

夏日谨防肠道传染病

讲究饮食卫生 按时完成预防接种

俗话说“病从口入”，在盛夏时节，高温、降雨等天气带来炎热、潮闷的同时，也为各种病菌的生长繁殖提供了适宜条件，此时如果不能注意饮食卫生，就有可能发生各种胃肠道疾病，其中，尤其需要警惕各种肠道传染疾病。这是因为肠道传染病除了可引起胃肠道不适，还可伴有发热等全身症状，且腹泻、呕吐症状较重者甚至可导致脱水休克，造成较为严重的后果。因此，石家庄市疾病预防控制中心流行病防治所李怡秋提醒，夏季是肠道传染病的高发季节，大家在夏季一定要注意饮食安全，养成良好的卫生习惯，完成预防接种，提高身体抗病能力，从而预防肠道传染病的发生。一旦出现发热、腹痛、腹泻等胃肠道相关症状，应及时就医，规范诊治。

□本报首席记者 李惺

肠道传染病夏季高发 出现腹泻症状需及时就医

肠道传染病是病原体经口侵入肠道引起感染而导致的一组传染病，常见的肠道传染病有霍乱、伤寒、细菌性痢疾、甲肝、脊髓灰质炎、手足口病等。根据石家庄市疾病预防控制中心传染病信息管理系统监测数据显示，每年5月至10月是肠道传染病高发期。目前肠道传染病呈上升趋势，这一趋势可能持续至10月中下旬，因人群聚集导致学校、幼儿园出现聚集性疫情的风险依然存在。

夏季气温较高，湿度也逐渐增大，在这样的环境下，许多细菌繁殖较快，导致食物容易发生变质，或易被病原体所污染。因此，在夏季尤其需要警惕肠道传染病。大家在平时一定要注意饮食安全，做好肠道传染病的预防。一旦出现发热、腹痛、腹泻等肠道症状时，应尽快到医院就诊。特别是体弱多病的儿童和老年人，由于抗病能力相对较低，因此在发现相关症状后更要引起重视，及早就医，以防止重症发生，从而降低疾病危害。

养成良好的饮食卫生习惯 预防肠道传染病

肠道传染病的主要传播途径是粪—口传播。所谓粪—口传播，是指病原体随患者或带菌者的粪便排出，又通过各种途径经口食入而致病，这种传播途径在肠道传染病中较为多见，即平时常说的“病从口入”。例如饮用不洁净的水；苍蝇、蟑螂等昆虫所携带的病原体污染食物，又被误食；或食物在生产、加工、运输、贮存和销售的过程中被病原体污染，食用后即有可能致病；另外，接触被病原体污染的物品也有可能造成疾病的传播。

因此，在预防肠道传染病时，尤其需要注意饮食卫生。在加工食物的时候，生熟食品要分开；储存食物时，生熟食品也要分开存放；食物最好现吃现做，避免剩饭，若有吃剩的食物则要及时放在冰箱内，但存放时间也不要过长，且再次食用之前一定要充分加热；在饮食营养均衡的同时，要注意不吃腐败变质的食品，生吃的瓜果蔬菜应该用流动水洗净，不喝生水。

除了饮食卫生，在日常生活中也要注意卫生习惯和良好生活方式的养成，以提高抗病能力，避免肠道传染病的发生。

第一，要养成良好的卫生习惯。饭前便后、以及处理一些食物时一定要记得洗手。洗手时

要用流动水反复清洗。同时还要注意不要随地大小便，保持周围的环境清洁。

第二，消灭苍蝇、蟑螂，保持居住环境清洁，防止致病微生物污染食物和餐具。

第三，如果需要外出就餐，要到卫生条件好、具备卫生许可证的正规餐厅饮食。

第四，尽量少吃雪糕、冰激凌和冰水等冷饮，更不要一次性吃得太多。

第五，暴饮暴食会损害肠胃的防御系统，使病原体有机可乘，从而可导致肠道传染病的发生。因此平时饮食应有节制，按时吃饭，但不要吃得过饱，避免暴饮暴食。

第六，加强锻炼，增强免疫力。积极参加体育锻炼，在运动的同时自我监测身体状况等，合理安排运动量，保证身体在运动中获益。

第七，如果家中有人发生腹泻，应注意不要发生交叉感染，避免家庭成员间相互传染。

第八，一些重点单位和场所，例如学校、幼儿园等，应加强晨检；家长要注意观察儿童健康状况，有发热、腹痛、腹泻等症状者不宜坚持上课，应尽早隔离进行治疗。

按时完成预防接种 帮助儿童远离肠道传染病

对于儿童来说，按时完成预防接种可有效预防肠道传染病的发生。一般人群可在医生的指导下有针对性的进行预防接种，如甲肝、脊髓灰质炎、手足口疫苗。

不同的疫苗，有各自不同的疫苗接种方法。通常来说，脊灰减毒活疫苗是在2、3、4月龄及4岁时各接种1剂次，用于预防脊髓灰质炎；甲肝减毒活疫苗是在18月龄时接种1剂次，或甲肝灭活疫苗在18月龄时接种第1剂次，24月龄时接种第2剂次，用于预防甲型肝炎；手足口病疫苗于6、7月龄时各接种1剂次，用于预防手足口病。

另外需要注意的是，以下特殊人群不能接种疫苗：发热，急慢性严重疾病，过敏体质，严重的神经、精神疾病等；疫苗中其他成分过敏者；中枢神经系统疾病，如大脑功能发育不全、癫痫、脑瘫、缺血缺氧性脑病、高热惊厥、脑炎后遗症等。

科学护理 促进康复

如果已经发生了肠道传染病，那么在及时送医，规范治疗的同时，还应注意进行科学护理，如保证合理的饮食营养支持，并进行必要的隔离、消毒，以帮助患者尽快康复。

饮食营养支持。

第一，选择容易消化的流质饮食，如菜汤、稀粥、蛋汤、蛋羹、牛奶等。

第二，保证水分的供给，可适当多喝些酸性果汁如山楂汁、猕猴桃汁、红枣汁、鲜橙汁、西瓜汁等，以促进

自然之声 助听器大优惠

为庆祝自然之声助听器成立26周年，公司特邀北京听力学博士孙世斌先生(百度可查)来石家庄亲自验配，针对各年龄段、各种听力损失类型以及每个用户情况和要求，定制一对一听力解决方案及言语康复指导。

新老顾客在6月25日至6月30日持本报纸进店可享受：

- 1.全场厂价直销、旧机折价换新机。
- 2.进口助听器指定机型3折起。
- 3.进口电池1元1粒，干燥饼免费赠送。
- 4.儿童配机赠送耳膜。
- 5.购买助听器降价再送好礼。

市场价5280元/台，活动价2580元/台，直降2700元(限6台)；

市场价9900元/台，活动价4880元/台，直降5020元(限6台)；

市场价28900元/台，活动价9880元/台，直降19020元(限4台)；

市场价46900元/台，活动价12800元/台，直降34100元(限4台)。

乐汇城店：石家庄市中山东路11号乐汇城C座1409(南三条东邻)13102898177

建华店：石家庄市翟营大街与中山路交叉口西行100米路北(省民航一楼)13021882359

桥西店：石家庄市中山西路与师范街交叉口东南角自然之声助听器15303233825

藁城店：18332211506 栾城店：18231125899

辛集店：15931392965 赵县店：13231173696

新乐店：13363870738 正定店：13673212079

井陉店：13754518226 无极店：18617966586

胃液分泌，增进食欲。

第三，适当多吃一些含维生素C、维生素E及红色的食物，如西红柿、苹果、葡萄、枣、草莓、甜菜、桔子、西瓜及牛奶、鸡蛋等。

第四，饮食宜少量多餐。如退烧后食欲较好，可改为半流质饮食，如面片汤、小馄饨、菜泥粥、肉松粥、肝泥粥、蛋花粥。

第五，饮食宜清淡少油腻，忌甜腻辛辣烧烤煎炸食物，忌海鱼、柿子、烟、酒，忌食生冷食物及冷饮。

根据患者病情采取隔离措施。

及时隔离治疗患者是减少发病和传播的有效措施。根据患者的不同病情，可采取家庭隔离，或临床隔离室隔离。

及时消毒。

肠道传染病患者的衣物用具等应及时进行消毒，避免疾病传播。一般来说，餐具、用具等可煮沸15分钟以上消毒；衣物可曝晒3小时消毒；房间则可用含氯消毒剂进行消毒。

相关链接

夏季养护脾胃 这些细节要注意

清淡饮食，适当食苦。夏季饮食提倡以清淡为主，这可以帮助减轻脾胃负担，促进消化。可以适当多吃些应季的新鲜蔬菜水果，如西瓜、西红柿等，既能补充各种维生素等营养物质，又可发挥补水生津的作用；也可以熬绿豆汤，饮用解暑。另外，夏季还可适当吃些苦味食物，如苦瓜、苦菜、莴苣等，能起到一定的清热作用。

腹部适当保暖。寒凉刺激容易引起脾胃不适，在夏季天气炎热，人们常常会使用空调避暑，或在饮食上偏好冷饮冷食，这就容易对胃肠道造成刺激，引起疼痛、腹泻等症状。因此在夏季要注意不要过度贪凉，空调温度不要调得过低，少吃寒凉食物；衣物最好能遮护腹部；在睡觉或休息时，最好在腹部盖上薄被等，避免受寒。

规律作息，保证充足睡眠。保持早睡早起、充分休息，不仅能够缓解疲劳，而且也能增强免疫力，这对于脾胃保持正常功能也有着重要作用。因此在夏季仍要注意作息规律，避免熬夜。条件允许的话，中午还可以睡一会儿午觉，帮助精力恢复。

此外，夏季养护脾胃，还可以选择穴位贴敷、艾灸、按摩等方式，也能够起到一定的保健作用。常用的穴位有中脘、足三里、关元、气海等，可在医生指导下，根据自身具体情况，辨证合理应用。