

秋凉+海鲜扎堆上市

岛城肠胃功能紊乱患者明显增多

舟山医院消化内科副主任医师徐汤舟详解秋季护肠攻略

□记者 傅明燕 通讯员 叶青盛 文/摄

“这个月已经拉肚子好几次了。”市民陈先生苦笑，家里天天螃蟹大餐，自己根本忍不住，但吃完就闹肚子，“怎么家里其他人都没事，就我中招？”

近日，不少市民遭遇了和陈先生一样的困扰。入秋以来，昼夜温差明显加大，诸如等肠道病毒进入活跃期，叠加眼下各类海鲜集中上市，我市急性肠炎、胃肠功能紊乱患者明显增多。舟山医院消化内科副主任医师徐汤舟提醒市民，出现肠胃不适，不要硬扛到底，也不建议自行服用抗生素，日常科学养护肠胃，才能安稳度过换季期。



温差叠加饮食诱因 秋季肠胃疾病找上门

东海开渔后，各类鱼虾蟹鲜美上市，成为市民餐桌常客，却也暗藏肠胃健康隐患。徐汤舟介绍，海鲜本身属性偏寒凉，生腌、未彻底煮熟的海产品易滋生细菌；搭配烧烤、啤酒的秋季夜宵吃法，若食材杀菌不彻底，极易诱发急性肠胃炎。尤其对于肠易激综合征、肠道敏感人群，腹部一吹冷风或者吃一点冰镇食物就会出现腹泻，到了秋季症状会进一步加重。

徐汤舟表示，除了饮食因素，季节交替导致的温差波动，以及细菌、病毒活跃，也是导致肠胃“罢工”的原因之一，“白天闷热尚可开空调，到晚上就转凉了，很多市民不知不觉就冻到了，而肠胃最受不得冻。”

从病因来看，秋季腹泻主要分为两大类，市民可对症区分。一类是细菌、病毒等引发的感染性腹泻，常常伴随发烧；另一类是受凉、饮食刺激引发的功能性腹泻，无发热症状，以胃肠功能紊乱为主，也是消化内科门诊接诊的主要类型。感染性腹泻由病菌侵袭导致，容易出现发烧、呕吐，脱水风险高；功能性腹泻仅仅是肠道蠕动紊乱，患者精神、胃口基本不受影响。

“正确区分腹泻的种类，才能对症下药。”徐汤舟表示，入秋后，门诊咨询肠胃不适的市民数量明显上涨，“入秋后儿童腹泻病例明显增多，孩子抵抗力较弱，病毒感染后病情进展快，家长切勿将其当作普通腹泻忽视大意。”

腹泻别硬扛、别乱吃药 认准就医预警信号

对很多人来说，拉肚子是最常见的病症之一，扛一扛就过去了。

拉肚子到底能不能硬扛？徐汤舟表示，体质好的年轻人若仅为单纯腹泻，不发烧、精神食欲正常，可以居家观察1~2天。可一旦有几类危险信号出现，就务必立刻前往正规医院就诊，千万不能拖延。

首要警惕高热和脱水。反复上吐下泻，吃不下东西，会造成身体大量脱水，诱发多种并发症。老人、小孩及本身有多种基础病的群体属于高危人群，哪怕腹泻次数不多，也有可能快速虚脱，甚至危及生命，建议尽早就诊。

其次，剧烈腹痛、便血是强烈预警信号。便血成因复杂，不单单是普通肠炎，部分凶险疾病同样以腹痛便血为表现，例如肠系膜上动脉栓塞综合征，死亡率很高，各年龄段人群出现这类症状后，均需马上就医，不能在家观察等待。

除了硬扛，也有市民一拉肚子就自行服用抗生素，这也存在健康风险。“功能性腹泻吃抗生素完全无效，像诸如病毒这类病毒性肠炎，抗生素同样不起治疗作用，滥用抗生素反而破坏肠道原有菌群平衡，加重腹泻。”徐汤舟解释，抗生素仅适用于明确的细菌感染，需要医生评估后使用，不可自行买来服用。

针对孩子腹泻，家长切忌盲目禁食，也不要喂食滋补品，更不能直接喂成人止泻药。孩子若出现发烧、精神萎靡、腹痛、便血等症状，需立即前往儿科就诊；仅轻微腹泻，状态良好的患儿，可居家观察，重点做好补水工作。腹泻补水优先选择口服补液盐，家里也可以简易调配糖盐水，用来预防脱水，只喝白开水不足以弥补身体电解质流失。

“腹泻好转后，肠道功能并未完全复原，千万不能马上‘胡吃海喝’。”徐汤舟提醒，肠道菌群修复需要时间，年轻人大多一两周可逐步恢复，部分人群急性肠炎过后会长期大便不成形。因此腹泻刚好转切忌立刻暴饮暴食、胡吃海喝，需给肠道充足休养时间，必要时可补充益生菌帮助重建肠道微生态。

海岛秋季护肠胃指南： 暖腹部、熟饮食、慎食鲜

其实，日常肠胃护理体现在生活的各个细节。徐汤舟介绍，第一要务就是做好腹部保暖。秋季夜晚空调、风扇依旧常开，肚脐、腹部最怕受凉，一受冷直接打乱肠道蠕动节奏，“老一辈经常说，晚上睡觉要盖好肚子，不是没有道理的。早晚也要随气温变化及时添减衣物、夜间盖好腹部，规避冷风直吹。”

在饮食上，要牢记“熟食、新鲜、忌生冷”原则。他提醒，冰箱内取出的冷饮、剩菜不宜直接食用；生熟食物在冰箱分开存放，尽量少吃隔夜菜肴。作为海岛居民，秋季海鲜美食虽诱人，但最好不要一次性大量进食，尤其是呛蟹等生腌生鲜尽量少吃，各类鱼虾蟹贝类务必蒸熟煮透后食用。

一旦腹泻可以口服补液盐，及时补充水分、电解质，切勿自行常备、乱吃抗生素，用药需遵医嘱。

平时肠胃就偏弱的市民，外出可随身携带益生菌。但选购益生菌也要擦亮眼睛。徐汤舟表示，药店、网上保健品益生菌品种繁多，价格差距巨大，功效也不尽相同。药用益生菌例如双歧杆菌三联、四联，布拉氏酵母菌，复方嗜酸乳杆菌等，是门诊常用品种，可以在家备一些，以备不时之需，服用按说明书或遵医嘱服用。

保健类益生菌平时日常保健尚可，但发生急性腹泻时，菌群活性、数量往往达不到治疗需求，效果有限，建议优先选择医院正规开具的药用益生菌，不要盲目追求高价产品。

徐汤舟强调，秋季肠道疾病大多“病从口入”。功能性腹泻虽大多预后良好，但细菌病毒引发的急性肠炎风险不容小觑。尤其是老人、孩童、慢性病患者切勿凭经验硬扛，“一旦出现发热、持续上吐下泻、便血、精神变差等情况，需及时就诊，科学用药，才能安心享受金秋时节的美食与假期。”