



夏季腹泻起病较急 用药要注意三个误区

预防夏季腹泻,首先要注意卫生,做到起居有常、饮食有节,还可适当调养脾胃



N 敖佩元
(福建省第二人民医院脾胃病科)

每到夏季,门诊中腹泻的患者就明显多起来,特别是儿童、老人等免疫力低的人群更容易发病。

夏季腹泻高发,和夏季的季节特点、人们的生活习惯息息相关:夏日炎炎,人们常常贪凉饮冷,导致胃肠道免疫屏障减弱,再加上有的人喜欢将剩饭菜加热后吃;还有的喜欢将没吃完的西瓜放在冰箱中隔天再吃,导致食物细菌超标引起夏季腹泻的频发。

夏季腹泻起病急,老人、孩子易中招

我省处于亚热带,为海洋性季风气候,全年平均气温偏高,所以各月份腹泻发病率在 5.74%~8.68%之间,以夏季 7—9 月腹泻发病率最高(产肠毒素大肠杆菌检出率最高)。

一方面,夏季气温高,雨水多,自然界中各种致病病原体的生长繁殖迅速,与人体接触后容易引起感染。另一方面,天气原因让很多人喜欢食用生冷食物。进食生冷食物过多、过快或腹部

受凉,会使本就脆弱的胃肠黏膜受到刺激,造成胃肠道的应激反应,引起腹泻。而且,天气炎热导致很多人睡眠少、食欲差,抵抗力下降,也更容易发生腹泻。

夏季腹泻一般起病多

急骤,严重者每日排便次数可超过 10 次,严重时还会发生电解质紊乱、脱水和代谢性酸中毒等。老年人伴有基础疾病者易加重原发疾病,甚至发生休克。儿童腹泻频繁者,会严重影响生长发育。

如何预防夏季腹泻:起居有常、饮食有节

如何预防夏季腹泻呢?首先要注意卫生,并做到起居有常、饮食有节。多数腹泻都是粪一口传播途径,要勤洗手、讲卫生、不喝生水。还应尽量避免吃夜宵,打乱原有的饮食节律,更不要暴饮暴食;并且要注意睡眠充足,劳逸结合,避免免疫功能下降导致肠道感染引起腹泻。

其次,注意寒温有度,勿贪凉。房间空调温度不宜太低,也不要过食生冷寒凉,否则很容易暑天感冒而导致夏季腹泻的发生。

另外,还要注意祛湿。夏季因为高温,人们

常常“汗流浹背”,这时有条件要及时更换干爽衣物;在游泳、玩水等活动后及时擦干身体,切忌“湿身”和大汗后吹空调、风扇。

中医认为,如果脾胃虚弱、运化功能较差,平时可能就容易有慢性腹泻的症状,到了夏季,更要注重调养脾胃,避免食用生冷食物加重腹泻。可适度食用一些薏苡仁、茯苓、莲藕、冬瓜、山药、白扁豆等健脾化湿的食物;亦可以利用麦芽、山楂、番茄、砂仁等健胃消食的食物来帮助脾胃的运化;目前很多医疗机构正在进行的“三伏灸”也有一定的帮助作用。

腹泻用药,要注意避开三个误区

针对腹泻,常用的治疗药物主要分为四类:口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂。治疗腹泻需要对症下药,应在医生指导下服用。

误区一:过度用止泻药。许多肠道感染都是通过腹泻的排泄物将人体内的致病菌及细菌产生的毒素排到体外。夏季腹泻也不例外,盲目使用止泻药

只会拉长病程,不利于康复。当然,如果腹泻次数过多、水样便严重,极易导致电解质紊乱,在正确使用抗生素及纠正脱水的前提下可适当使用止泻药。

误区二:不规范使用抗生素。许多老百姓一出现腹泻就马上使用抗生素治疗,还有的人服用一天后腹泻没有好转或者好转不明显,马上更换另一种

抗生素。这样的做法十分不妥。实际上,轻-中度感染性的腹泻多数是自限性的,不一定需要使用抗生素。确实需要的时候,应该先到医院就诊,进行大便秘菌、真菌培养,根据细菌-药物敏感实验进行针对性的抗生素选择。此外,频繁更换抗生素,更有可能诱导对抗生素的耐药性。

误区三:不恰当使用止痛药。很多患者在急性感染性腹泻期间会出现明显的腹痛,这其实是腹泻时肠道痉挛所致,腹泻好转后腹痛自然就消失了,并不是一定需要使用止痛药。腹痛较轻时可以热敷一下;腹痛较重时应该及时就诊,在医生的指导下使用止痛药,避免掩盖病情。

我省严查暑期学科类违规培训

福建省教育厅发布最新通知,要求各地整治暑期校外违规培训

N 海都记者
罗丹凌

7月4日,记者获悉,福建省“双减”工作专门协调机制办公室印发《关于做好2023年暑期校外培训治理有关工作的通知》,要求各地及早谋划系统部署推进,结合本地实际制定暑期校外培训治理工作方案,持续开展暑期校外培训“监管护苗”专项行动。

在职教师违规参与校外培训的,将依法依规严肃处理

通知要求,各地要严查严处学科类培训机构暑期违规开班,严查严处各类机构或个人面向中小學生(含3至6岁学龄前儿童)违规开展学科类培训,严查严处以“一对一”“住家教师”“众筹私教”“学生托管”以及研学、夏令营等名义违规开

展隐形变异学科类培训,严查严处中小学在职教师有偿补课和参与违规培训等问题。对在职教师违规参与校外培训的,一经查实,依法依规严肃处理。

各地要加强非学科类培训价格监督检查,指导督促培训机构实行明

码标价、合理定价,对违法违规收费行为,特别是借暑期之机肆意涨价的做法,联合发展改革、市场监管等部门进行严查。全面加强预收费监管,定期或不定期开展监督检查和重点抽查,严防“退费难”“卷钱跑路”等问题发生。

严查违规开展高考志愿填报等咨询收费服务行为

通知还要求严查超经营范围或违规开展高考志愿填报等咨询服务并违规收费的行为。加强违规竞赛活动治理,严防收费或变相收费、将竞赛结果与招生入学挂钩等问题发生;对于不在清单内的违法违规竞赛,要联合有关部门坚决制止与查处,严禁各级各类学校和培训机构组织学

生参加清单外的违规竞赛活动或为违规竞赛提供场地。

此外,各地要把安全工作放在首要位置,全面开展培训机构风险隐患排查和风险防范管控,坚决遏制重大安全事故发生。常态化开展培训机构“爆雷”“冒烟”监测,妥善处理欠薪、从业人员安置等问题,从根本上防范

化解风险。

省教育厅集中公布全省学科类校外培训监督举报方式,畅通群众投诉举报渠道。按照属地管理原则,对各类违法违规培训线索及时建立工作台账并核查处置,对违法违规开展学科类培训的机构和个人,依法依规给予严处重罚。

福州交警重拳整治“炸街车”

海都讯(记者 周宇艺)“太吵了!赞一个!”“应该好好整顿!还市民一个安静的夜晚!”近日,记者从福州公安交警部门获悉,福州交警在巡逻过程中,以及通过市民举报,发现在福州路面上存在着飙车、追逐竞驶、改装“炸街”等违法行为。对上述违法行为,福州交警依法依规予以整治。

近日,福州交警上街

大队接到群众投诉称,一辆车牌号为闽AN5L75的小车经常在乌龙江大道附近“炸街”,严重影响附近居民休息。接到举报后,上街交警立即通知车主杨某胜,到队接受调查。经核查,该车存在改装排气管、前包围等事实,上街交警依法对其非法改装车辆的违法行为处以500元罚款,并责令其3日内恢复原状。

6月21日,福州交警在建新中路巡逻时,发现一辆车牌号为闽A920LV的小车存在非法改装的嫌疑。交警立即拦停车辆,并依法对车辆进行暂扣,同时,通知当事人施某伟,到队接受处理。经核查,该车非法改装了排气管。

交警在执勤过程中发现,在福州的路面上,除了小型车辆之外,有改装行为的还有摩托车。6月24日

11时许,罗源交警在104国道巡逻时,发现一辆红色摩托车轰鸣而过,发出巨大的排气声浪。罗源交警立即对车辆进行拦截,并将当事人及涉事车辆带回进行调查处置。当事人黄某锦对其非法改装的事实供认不讳。经核查,他还存在未年检的违法行为。交警依法对黄某锦的多项违法行为合并处以罚款1520元,驾驶证记1分。

住建部公布首批传统村落保护利用可复制经验清单

我省6项做法入选

N 据福建日报

日前,住房和城乡建设部印发《传统村落保护利用可复制经验清单(第一批)》,我省6项传统村落保护利用做法入选。

此次我省入选清单的6项经验做法为:出台了省级传统村落保护发展条例、将传统风貌建筑纳入法规体系、制定传统

村落保护发展政策、连城縣新設立县传统村落保护利用中心、屏南县创新传统建筑保护修缮机制、屏南县成立建筑工匠协会。

目前,我省有4个国家级历史文化名城、4条中国历史文化街区、76个中国历史文化名镇名村、552个中国传统村落、9414栋历史建筑。