

夏秋季节宝宝腹泻护理5大提示

夏秋季节，许多宝宝会出现腹泻（俗称“拉肚子”）的现象，对此，家长们总是急得焦头烂额，慌忙跑医院。北京中医药大学东方医院儿科医生霍子剑表示，因宝宝具有“脾常不足”的生理特点，加上受到饮食、气候等外界因素影响，宝宝就容易腹泻。如有的宝宝因吃完冷饮或受凉后引起，也有因吃了不干净食物引起。那宝宝腹泻都有什么症状？家长在护理过程中该注意些什么？听听专家怎么说。

霍子剑提醒，如果宝宝出现以下症状，就考虑宝宝是腹泻了。大便次数比平时增多，一天二三次甚至更多

次，大便稀水或稀糊状，不成形。

在夏季宝宝容易拉肚子，尤其是婴幼儿，常常会因为贪凉、过食冷饮或腹部受凉出现拉肚子，霍子剑表示，一般会出现大便夹有泡沫、臭味不重、腹痛不适等表现，用热水袋捂肚子会舒服一些。还有的宝宝因为饮食不节制，过多食用油腻、不容易消化的食物，也会出现拉肚子，一般有大便酸臭，肚子胀痛，或有呕吐，或不想吃饭的现象，这种食积引起的腹泻一般在排便后症状稍有缓解。此外，夏季天气炎热，食物容易滋生细菌，若宝宝吃了冰箱中加热不彻底的隔夜饭菜、清洗不



“生活这么苦了，就想吃点甜的。”这种想法在人群中普遍存在，各色甜品、饮料也因此售卖火爆。但是这一想法的弊端少有人关注，高糖饮食对身心健康都有很大危害。

不可否认，被负面情绪掌控时，吃一点甜的会开心起来，因为甜味可以促进多巴胺的合成。而中枢神经系统中的多巴胺可以传递兴奋、开心的情绪。但当依赖吃解决负面情绪，对它的需求也会越来越大。这份快乐是多巴胺的奖赏机制产生的，并非真正快乐的感受。

当一个人食用糖时，它会激活舌头味觉受体向大脑的信号，点亮脑中的奖赏系统。这一系统与药物滥用时多巴胺系统的犒赏机制类似，吃的糖越多，释放的多巴胺就越多，会体验到强烈的兴奋感。身体聪明地记下了第一次吃到甜食后的积极情绪，所以每次心情低落的时候，大脑就会提醒你“吃点甜的吧”，当对糖形成依赖，便很难离开它。另外，随着时间的流逝，大脑中的多巴胺受体对糖分的敏感性降低，大脑需要更多的糖分才能产生相同的兴奋感，并且对糖的成瘾性也会增强。

警惕甜食成瘾

除此之外，细胞释放出的多巴胺，会使血糖水平增加。这时，大量胰岛素被分泌出来以降低血糖水平。胰岛素会使血糖降低，因为肝脏中的血糖水平迅速下降。身体会渴望糖，增加食欲，并暴饮暴食以摄取更多的糖分。因此，循环再次开始。糖的过度消费会在大脑中造成混乱。它创造了一个强烈渴望的永恒循环，心情低落导致的暴饮暴食就是这样产生。

将吃甜品、喝饮料当成日常生活的一部分，不知不觉就会形成高糖饮食，继而影响身体的代谢平衡与健康。摄入碳水化合物过多，会导致胰岛素分泌负担，久而久之，胰岛素分泌递减，增加了产生2型糖尿病的可能。甜食成瘾对身体造成的危害不仅有糖尿病。首先，相比脂肪，高糖食物更易使人发胖，继而产生一系列肥胖的不健康影响；其次，糖有可能会引起高血压疾病。

总的来说，甜食成瘾会导致糖尿病、导致肥胖，也有可能导致高血压疾病，所以要控制甜食的摄入量。正常健康人每天推荐的含糖量是50克以内（不要超过50克）。甜食虽美味，更需要控制自己，避免甜食成瘾。

（刘玉）

二手烟对成年人身体健康的危害

许多人生活在二手烟的影响下，二手烟对成年人的身体健康造成很大危害。与吸烟者一起生活患肺癌几率大

美国医学研究人员最近发表研究报告指出，被动吸烟即俗称的“吸二手烟”比原先外界所知道的还要危险，一些与吸烟者共同生活的女性，其患肺癌的几率为一般人的2.6倍至6倍。

吸烟增加血栓形成几率

吸烟者体内的二氧化碳等酸性物质增多，影响了红细胞膜通透性和变形能力，导致红细胞、血小板大量聚集，血粘稠度增高；在此同时，烟草成分还使血管内皮功能受损，血管壁毛糙，两个因素共同导致吸烟者血管内产生血栓的机会增加，而血栓性疾病如心肌梗塞、脑血管栓塞、肢体血管血栓形成等将严重摧毁吸烟者的健康。

二手烟损害听力

二手烟不仅伤害眼睛、咽喉，美国最新研究发现，不抽烟但定期吸入二手烟雾者，听力丧失的风险会增加。

调查发现，自己曾抽烟，后来又曾接触到二手烟的人有14%容易有低、中频率的听力受损。超过46%会出现高频率的听力丧失。

二手烟增加患子宫癌的风险

最新一项研究结果发现，在控制高危险性人类乳突状病毒感染和其它危险因素后，抽烟妇女患中度或中度以上的子宫颈内上皮细胞癌的比率，是没有抽烟妇女的3.5倍。

更令研究团队惊讶的是，20岁以上妇女，若每天暴露于他人抽1包或1包以上二手烟环境中持续10年以上，发生轻度、中度或中度以上的子宫颈内上皮细胞癌机率，是对照组的3.3倍及6.1倍；持续20年以上，风险更提高到4及7.2倍。

（涵涵）

“健康白城”专栏下期内容预告：控烟常识

晒上30分钟，阳气就上来了

你知道吗

立秋后，早晚就有了凉意，此时，人们开始珍惜起阳光的暖了。而且民间有“万物生长靠太阳”的说法，阳光是人类生存的基础，大家要懂得利用好大自然的这一恩赐保养身体。

自古晒背养生

清代养生家曹庭栋特别推崇晒太阳的养生方法，指出这样有助于补充人体阳气。他的老年养生专著《老老恒言》中有云：“背日光而坐，列子谓‘负日之暄’也，脊梁得有微暖，能使遍体和畅。日为太阳之精，其光壮人阳气。”追溯到农耕时代，百姓每天面向黄土背朝天，在阳光照射下耕田劳作。尽管脸上有深深的皱纹、腰背也弯了，但身体却很硬朗。从中医角度讲，这样的工作有两点好处，一是每天接收大量太阳光，身体阳气充足；二是出汗过程中把身体的湿气都排掉了。而现代人，整日上班早出晚归，吃饭叫外卖、上下班开车，与阳光接触的机会少之又少。中医临床发现，现代人湿重的现象很明显。

天然的“杀菌机”

现代医学认为，太阳光线有赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫七种，它们协调作用于人体，使人保持心情舒畅、情绪高涨。红外线 and 紫外线，对人体健康影响尤甚。红外线可以使人体的体温升高、血管扩张、新陈代谢加快，促进食欲增加；紫外线有强大的杀菌能力，能削弱细菌病毒的活力，抑制其生长繁殖。在阴暗角落，可活几个月的结核杆菌，见到紫外线几个小时就毙命了；顽固的伤寒杆菌，在紫外线面前也只有2个小时的寿命。如果没有阳光，人们周围

的流感、麻疹等各种致病因子就会肆无忌惮地横行，疾病和死亡的发生不可想象。在冬季和阴雨连绵的季节里，人们都会有这样一种感受，身心不如夏季或晴天舒畅，这都是太阳照射不足导致的。

健康晒的三个原则

阳光不足可以致病，阳光照射就可以防病治病，最简单方便的方法便是日光浴。每天晒上30分钟，阳气就上来了。晒太阳，中医还有一些讲究，一是重要部位要晒到，比如头部、背部和腿。头为“诸阳之会”，是人体阳气汇聚的地方，能调畅气血，通畅百脉，因此要注意时刻补其不足。后背是人体督脉的循行之处，为“阳脉之海”，总督一

身阳经。其还是足太阳膀胱经循行的主要部位，起着防御外邪入侵的屏障作用。因此，这里的阳气也要足。“寒从足下起”，腿部和脚部是阴气下沉的部位，很多人小腿和手足冰凉就说明湿气过重，平时可多晒晒太阳；二是重点人群要常晒。阳气虚弱、先天不足、有慢性疾病的老年人，都要多晒晒太阳扶助阳气；三是选对时间点。晒太阳在白天昼短的冬季尤有必要，受季节影响，此时人们普遍容易情绪低落，需要阳光的“刺激”。另外，还要充分利用太阳的消毒灭菌作用，经常晒晒被褥、衣服和生活用具，杀灭可能危害身体的致病因子。晒太阳的时间也要合理，每次30分钟左右就差不多了。夏季阳光强烈时，要穿防晒衣、戴太阳镜和帽子，以保护皮肤、头部和眼睛。（王强）



吃隔夜西瓜的几个要点

西瓜是夏秋季节百姓家中常备的水果。无论是在家里，还是在西瓜摊、水果店和超市里，都常有切开一半或四分之一的瓜，很多人吃不了一个，就会买切开的瓜。不过，“一块西瓜引起肠坏死”“吃隔夜西瓜险些丧命”此类新闻屡见不鲜……于是，“冰箱里放的西瓜能不能隔夜吃”的问题，成了此季“瓜粉”们最关心的热点问题。专家认为，关键在于切西瓜后是否及时冷藏，切的刀、盖的膜是否干净，冰箱里有没有交叉污染。所以，专家有几个提示给大家。

第一个提示：对于不知道什么时候切开的瓜，就不要存到第二天再吃了。买回去之后，削掉切口处的一层，然后及时吃掉为好。

相比而言，学校食堂里的瓜还好点。食堂师傅都是在开餐之前切的，当餐就卖完，在室温下存放的时间也就不超过一个小时，细菌来不及繁殖太多，还在安全范围内。

当然，切得越小，和细菌接触面就越大，被刀和案板污染的机会就越多。超市里那些切成丁、切成块的水果，更加令人担心。

第二个提示：一般来说，切小块的水果如果不放在冷柜里，最好不要买。即便放进冷柜，胃肠功能较弱的人也最好不要冒险。

如果亲眼看到超市或水果店的工作人员切了半个瓜，可以趁着新鲜买走，或要求切四分之一个瓜，自己买回去。然后赶紧和家人一起把它吃掉。

如果没有刚切的瓜，又很想买半个瓜，最好找个其他顾客，两人说好分一个瓜。当时切开，当时各自拿走，回家后，立刻切开，立刻把其中一半放入冰箱。另一半当时吃掉。这样第二天还可以吃冷藏的另一半。

第三个提示：切开一个西瓜之后，先要把要马上吃的部分留出来，其余不吃的部分不要切小块，而要立刻盖上保鲜膜，放在冰箱里。

放在冰箱里的意义，是用低温延缓微生物的繁殖速度，尽量缩短在室温下细菌快速增殖的时间。如果切开的西瓜在家里室温下放了很久，细菌已经增殖严重，再放到冰箱里过夜，就很不安全了。

至于大家都怀念的家里切的大蒜味、葱味、姜味的西瓜，则是因为父母、爷爷奶奶切了其他食物，没有把刀和菜板清洗干净，就用来切西瓜了，甚至切肉的菜板也用来切西瓜，这都是极度不安全的操作。

第四个提示：切西瓜的刀和板必须尽量保持干净，绝对不能和切生肉的菜板菜刀混用！

切生蔬菜之后，也要先把刀和菜板洗净消毒再切西瓜。最好直接用专门切水果的刀和板。

鉴于西瓜外皮也是被污染的，所以要先把西瓜整体洗干净，包括皮的部分，再用干净的刀和菜板切开会。

第五个提示：冰箱储藏一定要生熟分开，切开的西瓜用保鲜膜覆盖，放在上层，或专用来储藏水果的保鲜抽屉中。

冰箱不是保险箱。特别是冰箱管理不当的时候，交叉污染各种微生物的风险很大。决不能让西瓜直接和生蔬菜、生豆腐挤在一起，更不能让它接触到生肉、生鱼、生海鲜等。

盖上干净的保鲜膜，并不能防止病菌增殖，但也不会大幅度增加微生物的繁殖速度。它主要的意义是，避免和冰箱里的其他食物发生交叉污染。

总之，吃剩西瓜之所以会让人生病，完全是因为切开之后污染了微生物。所以，要尽量减少污染的可能性。

友情提示：即便做水果没有超标，在冰箱里冷透的西瓜，对肠胃也是有一定冷刺激的。不少人都喜欢把西瓜冰了吃，显得更清甜一些，但是果糖在肠道中吸收速度比较慢，一旦数量较多，吸收不过来，就可能刺激肠道运动（所谓“通便”作用）。

所以，对于本来胃肠较弱，容易腹泻的人，即便按照以上几条安全操作，也不宜一次吃太多的冰西瓜。

隔夜的西瓜拿出来之后，先切掉表面一层，然后切成片，稍微在室温下放一会儿，等温度不再冰嘴再吃，慢点咽下去，而且一次别吃太多。否则万一发生胃痛腹泻，就不值得了。

（邹强）

十七、传染病及突发公共卫生事件报告和处理服务

1.什么是传染病？

传染病是由各种病原体引起的，能在人与人、动物与动物或人与动物之间相互传播的多种疾病的总称。

2.家中发现可疑传染病或者有确诊传染病人时怎么办？

答：如果怀疑家中有人患了传染病，应马上到附近的医疗卫生机构就诊，并按医生有关要求做好各项防护工作。

十八、卫生监督协管服务

1.什么是卫生监督协管？

答：卫生监督协管是指乡镇卫生院、村卫生室及社区卫生服务中心（站）等基层医疗卫生机构，协助区（县）卫生监督机构，在辖区内依法开展食品安全信息报告、饮用水卫生安全、学校卫生、非法行医和非法采供血信息反馈报告等工作，并接受卫生监督机构的业务指导。

2.开展卫生监督协管服务对居民有什么好处？

答：①及早发现各种卫生安全问题与可疑传染病，及早处理隐患，及早救治病人，惠及广大人民群众；②通过卫生宣传，提高城乡居民对卫生法律法规与卫生知识知晓率，切实提高人民群众的食品安全和疾病防控意识和能力；③充分发挥卫生监督协管员的前哨作用，通过日常监督、群众举报等方式及时发现违反卫生法规的行为。

（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

国家基本公共卫生服务项目政策解读 7