得了急性肠胃炎，莫吃油腻、生冷食物

急性肠胃炎如何治疗？饮食上有哪些注意事项？7月6日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市三院消化内科主任张承顺与读者交流。

□ 傅喆 记者 马冰璐 文/图

张承顺，主任医师，擅长胃食管反流病、慢性胃炎、消化性溃疡及HP感染诊治，肝硬化顽固性腹水的治疗，对肝性脑病、上消化道大出血、重症急性胰腺炎等危重症病例的抢救有较丰富的临床经验。



病因最常见的是细菌和毒素感染

读者：急性胃肠炎的病因有哪些？

张承顺：急性胃肠炎的病因最常见的是细菌和毒素的感染：常以沙门菌属和嗜盐菌（副溶血弧菌）感染最常见，毒素以金黄色葡萄球菌常见，病毒亦可见到。常有集体发病或家庭多发的情况。如吃了被污染的家禽、家畜的肉、鱼；或吃了嗜盐菌生长的蟹、螺等海产品及吃了被金黄色葡萄球菌污染了的剩菜、剩饭等而诱发本病。其次是物理化学因素：过量饮酒、进食生冷食物或某些药物（如非甾体类消炎药、磺胺、某些抗生素等）；或误服强酸、强碱及农药等均可引起本病。

卧床休息、注意保暖、清淡饮食

读者：患了急性胃肠炎怎样治疗为好？

张承顺：首先要卧床休息，注意保暖，其次要清淡饮食。病情轻者口服葡萄糖——电解质液以补充体液的丢失，以防止脱水或治疗轻微的脱水。如果持续呕吐或明显脱水，则需静脉补充5%～10%葡萄糖盐水及其他相关电解质。必要时可注射止吐药、解痉药：如颠茄，1日3次。止泻药：如思密达，1日2～3次。

禁食12个小时后，再进流食

读者：急性胃肠炎后在饮食方面应注意哪些？

张承顺：如果腹泻不是很严重，先禁食12个小时后，再进流食，多饮温开水或淡盐水，鼓励摄入清淡流质或半流质食物，以清粥或者是烂面条为主，少食多餐。不要吃油腻的东西，当然油炸食品、肉类、蛋类的食品也是要少吃甚至不吃。不能吃生冷的食物，比如冰淇淋等冷饮、麻辣的菜肴或者是路边摊、不卫生的或者是隔夜的食物。

□ 下周预告

“三伏贴”能治哪些疾病？哪些人群适宜敷贴？疗效如何？下周五（7月13日）上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省针灸医院名医堂副主任医师张友贵与读者交流。

张友贵，副主任医师，医院敷贴小组成员，擅长神经、精神系统疾病的诊疗，如慢性头痛、良性阵发性位置性眩晕（耳石症）、三叉神经痛、面肌痉挛、帕金森综合征、焦虑抑郁障碍、睡眠障碍、抽动多动障碍的诊疗。□ 王津淼 记者 马冰璐

□ 食药安全在身边

问：宝宝长痱子用药应该避免哪些误区？

答：夏天来了，宝宝也容易长痱子，不少家长急于给宝宝用药，却因为错误习惯造成不良效果，甚至引发更为严重的皮肤病，对此，提醒家长们给宝宝用药需要避开这两个误区。

误区一：擦红花油、碘酒、酒精等治疗蚊虫叮咬

夏天宝宝容易遭蚊虫叮咬，一般蚊子叮咬后症状较轻，如果是刺毛虫刺伤、被蜜蜂蜇伤或是其他不明虫子造成的皮肤肿胀症状较重，需要区别对待处理，但一些家长却一律用上家里的储备药物比如红花油、碘酒、酒精等。

在这里提醒各位家长，蚊虫叮咬后不能直接在患处涂擦红花油、碘酒和酒精，否则会引起刺痛，甚至接触性皮炎。

误区二：用粉剂处理皮肤伤口

如果宝宝摔跤擦伤皮肤并出血，你会怎么处理伤口？一些家长可能会随手拿起家里的一些粉剂药物进行处理，但是皮肤医生警告我们，用粉剂处理伤口会让病情更严重。

为什么不能用粉剂处理伤口？首先，粉剂对人体来说是无法吸收的异物，会加剧炎性反应，诱发肉芽肿样病变；其次，粉剂会给伤口带来难以预知的污染，增加清创难度；第三，粉剂也可能导致溃烂创面或形成脓肿，使得病程加长。

□ 记者 王玮伟

□ 名医风采

我省专家主编诊治指南
向全国推广小儿手足口病诊治技术

星报讯（吴金兰 记者 马冰璐） 对于中国科大附一院（安徽省立医院）儿科主任潘家华来说，手足口病是一位再熟悉不过的“老朋友”了。他主编的《实用小儿手足口病诊治指南》将小儿手足口病诊治技术迅速向全国推广，为我国手足口病的诊治提供非常宝贵的经验。

2008年，手足口病在我省阜阳突发流行，当时，我省医疗界专家对肠道病毒还没有足够认识，错把手足口病当“肺炎”治疗。与此同时，潘家华教授首次提出“肠道病毒”的概念，后来经卫生部实验室反复试验证实，手足口病由新型肠道病毒71型所致。

为提高手足口病危重病人救治水平，潘家华不分日夜在手足口病房总结经验，短期内摸索出一套行之有效的诊治方法，对病人进行分类管理、科学救治，使大多数患儿居家隔离、门诊治疗，高危病人留院观察及重症病人住院救治，不仅成功地救治了高危病儿和重症病儿，同时节省了大量的卫生资源。

潘家华还先后在省内外多次培训医务人员，并及时发表有关手足口病救治与管理的文章十余篇，主编《实用小儿手足口病诊治指南》将小儿手足口病诊治技术迅速向全国推广，为我国手足口病的诊治提供非常宝贵的经验。

□ 一周病情
夏日面瘫患者增多，不要熬夜不要贪凉



星报讯（记者 祁琳 文/图） “曲阿姨，你这次右脸又面瘫了吗。”昨日，在合肥同仁康复医院，康复科主任周继品正在给病人治疗，曲阿姨他很熟悉，前段时间，她因为左边脸面瘫找周主任治疗过。据了解，夏日面瘫患者明显增多，面瘫是如何发生的、该如何预防，周主任一边治疗，一边向记者描述。

“面神经麻痹，是以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的一种疾病。它是一种常见病、多发病，不受年龄限制。一般症状是口眼歪斜，患者往往连最基本的抬眉、闭眼、鼓嘴等动作都无法完成。”周主任说，分两种情况而言，一种为周围性、一种为中枢性，“中枢性面神经炎病变位于面神经核以上至大脑皮层之间的皮质延髓束，通常由脑血管病、颅内肿瘤、脑外伤、炎症等引起。周围性面神经炎病损发生于面神经核和面神经。我这里多是治疗周围性的。”

导致面瘫的成因，周主任也一一列举，“免疫力下降，容易引起病毒感染，侵犯面部神经，导致面瘫，维生素的缺乏也同样可以引起，现在夏日，吹空调贪凉也是一大诱因。”面瘫的预防是很重要的一点，周主任给出了几点建议：“不要熬夜，加强锻炼，加强营养，另外夏日不要贪凉，不要对着空调、风扇吹风。”

□ 养生生活
健身、健脑两不耽误，乐观为上身体棒

星报讯（闫振田 记者 祁琳） 阜阳市畜牧局高级兽医师董彝，今年99岁了。他面色红润，步履轻松有力，双目炯炯有神，上五层楼都不发喘，看上去就像70多岁的老人。

董彝告诉记者，他一辈子于得不骄，于失不馁，始终保持乐观的情绪。就算在最困难的时候也依然如此。老人喜欢看书，他不仅喜欢看治疗牛马病的业务书，他还喜欢看小说、读剧本。

“八段锦是我的健身操，写作是我的健脑操。”他说，打八段锦是他一生坚持不懈的体育运动，不论工作怎样忙，他都要抽出时间打八段锦，如今年老了，他更不放松强身健体。他说：“我打八段锦有瘾，一天不打，就觉得身上不舒服，打过之后，长力气，有精神。”

“年轻的时候我肠胃不好，为了减轻胃肠负担，所以几十年来，我一直坚持吃八成饱。”他解释说：“只吃八成饱最大的好处在于给胃肠蠕动留下足够的空间，以利于消化。同时，由于胃肠排空好，下顿吃饭时有饥饿感，就能分泌足够的消化液。”另外，董老从不挑食，不吃零食，一日三餐，粗茶淡饭，他吃得十分香。

□ 寻医问诊

读者：中药的储存方法有什么讲究？服药时饮食上有哪些禁忌？

省中医院中草药房主任朋汤义：中药应存放在阴凉干燥的地方，不要放在潮湿的地方如厨房，也不要放在太阳直晒的地方如阳台等。熬好的中药汤剂，一般不建议隔夜服用，如果放入冰箱冷藏室，保存时间也不能够超过三天，否则很容易出现变质的情况。如果是医院代加工的中药，一般是用真空密封包装。室温≥25℃时建议放冰箱冷藏，一般可保存20天左右；室温＜25℃（恒温温度）时可放阴凉通风处，一般可保存10天。中药宜恒温储存，变温储存会减短其保质期。

服药时的饮食禁忌是指服药期间对某些食物的禁忌，简称食忌，俗称“忌口”。一般应忌食生冷、油腻、腥膻、有刺激性的食物。热性病：忌食辛辣、油腻、煎炸性食物；寒性病：忌食生冷食物、清凉饮料等；黄疸胁痛：忌食动物脂肪及辛辣烟酒刺激物品；脾胃虚弱：忌食油炸、黏腻、寒冷固硬、不易消化的食物；肾病水肿：忌食盐、碱过多的和酸辣太过的刺激食品；疮疡、皮肤病：忌食鱼、虾、蟹等腥膻发物及辛辣刺激性食品。

□ 陈小飞 记者 马冰璐