时别吃西瓜。

6.西瓜中心部位含糖量高于边缘部位,糖尿病患者可以选择靠近瓜皮部位的西瓜。  
(来源:北京青年报)

## 肥胖是慢性炎症吗?

肥胖不仅是一个美学问题,更给人们带来多种潜在的健康危害。肥胖患者患糖尿病、高血脂、心脑血管等疾病的风险显著增加。其中慢性炎症与肥胖及其并发症之间有着密切的关系,而抗炎生活方式能使肥胖患者更好地获益。

**肥胖与炎症的关系**

肥胖现已被认定为一种慢性炎症状态。随着体重的增加,脂肪细胞积累并释放出炎症细胞因子(如白介素6和肿瘤坏死因子α)。除脂肪组织外,这些炎症细胞因子进而引发其他参与代谢的主要器官和组织(包括肝脏、肌肉、胃肠道、胰腺,甚至是大脑)表现出不同程度的炎症反应。全身慢性炎症进而影响正常细胞代谢,增加诸多疾病的患病风险,如心脑血管疾病、糖尿病、肝脏疾病等。

**膳食炎症指数对肥胖的影响**

而膳食炎症指数是一种基于食物和营养素摄入量计算的指标,用于评估一个人的饮食对体内炎症反应的影响。高炎症指数膳食(大量摄入糖、饱和脂肪、反式脂肪酸、精制碳水化合物和红肉等食物,而少量摄入水果、蔬菜、全谷物和健康脂

肪酸等食物)会导致体内炎症反应增强,增加肥胖及其他代谢疾病的发生风险。通过降低膳食炎症指数将有助于减少体内的炎症反应,提高身体的免疫力,预防和缓解多种慢性疾病。

**抗炎饮食对肥胖患者的好处**

研究表明,通过调整肥胖患者的饮食习惯,控制膳食炎症指数,可以减少炎症反应和促进脂肪的代谢。进而可以帮助降低血糖、胰岛素和胆固醇的水平,减少腰围和体重,降低肥胖、2型糖尿病和心血管疾病的风险。因此,通过采用抗炎饮食,控制饮食中摄入不良营养素的含量,加强膳食中抗氧化剂、膳食纤维、维生素和矿物质等营养素的摄入,可能是一种有益于肥胖治疗和预防的方法。

**推荐的抗炎饮食种类**

抗炎饮食主张减少精制食品、高糖食品、高脂食品和加工食品的摄入,而需要摄入富含抗氧化物质、矿物质、维生素和膳食纤维等营养素的天然食物,这样的饮食模式旨在降低体内炎症水平,从而维护健康。抗炎饮食视自身口味和健康状况而定,建议多样化,注意搭配和适

量,以避免出现其他营养不均衡导致的问题。

**仅仅靠抗炎饮食能预防肥胖吗?**

肥胖的发生一般来说是由多种原因导致的。除了饮食,良好的生活方式也是预防慢性炎症、改善肥胖的重要方法:

适当运动:适量的运动可以促进身体血液循环和免疫系统的正常运作,有助于预防和缓解慢性炎症。

充足的睡眠:在缺乏充足睡眠的情况下,免疫细胞可能会产生更多的炎症因子,这些因子会激发体内的炎症反应并导致健康问题。

减轻压力:心理压力可能会导致生理反应,促使人体产生慢性炎症,这与肥胖等疾病的关系也被越来越多的人所认知。  
总之,抗炎饮食结合良好的生活方式能够帮助减轻慢性炎症,减少肥胖、心血管疾病及代谢综合征等问题的风险。抗炎生活是辅助预防和减轻肥胖的重要方式,但如果肥胖患者出现代谢指标异常或其他并发症,应及时到医院相关科室进一步诊治。  
(来源:新华网)

当好健康责任人  
请你这样做

积极乐观  
健康生活



江苏省卫生健康委员会



江苏省卫生健康宣传教育中心 设计制作

## 靠抑制骨龄增高靠谱吗?

“听说抑制骨龄生长,就能‘骗’过身体,让孩子一直长高?”近日,这种“增高”方法在家长的朋友圈中传播开来。部分家长为了让孩子长高,选择给孩子吃药、打针抑制骨龄,企图骨骼闭合更慢,为孩子长高“争取时间”。

这种“增高”的方法靠谱吗?广州医科大学附属第三医院黄埔院区儿科副主任医师谢丽春表示:“通过抑制骨龄可能会让孩子长高,但是服药、打针带来的副作用难以预知。作为医生,我不建议常规这么做。”

**抑制骨龄多用于治疗疾病**

“人的年龄其实是分生理年龄和生物年龄来算的。”谢丽春介绍,从出生开始按照年月日计算的被

称为生理年龄,代表出生以来的时长。而生物年龄就是俗称的“骨龄”,可以判断发育程度。

据介绍,通常测骨龄多用于检查儿童的生物年龄,对孩子的发育情况进行监测,比如原发性矮小症、家族遗传性矮小症、性早熟、宫内发育迟缓及体质性青春发育迟缓等症都会在骨龄上得到体现。

“通常情况下,骨龄与年龄的差距不会超过一岁。”谢丽春表示,如果骨龄与年龄之差超过这一范围,就称之为骨龄提前或者骨龄延迟,需要进一步检查以确认身体状况。如果需要抑制骨龄,主要是因为骨龄发育与实际年龄不符,与性早熟、甲状腺功能亢进症、肾上腺肿瘤等病症有关。  
(来源:光明网)

**贸然抑制骨龄或对健康造成影响**

“抑制骨龄要在有确切的疾病需要治疗且患者达到用药条件的情况下才可以。”谢丽春表示,抑制骨龄时用药大多为处方药,以治疗某些疾病为目的制作,如果没有此类疾病而贸然用药,很可能会造成肥胖、胰岛素抵抗、扰乱孩子正常激素分泌等一系列难以预料的健康损害。

谢丽春认为,抑制骨龄补充营养来为孩子争取发育时间的方式仅在理论上存在,在实际运用中有很多因素需要考虑,并不建议让正常发育的孩子通过抑制骨龄的方式进行所谓的“增高”。  
(来源:光明网)