

夏季喝杨梅酒可解暑止泻?未必!

专家提醒:杨梅酒虽好,别拿它当药用

闷热的夏天,中暑、肠胃不适这些常见小毛病容易找上门。很多人相信杨梅酒开胃解腻,可以解暑止泻,但近日,宁波市北仑区人民医院(浙大一院北仑分院)感染科门诊一连接诊了6例这样的患者,出现低热、腹痛后喝了几天杨梅酒,症状非但没缓解反而更加严重。

喝了杨梅酒 从拉肚子发展为高烧不退

“我以前拉肚子一喝杨梅酒就会好,没想到这次越来越厉害了。”63岁的邬女士(化姓)虚弱地坐在诊室里。几天前,她吃了冰箱里一碗隔夜的冬瓜汤后就不停跑厕所。她像往常那样没有吃药,而是拿出玻璃罐里去年做的杨梅酒喝了几口,又吃了3颗杨梅。

不过,腹泻并没有好转,反而更严重,她还出现了高烧,不得不来到医院。经检查,邬女士为急性胃肠炎,医生判断是吃了隔夜菜导致了细菌感染。

“夏天出现拉肚子、肚子疼的情况,大多是因为吃了不干净、生冷的食物,肠胃感染了细菌、病毒。”北仑区人民医院感染科王芳主任医师说,杨梅里的鞣酸具有止泻功能,但事实上杨梅中的鞣酸含量本来就不高,泡酒后更是微乎其微,既杀不死肠胃里的细菌,又修复不了受损的肠胃黏膜,根本达不到止泻的效果。

不仅如此,杨梅酒里的酒精会刺激肠胃发炎水肿,加速肠道蠕动,加剧腹痛、腹泻。患者被确诊为细菌感染后需服用抗生素,然而这类药物可能还会和酒精产生双硫仑反应,患者服用药物后可能出现头痛、恶心、呼吸困难的情况,严重者甚至休克。

此外,自制杨梅酒还存在卫生隐患。杨梅清洗不到位、容器未消毒、密封差,容易滋生霉菌和细菌,都有可能对虚弱的肠胃造成二次感染。

临床中,王芳还遇到过中暑后喝杨梅酒消暑的病例。

“中暑主要是因为身体长时间处于高温环境,体内产热多散热少,导致人体体温升高,同

时还会伴随缺水、电解质紊乱的情况。”王芳说,新鲜的杨梅本身有生津作用,但杨梅酒里含有白酒,酒精会加快血液循环,阻碍身体散热,反而会导致体温升高。同时酒精还会刺激肠胃黏膜,影响身体对水分的吸收,进一步加重缺水。

尤其是中重度中暑的人喝了杨梅酒之后,可能会导致症状加重,出现晕倒、意识不清的情况,严重时甚至还会危及生命。

夏季中暑、肠胃不适 记住科学处理方法

王芳表示,如果夏天身体出现中暑、肠胃不适的情况,要使用科学的处理方法,避免让小毛病拖成麻烦。

中暑后要根据症状轻重采取不同措施。轻微中暑表现为头晕乏力、多汗口渴,出现此情况要立刻到通风阴凉处,解开衣物,用湿毛巾擦拭额头、腋下降温,补充淡盐水。重度中暑表现为高烧、意识模糊、抽搐,此情况下需要立即拨打120送医,切勿拖延加重病情。

如果出现腹痛腹泻的情况,在短期内患者应忌口生冷、油腻、辛辣,吃小米粥、白粥、烂面条等清淡易消化食物,口服补液盐或淡盐水防止脱水。如果每日腹泻超3次,伴随发烧、剧烈腹痛、便血、呕吐,症状24小时无缓解,需要尽快就医,切勿自行喝杨梅酒、乱吃止泻药与抗生素。

“我们要辩证看待民间土方,科学规范合理运用,中暑、腹泻等处理不当,可能引发脱水、重症感染甚至休克。”王芳提醒,杨梅酒适量饮用可开胃解腻,但饮品非药品,身体不适时别用酒“压”,应当及时就医、对症治疗。

据《宁波晚报》

60岁大伯一上午没喝水,下午就进了医院 三伏天出汗越多越要当心

近日,浙江省立同德医院门诊量明显攀升,因头晕胸闷、食欲不振、腹泻、皮肤问题来就诊的患者比往常多了不少。之江院区综合内科主任余丹凤注意到,这些症状大多和三伏天有关,暑热、湿邪双重夹击,身体很容易吃不消。

就在近日,60岁的李师傅就经历了一场惊险。他平时闲不住,爱下地种菜,那天在烈日下连续劳作一上午,没喝水也没歇脚。回家后,头晕、发热、食欲全无,尿量也少得可怜。家人赶紧把他送到浙江省立同德医院之江院区,一查血液肌酐值超过212μmol/L,远超正常参考值,确诊为“热衰竭、急性肾功能衰竭”。

余丹凤表示,患者送来时已经脱水,肾脏灌注严重不足,“这是典型的中暑导致肾损伤,如果干预再晚一些,很可能演变成多器官功能衰竭”。好在经过一周的严密救治和监测,李师傅终于顺利出院。

借着这个病例,余丹凤想提醒大家:高温天里,身体发出的每个小信号都值得重视。从中医角度看,暑为阳邪,最能耗气伤津,所以人会心烦、口渴、浑身乏力;而湿为阴邪,容易困住脾胃,于是食欲差、腹胀、大便黏腻,还觉得头重如裹。两者合在一起,就像给身体开了“桑拿模式”,气血运行不畅,脏腑负担自然加重。

从现代医学角度看,高温让体表血管扩张,大量出汗带走水分和钠、钾等电解质,血容量相对不足,心跳代偿性加速,心血管风险随之升高;消化系统变得脆弱,皮肤也容易出问题。

那么,这个时节该怎么养护自己?余丹凤常说,夏天要“清暑热、祛湿浊、养心脾、生津液”,口味清淡些,少吃肥甘厚腻和煎炸辛辣。起居方面,防暑降温要和保证休息并重。她建议上午10时到下午4时尽量待在室内,必须外出就做好防晒。睡眠上,夏季可以稍晚睡,但别超过23点,早起,中午小憩30到60分钟,能有效缓解疲劳、养心安神,只是千万别在风口或空调直吹的地方打盹。

运动保健方面,余丹凤认为要“避高温、小强度、微微出汗即止”。她建议选择清晨或傍晚散步、慢跑、打太极拳、做八段锦或游泳,随身带水壶和清凉油、风油精等防暑药品。运动中一旦感觉心跳过速、胸闷、头晕、恶心、大量出汗或反常地不出汗、乏力,就要立刻停下来,转移到阴凉通风处,补充含电解质的水,必要时及时就医。运动后别急着冲冷水澡、猛吹空调或灌冰水,待汗能干再用温水擦浴或沐浴,这样对血管和心脏都更友好。

据潮新闻

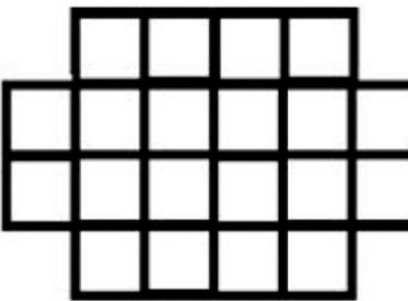
益智游戏

找成语



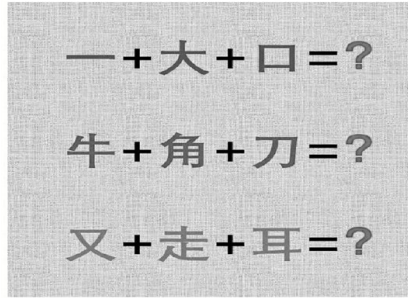
这张图里藏着3个成语,你能都找出来吗?

多少个正方形



数一数这个图形里有多少个正方形?

组字



把每一行的三个汉字组合起来,拼成一个新的常用字。

门锁密码

门锁密码是一个三位数,甲说“它是123”;乙说“它是693”;丙说“它是528”;丁说“你们每人都只猜对了位置不同的一个数字”,那么,门锁密码是什么呢?