

## 天气炎热,谨防腹泻

夏天,很多人会经常“拉肚子”,那么为什么会这样呢?浙江新安国际医院消化内科主任俞菊英介绍,其实腹泻分两种,急性和慢性。急性腹泻多跟饮食有关,急性感染性腹泻的成人患者通常由病原体引起,大多是因为使用了不洁的食物造成的。比如痢疾杆菌(即志贺菌)引起的急性细菌性痢疾、大肠杆菌引起的出血性腹泻、沙门氏菌引起的腹泻等。急性感染性腹泻起病急,通常在感染的两天内就会发病,除了腹泻,还可能伴有呕吐、发烧、畏寒、腹部阵痛、浑身乏力等,一天排便次数达3次以上,甚至一些重症患者一小时内就可排便10余次。通常急性感染性腹泻的患者排出的黏液脓血便以黏液为主,排便后还有里急后重之感。相比急性,慢性腹泻非常隐蔽、不易察觉,通常病程可达2个月以上,通常患者的发作期与缓解期

交替出现,或者发作期的症状逐渐加重。诱发慢性腹泻的原因是精神压力大、劳累、饮食失调、某种细菌或病毒的感染等,会伴随发热、腹痛、营养障碍等症状。

那么很多人会问,夏季为什么腹泻如此高发呢?俞菊英认为,主要有六个原因:

### 1.夏季食物易变质

夏季温度高、湿度大,给肠道致病菌的生长提供了条件,使剩饭剩菜更容易变质。变质的食物,会引起拉肚子,因为里面细菌很多。

### 2.夏季肠道传染病增加

夏季苍蝇、蚊子、蟑螂大量繁殖,它们容易携带病原,传播疾病,稍不注意日常饮食卫生,就吃了带有病菌的食物,可能

会引起腹泻。

### 3.炎热胃肠抵抗力下降

天热出大量汗时,人需要补充充足的水分,这样一来就会冲淡胃酸的浓度,降低胃肠的抵抗能力,使进入人体的病原菌有机可乘。

### 4.夏季多不良饮食习惯

夏季人们长期待在空调房中、贪吃冷饮等,都会对胃肠造成不良刺激,引发腹泻。以及油腻、不卫生或者未做熟的食物都会引起拉肚子。

### 5.夏季贪凉受冷导致腹泻

夏天,很多人喜欢吃冷食,喝凉啤酒等。如果吃了太多的冷饮或者是偏冷的食

物,以及在空调房中穿了露肚脐的衣服,这些都会导致身体受凉从而出现腹泻。这个时候的身体症状表现为肚脐周围疼痛,同时伴有肠鸣的情况,并且排出的大便不仅水样,同时还是黄色。

### 6.喝没有烧开的干净的水

夏季爱喝凉水,如果喝没有烧开的干净的水,会引起拉肚子。有些纯净水长时间不喝,也会滋生细菌。

俗话说:“好汉禁不住三泡稀”,由于排便规律每个人都不一样,从一天3次到3天一次都可视为正常范围,因此,腹泻的症状很容易被忽视,很多人也不重视腹泻,来医院以后,都已经发展到严重的程度。大家出现腹泻的症状时,一定要及时就诊,以免贻误病情。(新安国际医院)

## 传承、奉献、关爱、铭记 嘉兴一院庆祝中国医师节

8月19日是第二个中国医师节,围绕“弘扬崇高精神,聚力健康中国”的主题,嘉兴市第一医院第二届“医师节文化周”活动掀起高潮。

当天一早,院领导及相关职能科室负责人,分组前往临床各科慰问一线医师,赠送蛋糕,向医师们致以节日的祝贺和美好的祝愿。医师节前夕,院领导还慰问了离退休医师代表、生病住院医师、援疆援贵等医师及家属。

上午九点,“嘉兴一院‘2019年中国医师节’三服务送健康义诊”活动在门诊大厅

举办,来自神经内科、心血管内科、呼吸内科、肾内科、消化内科、风湿内科、血液内科、肿瘤内科、感染科、儿科的各科医师,为百余位市民义诊咨询,受到欢迎。

下午一点半,医院在报告厅举办“不忘初心,医路前行”为主题的医师节庆祝大会,院党委班子、中层干部及各科医师代表共计200余人参加。

大会特邀嘉兴市首届医师终身荣誉奖获得者、本院退休专家乌文琳主任医师作《五十五载血防情》人文讲座。乌文琳主任医师回顾五十五载从事血防工作的经历,再现

老一辈血防人在艰苦条件下战胜血吸虫病的光辉历程,充分体现了精湛的医术和高尚的医德。这是嘉一人的宝贵精神财富,是全院医师后辈学习的榜样。

院领导为本届医师节文化周推选的二十四位“闪亮之星”人物授章,他们中有将满腔热情扑在工作上、一心救治患者的“敬业之星”;有悉心教导学生、传承医者师道的“教学之星”;有潜心科研、开拓创新让患者获益的“科研之星”……他们是嘉一医师在各个岗位积极进取的优秀代表。

院长姚明领誓中国医师誓言:“我志愿

献身人类的健康事业,自觉维护医学的尊严和神圣,敬佑生命,救死扶伤,平等仁爱,尊师重道……”铿锵有力的誓词,激励着现场每一位医务人员,将医者初心和使命放在心上,扛在肩上,落实到行动上,永不懈怠。

院党委书记钱钢代表党委班子向全院医师致以诚挚的节日问候和崇高的敬意。

“始终战斗在救死扶伤第一线”,这是医师最庄严的承诺,未来,广大嘉一医师将一如既往地肩负起人民群众的重托,用实际行动筑起保障嘉兴人民健康的“钢铁”长城。(嘉兴一院)

## 嘉兴市第二医院获批嘉兴市残疾儿童市级定点康复机构

随着国家对残疾儿童康复事业的支持与发展,不断改善残疾儿童康复状况,促进残疾儿童全面发展,减轻残疾儿童家庭负担,完善残疾儿童康复救助社会保障体系,残疾儿童得到了全社会的关注与扶持。

近日,以嘉兴市残疾人联合会胡志俊副理事长为组长的专家组在嘉兴市第二医院韩炳江副院长、医务科褚闻来科长等

陪同下来嘉兴市第二医院康复医学中心现场考核,嘉兴市第二医院顺利通过考核,获批为嘉兴市残疾儿童市级定点康复机构。嘉兴市残疾人联合会给予每位在嘉兴市第二医院康复治疗的残疾儿童每年最高2.4万元的康复补助,主要针对言语、智力、肢体(脑瘫)残疾、孤独症等康复训练的补助,这不仅给残疾儿童的治疗带来更便捷和优质的康复服务,更为家庭减轻

了相应的负担。

2019年8月25日是第三次全国残疾预防日,“嘉兴第三个残疾预防日”宣传活动暨残疾儿童定点康复机构大型义诊活动在合乐城开展,嘉兴市第二医院康复医学中心儿童康复的志愿分队儿童康复治疗师杨美霞和张玮涛参加了义诊活动。遗传、发育、外伤、疾病、环境和行为等危险因素是常见的致残原因,针对这

些致残原因,采取有效措施和方法,可以预防或减少致残性疾病和伤害的发生,限制或逆转有疾病而引起的残疾,并在残疾发生后防止残疾转变成残障。通过此次全国残疾预防日儿童康复志愿者义诊活动,让更多的残疾儿童家庭看到春天,让更多的人了解:残疾预防,从生命源头做起。

(嘉兴二院)

## 打针也能拥有好皮肤、好身材?这些知识你学到了吗

现在,医学美容技术越来越多样化,而美容针因为效果好、见效快,受到了越来越多爱美人士的欢迎。其中,注射肉毒素和玻尿酸最为常见。很多人不清楚,同样是美容针,肉毒素与玻尿酸有哪些区别,可以用来做什么呢?今天,嘉兴市中医医院医学美容科主任潘孙峰就来跟我们聊一聊。

据潘主任介绍,玻尿酸注射在我们皮下真皮层,随着年龄的增加,我们皮肤中含有的玻尿酸含量会出现降低,代谢程度也会减慢,用人工注射的方式可以填平凹陷,增加皮肤保湿度。而肉毒素主要作用在我们皮下的肌肉层,通过阻断肌肉和神

经之间信息的传导,来放松紧绷的肌肉,使得皮肤呈现紧致状态。因此,玻尿酸对静态皱纹效果较好(如法令纹),适用于隆鼻、隆下巴等;而肉毒素对于动态皱纹效果更好(如抬头纹、眉间纹等)。

与传统的拉皮、小切口除皱等方式相比,肉毒素除皱只需将一定剂量的肉毒素注射进目标区域即可,具有损伤小、见效快、操作方便、价格易于接受、不影响工作等显著优点。

除了广为人知的除皱作用外,肉毒素还被广泛应用于调整面部的不对称、瘦脸、瘦肩、瘦小腿、下颌缘提升等医学美容项目,甚至可以通过在腋下注射肉毒素,使大

汗腺逐渐萎缩,从而达到去除腋臭的目的。

很多人想知道,注射肉毒素是否安全,其实完全不必有这样的担心。据潘主任说,肉毒素是一种神经毒素,它对成人的极限剂量是4000单位以上,但是用于美容治疗时,一般每次只用50~100个单位,仅仅是危险剂量的1%到2%,而且是注射到局部的肌肉组织内,不会作用到全身,所以非常安全。此外,肉毒素的作用是暂时的,其药性一般在4~6个月内逐渐消失,不会造成永久性的神经损害。

不过,潘主任表示,国内外美容界使用肉毒素多年,到目前为止还未发现有什么问题,但现在没有发现副作用并不等于

它没有副作用。比如说,在眉毛周围,若肉毒素的注射部位超过“安全区”,则很可能造成眉毛下垂、眼睑下垂、眼袋翻出等,严重者还会出现发烧、乏力、呼吸困难等。这些临床表现与注射部位和注射肉毒素的剂量、美容师的专业与否有关。因此求美者应慎重,一定要到正规的医院选择有经验的医生。

此外,以下五类人不能使用肉毒素去皱美容:孕妇、哺乳期妇女、重症肌无力症、多发性硬化症患者;上睑下垂患者;身体非常瘦弱,有心、肝、肾等内脏疾病的人;过敏体质者等。

(市中医院 潘孙峰 包璐晨)