

夏季注意呵护宝宝脆弱的肠道

本报讯 肠道不仅是消化器官，更是人体最大的免疫排毒器官，影响到机体免疫力、皮肤健康、精神状态等。因此，肠道又被专家称为“身体健康的第一道防线”。夏季，最让宝宝妈妈们担心的除了孩子食欲不佳外，就是宝宝出现呕吐腹泻、肠胃紊乱等问题。

近日早上 6 点多，5 岁的仔仔被肚子疼醒了，跑去厕所腹泻不止。回到房间没几分钟又说肚子疼，就这样一早上在厕所折腾了近一个小时，并呕吐数次，精神也很萎靡。仔仔妈妈赶紧带着孩子到市一医院急诊儿科就诊，仔仔被诊断为“急性胃肠炎”。

夏季儿童肠道疾病高发

据市一医院儿科医师介绍，有些孩子酷爱冷饮，胃肠道又不耐受，很容易引发消化功能紊乱和消化不良。此外，

为了保持鲜嫩的口感，一些饭店里的食物往往高温加热的时间比较短，并不能完全消灭食物里的细菌病毒，夏季食物易变质导致细菌感染也会引起腹泻，诱发肠道问题。

严重的呕吐、腹泻如果没有及时治疗，可能会影响宝宝免疫力的养成，还会引起脱水、休克等并发症，有的肠道感染还会引起肝损伤、心肌损伤甚至引起脑炎。因此，儿童肠道健康不可忽视。

宝宝肠道夏季养护秘籍

小心食物变质

夏天食物很容易腐烂，病菌就会趁虚而入，所以每餐尽可能控制做菜的量，最好给孩子每顿都吃新鲜菜。冰箱中的食物吃第二顿时要煮透。

避免过多食用冷饮

婴幼儿贪食冷饮会对娇嫩的胃肠产生不好的影响，会使

口腔和胃黏膜的血管剧烈收缩，影响局部的血液供给和胃液的分泌，引起腹痛、腹泻和食欲不振等症状。因此，父母应注意提醒孩子吃冷饮要适量，特别是不要在饭前吃，以免引起小儿消化功能紊乱和营养失调。

注意饮食卫生

要注意培养孩子良好的卫生习惯，防止病从口入。便后要及时洗手，不喝生水，不吃变质食品，生吃瓜果要洗净。最后，还要注意灭蝇灭蛆，防止食品污染。

多吃水果杂粮补充维生素

粗粮、杂粮中维生素含量比较多，多食水果和绿叶蔬菜等可针对性补充维生素 C。

(通讯员 冯贇 方正)

健康建德

开展义诊活动 传授保健技能

本报讯 近日，市中西医结合医院“远志”医疗队携手杭州市中医院下派专家走进大同镇大同村，开展“情系阿姐健康 缔造美好生活”义诊活动。

在健康科普环节，市中西医结合医院副院长对高血压相关问题进行了讲解，包括如何在家量血压以及高血压用药护理、饮食和运动注意事项等。此次活动既有效提高了从事家政服务的阿姐们对高血压的认识水平和防治意识，又强化了自我保健和对他人健康管理技能。

市中西医结合医院急诊科护士长将经络拍打操的步骤和要点向阿姐们进行讲解和示范，通过用手掌拍打经络、穴位，可以疏通气血、促进血液循环，起到强身健体的作用。以教促学，希望阿姐们通过学习掌握经络拍打操，将中医文化融入到家政服务中。

呼吸内科、消化内科、外科、骨伤科、妇科、治未病科等科室专家就老年常见的健康



问题做了详细的健康指导，还为村民提供了量血压、测血糖、超声检查、耳穴压豆、拔火罐等服务，并开展了中医适宜技术小讲堂，医护人员手把手教阿姐们学习刮痧术，让从事家政服务的阿姐掌握一项新技能。

大同村负责人表示，“大

同阿姐”家政服务是村里妇女就业创业的重要渠道，目前在外从事家政服务的阿姐有 1600 余人，阿姐们在乡村振兴路上撑起了“半边天”，作为阿姐们的娘家人，更应给阿姐的健康及就业提供坚实的保障。

(通讯员 王志芳 杨利娟)

『贪杯』危害大 小心酒精中毒

本报讯 俗话说“小酌怡情，大饮伤身”，饮酒千万不可过量，否则可能导致严重后果。

小王是高三学生，假期来临，和几个同学在饭店聚餐，有点酒量的小王接连喝下了 5 大杯劲酒，没过多久便醉倒了，不停呕吐，甚至昏迷不醒，被紧急送往医院急诊科，诊断为“急性酒精中毒”。

前段时间，一名小伙子醉卧在马路边，身边是疾驰的车辆，要不是路人及早发现，后果可能不堪设想。原来小伙子叫小陈，参加完高考后，跟同学聚会，喝了很多酒。

45 岁的张先生是某高三的老师，谢师宴当晚，招架不住学生们的“猛攻”，连喝 6 瓶啤酒后，出现恶心、呕吐等症状，继而晕倒，送急诊检查后，也被诊断为“急性酒精中毒”。

日常生活中，急性酒精中毒时有发生，以生活性酒精中毒最为常见。当发现不常喝酒的人“喝大”了或喝酒的人“睡着”了，其实已经发生了“急性酒精中毒”。

急性酒精中毒是指短时间内摄入大量酒精或含酒精饮料后出现的中枢神经系统功能紊乱状态，多表现为行为和意识异常，严重者损伤脏器功能，导致呼吸循环衰竭，进而危及生命。根据严重程度，又可分为轻度中毒、中度中毒和重度中毒。

急性酒精中毒后该如何处置

对于一起饮酒的朋友，要注意观察对方的身体和精神状态。当对方趴在桌子上休息或者昏睡的时候，可能已经发生了酒精中毒，需要及时救助。一旦发现身边人出现酒精性中毒，可以采取以下措施：

1. 停止饮酒。轻微酒精中毒者，应立即制止其继续饮酒。
2. 卧床休息。注意保暖，避免着凉。由于饮酒后毛细血管扩张，皮肤散热迅速，比平常更容易着凉。
3. 选择侧卧姿势。发生呕吐或具有恶心、呕吐倾向的患者，侧卧可防止呕吐误吸造成窒息。
4. 喂食易消化的水果。给酒精中毒者吃易消化、易醒酒、水分多的水果，例如西瓜和梨。
5. 如果情况严重，立即拨打急救电话。若酒精中毒患者突然发生心搏呼吸骤停，应立即拨打 120 急救电话，进行心肺复苏，直到患者恢复呼吸或者急救车来到。

醒酒小误区

用咖啡或者浓茶解酒

浓茶中的茶碱和咖啡中的咖啡因能兴奋神经中枢，有醒酒的作用。但咖啡因和茶碱也有利尿作用，可能加重机体失水。此外，咖啡因和茶碱有兴奋心脏、加快心率的作用，会加重心脏的负担。

采取催吐或者洗胃措施

因为酒精吸收迅速，催吐或洗胃不适用于单纯的酒精中毒患者，反而可能引起急性胃黏膜病变，严重的可引起消化道穿孔。

(通讯员 凌宇 汪丽)

