

# 经常腹泻 查查肠道是否有溃疡

冰镇饮料、冰冻西瓜、生吃蔬菜？酷暑时节，这样的饮食方式让不少人觉得爽了。口腹之欲是满足了，而闹肚子的麻烦可能也就找上门来了。炎热的夏季是肠道疾病的高发季节，医生提醒说，一方面，要注意饮食卫生避免病从口入，另一方面，如果经常腹泻则更不能轻视，警惕被溃疡性结肠炎盯上。

青年报 王勇



## 猛喝冰镇食物损肠胃

天气炎热，李先生却已经坚持两周时间不吃任何冰镇食物了。“之前患了肠胃炎，拉肚子拉得太难受了，还要顶着烈日去医院，所以最近不敢吃冰凉的东西。”炎炎夏日，不少人都和李先生一样被肠胃炎缠上了。

“夏季，因为贪吃冰凉食物和饮食不洁而患上肠胃疾病前来就诊的患者明显增多，主要的症状就是腹泻。”医生表示，吃冰凉的食物来降温，感觉很凉爽，但不少人没有把握好“度”的问题，比如在高温环境受热后，立即猛吃冰冻食物、猛喝冰镇饮料则容易伤身，如果是冷热同食，则很容易损伤胃肠道。

## 小心“冰箱肠胃炎”

此外，在夏季比较常见的还有因食用过期变质食品、受污染食品等不洁饮食引起的感染性腹泻。

李先生就在网上看到了“冰箱肠胃炎”的说法。医生解释，食物在冰箱中保存时间过长，各类细菌尤其是大肠杆菌就会在湿冷的环境中滋生，若不定期清洁冰箱，取出食物即食，细菌就会入侵胃肠从而引发“冰箱肠胃炎”。

李先生并不确认自己是否是所谓的冰箱肠胃炎，但腹泻带来的痛苦却让他在这几天都不敢“亲近冰箱”。

## [专家支招]

### 腹泻的自我防护

上海中医药大学附属曙光医院传统中医科主任医师窦丹波表示，要做到饮食有节，宜清淡、富营养、易消化食物为主，避免进食

值得注意的是，腹泻发生后不要滥用抗生素。医生指出，抗生素不但可以杀灭病原微生物，也会影响人体的正常菌群，急性腹泻有可能因此转为慢性腹泻。如果要使用抗生素，也要在医生的指导下谨慎使用。

## 少吃外卖，警惕感染性腹泻

赵小姐中午嫌天热，懒得出门的她就叫了外卖，结果下午上班时她就开始上吐下泻，最后身体吃不消了，几乎脱水的她只好到医院就诊，岂料，急诊室里还有十多位同事，全都是叫了那家餐厅的外卖，呕吐腹泻难受不已。医生说，类似的状况近期很多见。

据介绍，夏季最常见的肠道传染病主要有感染性腹泻（除霍乱、细菌性和阿米巴性痢疾、伤寒和副伤寒以外的狭义上的感染性腹泻）、细菌性痢疾以及病毒性肝炎等。主要经水、食物、日常生活接触等途径传播。

细菌性痢疾是夏季肠道传染病的预防重点之一。其典型症状应与普通腹泻予以区分：患者普遍起病急骤，可能伴有畏寒、寒战和高热，每天排便10~20次，黏液脓血便，其中2~7岁儿童甚至可能因中毒性菌痢引发休克或脑水肿，后果严重、不可小觑。

## 别忽视溃疡性结肠炎

白领小张的烦恼则已经持

续了好几个月了。“经常拉肚子，尤其是吃了海鲜或是冷饮后，肚子闹得更厉害了，严重的话一天甚至拉肚子四五次，而且还时不时伴有隐隐的腹痛。”在医生的提醒下，小张注意了一下自己的大便，大便里居然有类似鼻涕状的红白色粘冻样的东西。

这到底是怎么了？在医生的建议下，小张进行了结肠镜检查，结果是患上了溃疡性结肠炎。什么是溃疡性结肠炎？小张之前从来没有听说过这种病。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肛肠科主治医师冯卓介绍说，溃疡性结肠炎简称溃结（UC），属于肠道炎症性病变的一种，是一种能导致结肠、直肠内层产生炎症或者溃疡的慢性肠道疾病。

在临床上常表现为反复发作的腹泻、黏液血便、腹痛，以及贫血、消瘦等肠外表现。溃结可以发生于任何年龄阶段，主要好发于35岁左右的青壮年，溃结的具体病因及发病机制迄今不明，但有调查表明与基因因素、机体不适当的免疫反应以及环境因素有关。

据了解，祖国传统医学中，根据溃结的临床表现按照中医证型分为湿热下注证、寒湿困脾证、脾肾阳虚证、肝郁脾虚证以及气滞血瘀证，通过中药的辨证论治可起到较为理想的疗效。

耐受者宜禁食。若腹泻而耗伤胃气，可给予淡盐汤、饭汤、米粥以养胃气。若虚寒腹泻，可给予淡姜汤饮用，以振奋脾阳。

## ■饮食窍门

### 水果餐吃法不当可能增肥

青年报 王勇

本报讯 盛夏时节，油腻腻的大鱼大肉对于很多人来说，完全勾不起食欲”。尤其对于一些想要减肥的人，不仅避开大鱼大肉，甚至连正餐也能省则省，取而代之的是在他们看来既清凉又可以减肥的水果餐。

赏心悦目的水果餐真的有减肥功效吗？中国农业大学食品学院营养与食品安全系范志红教授给出的答案是，有些人吃水果之后瘦了，另一些人似乎不仅没有瘦，反而还增肥了。

先来说说水果为什么可以有助减肥。专家表示，水果的水分含量通常会达到90%左右，同时其脂肪含量一般很低。除了榴莲和鳄梨等，水果的脂肪含量通常在1%以下，甚至有的低达0.2%左右。除了香蕉之外，其淀粉含量也很低，蛋白质含量又很少。

据了解，能变成热量的营养素，无外乎脂肪、蛋白质和碳水化合物这三大类。既然脂肪和蛋白质都“少得可怜”，淀粉也非常少，水果的热量主要来自于糖了。然而，大部分水果的糖含量也不算很高，一般在10%以内。只

有葡萄、枣、香蕉等含量高一些。“如果用水果来替代饼干甜点，甚至替代一部分米饭、馒头，那是有利于减肥的。”专家说道。

那么，“水果增肥”又是从何而来？

“这里有两种意思。”专家表示，其一是因为长期吃水果，造成身体代谢紊乱，蛋白质严重不足。然后，只要结束水果减肥，恢复正常饮食，身体自然急于把失去的蛋白质补回来。然而，蛋白质在体内可不是干粉状态，一斤蛋白质要结合两三斤的水分。所以，蛋白质增加的结果，是体重飞快地反弹回来。

其二，是来自水果的不当吃法。有些人以为水果是减肥食品，怎么吃都不会胖，于是放任自己每天晚上吃两三斤水果，或者半个大西瓜，而西瓜瓤的糖含量约为8%，如果吃3斤西瓜瓤就相当于吃120克糖，接近于一碗半米饭的热量。

更值得注意的是，如果三餐吃饱再享用饭后水果，就更容易发胖。专家的建议是，如果要餐后吃水果，最好能够少吃几口饭菜，给水果留下一些“空位置”。

## [相关]

### 高热量食物或让人“上瘾”

当许多人为减肥而决定放弃好吃的高热量食物时，却发现自己已然无法抵御这些美味的诱惑，同时对低热量的健康食物毫无兴趣。一项最新研究表明，这可能是因为长期高热量饮食引发了类似吸食尼古丁的上瘾行为，只有继续吃高热量食物才会获得满足感。

研究人员比较了常规饲料与高脂饲料喂养的小鼠在摄取高热量与低热量脂肪乳时，大脑

释放的多巴胺（大脑中一种产生满足感的化学物质）差异。结果发现，用高脂饲料喂养的小鼠脑中的多巴胺神经只对胃中高浓度的脂肪乳有反应。

对于这一研究的意义，研究人员说，这表明重建胃肠脂质信号可以增强多巴胺系统对于低热量食物的反应，这对帮助有高脂饮食习惯的人恢复健康饮食具有重要意义。

据新华社电

## ■养生常识

### 夏季锻炼身体 当选钓鱼太极

本报讯 夏天运动强度大爱出汗，从中医的角度来说，容易“气随汗脱”，不利健康。如果怕热、怕流汗而不运动，又不利于体内气血循环，同样不利。夏季该选择何种运动，看看专家是怎么说的。

游泳：迅速散热。水的散热能力比空气高15倍。例如100千卡热量在12℃的空气中要用1小时才能发散，而在同样温度的水中只要4分钟就足够了。因此游泳时人体产生的大量热量能够迅速地散去，从而保持体温的恒定，不易出现中暑等现象。

钓鱼：养心除燥。炎热的气候往往使人烦闷、焦躁和“上火”，我国古代养生家认为垂钓能解除“心脾燥热”。垂钓需要用脑、手、眼配合，静、意、动相助而成，对提高人的视觉和反应能

力，都有积极作用。并且湖滨、溪畔、河旁空气中含有较多负氧离子，有助于提高人体免疫力。

太极拳：降压提神。炎热的气候使人体新陈代谢格外旺盛，气血运行亦相应地旺盛起来，血压容易升高。太极拳强调气沉丹田，达到平静心态、降低血压的效果。夏季气温高、湿度大，容易使人倦怠乏力、胸闷失眠、食欲不振等。打太极拳既能扩大肺活量，又能促进气血在五脏六腑之间的运动，有助于振奋精神。

需要提醒的是，夏季人体本来能量消耗就大，锻炼时更要量力而行，尤其是跑步、打球、爬山等运动量较大的运动。运动时还要注意随时补充水分，外出锻炼随身携带防暑降温药，以备不时之需。