

腹泻就吃抗菌药 小心肠道菌群失调

腹泻时尽量不要自行使用抗菌药,应先明确诊断

腹泻很多人都经历过。日常生活中,不少人一拉肚子马上就擅自找抗菌药吃上几天。这样做真的好吗?药师提醒,千万不要自作主张乱吃药,以免药不对症,引起肠道菌群失调。

什么是腹泻?根据世界卫生组织的定义,当一天中排泄次数超过3次或明显超过平日排便习惯称为腹泻。为什么会腹泻?引起腹泻的因素很多,包括感染、吸收不良、炎性肠病和肠易激综合征等。由病毒、细菌和寄生虫等引起的腹泻称为感染性腹泻。轮状病毒是导致5岁以下儿童腹泻的主要原因,而诺瓦克病毒是导致成人腹泻最常见的原因。另外,腺病毒

和星形病毒也可引起腹泻。除病毒外,空肠弯曲菌是导致细菌性腹泻的主要原因,典型感染途径是通过生肉或污染过的加工食物的案板引起的,人与人之间的传播罕见,夏季比冬季发病多。除此之外,沙门氏菌、志贺菌、大肠杆菌也可引起腹泻。对于旅行者,细菌性感染是导致腹泻的主要因素,蘑菇中毒或药物也可引起急性腹泻。另外,很多药物,如缓泻剂、含有镁的抗酸药、抗菌药物和化疗药等都可能引起腹泻。

有些人服用抗菌药物4-7天或停药后又出现腹泻,郭秀彩说,这种情况被称为抗生素相关腹泻,是抗菌药破坏了肠道正常菌群,其他细菌如艰难梭状杆菌过度生长,产生了大量

毒素从而引起腹泻。

了解清楚腹泻的常见原因,在治疗上就可根据腹泻的原因和严重程度来定。郭秀彩说,对大多数腹泻的治疗,一般是补充腹泻丢失的水和盐分,通常服用口服补液盐(每袋含有氯化钠1.75克、氯化钾0.75克、枸橼酸钠1.45克、无水葡萄糖10克,用500毫升溶解1袋后口服)。世界卫生组织推荐,可以在家中自制口服补液盐,其配方是3克盐和18克糖加入1升水。

细菌导致的感染性腹泻需要抗菌药物治疗,但抗菌药物本身也会导致腹泻,所以,腹泻时尽量不要自行使用抗菌药物,应到医院明确诊断,在医生的指导下合理用药。

/ 本报综合

秋冬交替时节 哮喘患者应该如何防范?

时至深秋,近日气温持续下降,冬天已然逼近了,有哮喘病史的人要特别引起注意。因为哮喘患者对气温、气压、气流等气象要素的变化极为敏感,且适应能力较弱,气温的下降很容易引起上呼吸道感染从而诱发哮喘,所以此时是支气管哮喘及其他呼吸道疾病的高发期。那么哮喘病患者应该如何预防呢?接下来一起来了解一下。

哮喘高发的原因

1、霜降过后,天气逐渐变冷,昼夜温差增加,对于气道敏感性高的哮喘病人不利。

2、过敏原:空气中的尘螨、室外花粉如蒲公英、葎草等都是引发哮喘的过敏原,因此有哮喘病史的人尽量避免这些过敏原。

3、随着天气转凉,呼吸道病毒开始活跃,比如呼吸道合胞病毒(RSV)、鼻病毒、流感病毒等感染均与哮喘的发生和发展有密切关系,有研究发现RSV感染引起的毛细支气管炎是儿童生后10年间发生哮喘的危险因素。

4、气温下降,不少人家关门闭窗,以保持室内温度,由于室内环境的相对封闭,日常生活中会不断地积累和再生大量的病菌、宠物的毛皮屑、二手烟、人员活动所形成的各种异味及灰尘等,生活这样的环境中,很容易产生哮喘及各种变态反应性疾病。

如何防范哮喘发作

1、遵循医嘱 由于哮喘的本质是气道的慢性炎症,即使没有症状,炎症依然存在,因此患者应在医生的指导下规律复诊,调整治疗是很必要的,特别是在这个季节交替的时节。

2、回避过敏原 空气混浊、被动吸烟、吸入空气中的过敏性物质,包括尘螨、花粉、霉菌及动物毛屑等都与哮喘发作有关,建议雾霾天关闭门窗,外出戴口罩,医用防雾霾口罩可以阻挡90%-99%的PM2.5微粒。

微环境污染不亚于雾霾,天气晴好开窗通风,另外室内空气净化装置的使用可降低室内空气污染的伤害,有条件的家庭可以配备具有净化PM2.5、甲醛、微尘及负离子杀菌等功能的空气净化器。

3、尽量避免呼吸道感染 最常见的诱发因素是呼吸道感染,已证实80%的儿童哮喘发作与病毒感染有关。减少出入公共场所,不与感冒病人接触,经常清洗

鼻腔,生理盐水漱口,口罩可以起到一定防范作用。

4、注意锻炼身体 秋冬换季需增强身体抵抗力,可适当去室外活动,如打球、跑步、爬山、郊游,户外散步、做操等。增强体育锻炼,以适应气温的变化,最终达到增强抗病能力的目的。

5、注意适度秋冻 俗话说“春捂秋冻”。当下气温逐渐下降,为了保持体温的恒定,就需要通过增减衣服来适应气候的变化。所以,穿衣服也应该逐渐增加,以使身体慢慢适应冷空气的刺激,提高神经体液的调节功能。衣服不可一下增加过多,可以适当少穿点。

6、注意饮食调养 秋季气候干燥,极易造成津液缺乏,损伤肺腑,在饮食上就要以护阴防燥、滋肾润肺为主。

饮食上应适量多饮些开水、豆浆、牛奶,还应多吃些绿叶蔬菜、萝卜、豆腐、银耳、板栗、莲藕、柿子、菱角以及莲子、山药、扁豆、红枣等平补清补之品,同时还应少吃冷饮以及辣椒、生姜、大葱、生蒜等燥热辛辣之物。 / 本报综合

如何让番茄炒蛋更健康

在中国,番茄炒蛋家家会做、人人爱吃,还是很健康的荤素搭配。鲜艳的色彩、鲜美的味道、柔软的口感,让人欲罢不能。这道菜,如果归为不健康食品,人们一定会高呼抗议。但这道貌似健康的菜里,其实也藏着很多不健康的隐患,甚至有增肥的风险。

做番茄炒蛋,绝大多数家庭会放两次油。炒鸡蛋放一次,然后捞出鸡蛋,再加油炒番茄,最后把炒熟的鸡蛋放在炒软出汁的番茄里。为了把鸡蛋炒香、炒蓬松,不少人都喜欢放很多油。这样一来,一个番茄炒蛋,最终用了40克油一点也不夸张。少放油才能让番茄炒蛋避免成为含

油大户。不过,有人抱怨:放油少了,炒出来的鸡蛋就特别干,体积还特别小,既不好看也不好吃。到底该怎么解决呢?

不粘锅中放10克油(较小的汤匙2匙),倒入鸡蛋液,开中火。鸡蛋一面凝固后,轻轻翻面,尽量不让蛋散开。等另一面凝固后,将整块蛋饼倒在盘里。再放10克油炒葱花,然后加入番茄。番茄炒软后,放入蛋饼,用铲子切碎成块,和番茄汁液接触,翻两下关火。

注意番茄要炒到略软,蛋却不能久炒。蛋液可以先加一点盐、胡椒粉、几滴料酒来调味,或者加一两勺牛奶增大体积。炒番茄时不要先加

盐,出锅再加,否则番茄出水不好吃。

不粘锅中放15克油,炒香葱花,然后加入番茄,中火炒到几乎融化的柔软状态,再加入调味的鸡蛋液。不要搅动,盖上盖子焖两分钟,鸡蛋液就会变熟成块。然后把菜翻匀,关火即可。

要做到少油、少盐还美味,除了在烹饪方法上下功夫,还可以利用一个神奇的配料来增味,那就是纯番茄酱,或者叫番茄膏。加上这种不添加油、盐、糖、柠檬酸、色素的产品,能让菜肴的番茄风味更浓郁。即便是高血压、心脏病患者,也能享受这道菜。 /本报综合

女人多久 洗一次头发最好?

女人的头发也是漂亮的门面,干净的头发让人看起来很舒服。所以很多女性朋友会天天洗头,总觉得一天不洗头就不能出门了。洗头不仅是为了清洁头皮还能维持头发的健康,又能显得人又精神又清爽。

那可以天天洗头来维护好头发的干净清爽吗?天天洗头对头皮的健康好吗?最好是多久洗一次头呢?女人多久洗一次头我们可以通过发质来判断。

一般油性发质的女性是夏天每天洗一次,冬天隔天洗一次。

油性发质的女性,由于皮脂排泄旺盛,头发油腻厚重凝聚,容易打结,不柔顺。如果在夏季应每天洗发1次,才能保证头发的清洁与健康。如果在冬天可隔天洗一次。

干性发质的女性是一周一至两次就可以了。干性头发的清洗频率为一周1-2次为宜,洗发后,最好涂一些头油或发脂等油性护理液加以保护,要用干性头发专用的洗发水,尽量不要用吹风机吹头。梳头、做发型不要用力拉头发,以免拉断或拉掉头发。

中性发质的女性一般是两三天洗一次头就可以了。清洁头发的频率可调整为每2天一次或者每3天一次。如气温升高或经常在户外运动者,头发容易受到强烈的紫外线和空气中粉尘的刺激,为避免发质受损,也宜每天洗头。

正确的洗发步骤能使护发事半功倍,快来看一下正确的洗发方法吧!

1、清水洗发,将洗发露倒至手心,搓揉起沫后,再擦到头发上。

2、手势:双手插入发内,用手指腹部揉擦头皮及发根。用手指夹住发干至发尾,轻轻揉搓,等全部揉搓完毕后,将泡沫用温水洗净。

3、冲洗后的头发可能会有少量的洗发露残留在上面,所以,一定要用护发素,有效清洗残留洗发水的同时,也能对头发起到很好的滋润效果。 / 本报综合

远离疾病的 “六个按时”

身体健康是幸福生活的最基本保证,因此日常生活要养成良好的生活习惯,远离疾病的威胁。

按时休息 生活中,很多人都是感到累了才去休息,其实,这时休息已为时过晚。因为,当人感到累的时候,疲惫已到相当程度,这时需要休息较长时间才能消除疲劳。过度的疲劳会给疾病留下了隐患,工作注意劳逸结合,不仅会很快消除疲惫感,还能提高工作和学习的效率。

按时锻炼 我国近年内,糖尿病、高血压、高血脂、冠心病和骨质增生等病已呈年轻化趋势,这些都与不健康的生活习惯,缺乏运动有关。所以,青年人应该注意自己的生活方式,养成锻炼身体的好习惯。每天按时锻炼,养成习惯,对健康大有裨益。

按时喝水 口渴提示身体缺水已严重,这时再补充它为时过晚。据调查研究,有经常饮水习惯的人,患便秘、尿路结石者明显少于不常饮水的人,而且喝水还对心肌梗死和中风等严重疾病有预防作用。因此,老年人、高血压、高血脂等患者以及对水需要相对较多的孕产妇、青少年应该养成经常饮水的习惯。

按时体检 很多人当身体不适才会想到去医院看病,检查后发现病情已经相当严重。其实,许多疾病光靠自我感觉是很难早发现的,只有定期去医院进行健康检查,才能早期发现,从而早期治疗。所以,要定期去医院体检。

按时如厕 很多人都是当便意明显时才去厕所,甚至有便不解。这样做对健康极为不利,大小便在体内停留过久,容易引起便秘或膀胱过度充盈而受到损害,甚至也可能引起粪便和尿内的有毒物质被人体重吸收,导致“自家中毒”。因此,应养成定时大便的习惯,尤以晨间为好。定时解大便可防治便秘并可减少大肠癌的发病机会。

按时睡觉 不少人因不困不睡觉,误以为困倦是应该睡觉的信号,事实上困倦是大脑相当疲劳的表现,不应该等到这时再去睡觉。养成按时就寝的好习惯,不仅可以保护大脑,还容易入睡,并能提高睡眠质量,减少失眠。 /本报综合