

夏天胡吃海塞，当心上吐下泻

急性胃肠炎高发期，专家教你科学饮食

记者 郭蕊 通讯员 陈晨
济南报道

随着夏日来临，烧烤、麻辣烫、小龙虾配啤酒等饮食，成为不少市民的心头好，但随之而来的急性胃肠炎也进入高发期。“临上，因饮食不当导致急性胃肠炎的患者明显增多，而很多人在患病后陷入误区，反而延误康复。”济南市第三人民医院感染性疾病科副主任护师邢慧敏提醒，科学饮食是急性胃肠炎康复的关键。

三大饮食误区 成康复“拦路虎”

“不少患者觉得‘饿治百病’，其实禁食反而会让肠道黏膜‘饿肚子’。”邢慧敏解释，肠道修复需要持续的营养供给，临床研究显示，早期适量进食可使病程缩短12-18小时。她曾遇到一位程序员患者，因连续48小时禁食导致电解质紊乱，反而延长了住院时间。

单纯依赖白粥咸菜的做法同样不可取。“白粥的蛋白质含量仅为1.1g/100g，远低于人体需求。”邢慧敏拿出营养对比表，指出长期单一食用白粥，会导致维生素B族、优质蛋白缺乏，不利于肠黏膜修复。门诊中常见老年患者用白粥调理孙辈肠胃，结果孩子出现体重下降的情况。

完全拒绝油脂的饮食也存在误区。邢慧敏强调，每日5-10g植物油（如橄榄油、玉米油），能促进维生素A、D的吸收，维护肠黏膜屏障。但需严格区分，油炸食品、肥肉等饱和脂肪会加重肠道负担，需坚决忌口。

分阶段饮食攻略 科学调养

急性期：水样便阶段的“双低”原则



“焦米汤是老祖宗留下的智慧结晶。”邢慧敏推荐，将大米炒至焦黄后煮水，碳化颗粒能吸附肠道毒素。她曾指导一位哺乳期妈妈用此方法，配合苹果泥（果胶含量1.5%，具双向调节作用），24小时内便缓解了婴儿的腹泻症状。临床中，低乳糖配方营养粉，因避免了普通奶粉的乳糖不耐受问题，成为成人患者的优选。

缓解期：逐步进阶的营养加法

当便次减少至每日3次以下，可启动“软食进阶”。邢慧敏特别推荐水蒸蛋，其蛋白质利用率为97%，几乎能被人体完全吸收。龙须面要选择无筋道的细

面，她现场演示如何通过观察面条断面判断筋道程度：“断面光滑无颗粒的更易消化。”去皮鸡肉则是优质蛋白的重要来源，每100g含22g蛋白，相当于3个鸡蛋的蛋白含量。

恢复期：缺啥补啥的精准策略

“发酵乳制品是恢复期的黄金食物。”邢慧敏拿出检测报告，显示发酵过程可使乳糖分解率达90%以上，同时增加益生菌含量。

深绿色蔬菜需焯水后食用，如菠菜每100g含钾311mg、镁58mg，能有效补充腹泻流失的电解质。

她提供的过渡食谱中，山药小

米粥搭配嫩蛋羹的早餐组合，既养胃又能提供持续能量。

儿童患者 需补充锌元素

“口服补液盐III是家庭必备良药。”邢慧敏展示标准冲调方法：每包加250ml温水，相当于5瓶500ml矿泉水加1包盐的浓度。家庭应急时，可用米汤500ml+食盐1.75g+白糖10g替代，“一定要用标准量勺，半勺盐约1.75g。”

针对儿童患者，邢慧敏特别强调锌元素补充：“每日补充适量锌，可缩短病程20%。”她提醒家长选择儿童专用锌剂，避免与钙剂同服影响吸收。

在禁忌清单方面，邢慧敏逐一分析：“油炸食品就像给肠道‘灌水泥’，高渗的蜂蜜会把肠道水分‘吸’出来。”豆浆、红薯等产气食物易引发腹胀，冰镇饮品则会直接刺激肠道痉挛。她曾遇到一位患者边输液边喝冰可乐，导致症状反复加重。

就医警戒线： 这些情况必须急诊

“当患者出现喷射性呕吐、尿量少于平时一半时，必须立即就医。”邢慧敏展示脱水评估表，指出皮肤弹性差（捏起腹部皮肤2秒不回弹）、眼窝凹陷等，都是重度脱水信号。她特别提醒，糖尿病患者、老人及婴幼儿出现此症状时，更不能在家里硬扛，“曾有糖尿病患者因脱水诱发酮症酸中毒，险些危及生命。”

“科学饮食不是‘饿’出来的，而是‘养’出来的。”邢慧敏总结，急性胃肠炎饮食调理，需把握“清淡而不单一、节制而不饥饿”的原则，通过分阶段营养供给，既能减轻肠道负担，又能加速黏膜修复。

适当出汗不仅让人感觉舒服，还是“天然补药”，增强自身免疫力，提高身体抗病、抗菌能力。

主动出微汗

上午10点前或下午5点后到户外进行快走、慢跑等有氧运动，让身体微微出汗，注意避免过度运动。

不宜运动的人可在上午9-10点或下午4-5点，晒20-30分钟太阳，或睡前2小时用40℃左右温水泡脚，适当排汗。出汗后可用40℃左右温水洗澡清洁身体，不建议洗冷水澡。

及时补水

夏季出汗量大，不要等到口渴时才喝水。《中国居民膳食指南》建议成年男性每天喝足1.7升水、女性达到1.5升，最好少量多次饮用；活动量大、周边环境高温干燥时，可适当增加饮水量，但不建议超过3升/天。

不要太贪凉

长时间吹空调会影响排汗系统正常运行，吃冷饮会伤害肠胃，影响汗腺收缩和扩张。

夏季要给身体主动出汗的机会，不要长时间待在空调房里，不是特别闷热时，建议关掉空调和电扇。刚从冰箱取出的饮料、水果，常温下放15分钟再食用。

清淡饮食

夏季炎热，宜清淡饮食，食用辛辣刺激、肥甘甜腻的食物，更容易大量出汗，损伤脾胃。

多吃果蔬，适当喝一点酸味饮料，如酸梅汤等，既避免过多出汗，又生津开胃。此外，绿豆汤、金银花茶、薄荷茶或柠檬茶都是不错的选择。

不出汗、暴汗，都可能是病

人在平静状态下，24小时内的出汗量在500—800毫升。当增加体力活动、进食辛辣刺激食物、环境炎热、情绪激动或紧张时，出汗量有所增加。

中国中医科学院医学实验中心研究员代金刚表示，中医讲“阴加之于阳谓之汗”，意思是说，汗出过多或者不出汗都不正常，是阴阳失调的表现。尤其夏天不出汗，是一种病理性表现。

人体正常新陈代谢是通过肝脏、肾脏代谢废物，汗液并不能通过皮肤将体内的“毒”排出。无论出多少汗，排出的几乎都是水分。大量流汗易造成脱水，电解质紊乱，引发严重后果。

夏天主动出「微汗」更能补身体

亲亲有风险，吻娃须谨慎

EB病毒被称为“接吻病毒”，超95%的人都被感染过

记者 秦聪聪 济南报道

你是否听说过“接吻病毒”？它并非危言耸听，而是真实存在的EB病毒。济南市妇幼保健院儿科一区科主任樊青介绍，经常有家长将高热不退的宝宝当成普通感冒自行医治却不见好转，这时就要警惕EB病毒感染。

樊青介绍，EB病毒也称“接吻病毒”，由于该病毒可通过人的唾液传播，因此得了这个形象的别称。

EB病毒在人群中普遍易感，研究数据显示，世界范围内超过95%的成人都曾感染过此病毒。多种疾病的发生，已被证实与EB病毒感染密切相关。

EB病毒经唾液进入口腔后，首先侵犯咽部淋巴组织，继而进入血流产生病毒血症，可累及全身淋巴组织及具有淋巴细

胞的组织与内脏。

成人免疫力强于儿童，感染后可无明显症状，呈终身潜伏感染。儿童感染后，可出现典型的临床表现，如EB病毒相关性传染性单核细胞增多症等。对患先天性免疫缺陷病的儿童来说，EB病毒可能成为致死性感染。

那么，宝宝感染EB病毒后，会有哪些症状呢？樊青介绍，发热是绝大多数患儿会出现的症状，热型不固定，热程长短不一，有的患儿发热甚至可持续数月。

淋巴结肿大也是常见症状，超90%的患儿会出现这一情况，其中颈部最为多见。约80%以上的患儿会出现咽峡炎、扁桃体炎，表现为咽部疼痛、不适，扁桃体肿大、充血，有时还能看到白色渗出物。

此外，约一半患儿会出现肝脾肿大，并伴有肝功能受损，极

少数脾大患儿甚至可能出现脾破裂，危及生命。

还有约一半患儿会出现眼睑浮肿，但眼部并无明显分泌物。部分患儿还会出现不规则、多形性皮疹，以及心肌炎、视神经炎、间质性肺炎、无菌性脑膜炎等其他系统症状。当孩子出现不明原因的发热、淋巴结肿大、咽痛等症状时，家长一定要及时带孩子到医院就诊。

据悉，目前针对EB病毒感染并没有特效治疗方法，主要以对症及支持治疗为主。

在急性期，患儿应卧床休息，同时加强护理。对于脾大的患儿，要特别注意防止脾破裂，避免任何可能挤压或撞击脾脏的动作。

治疗过程中，医生会根据患儿的具体症状，采取退热止痛、镇静、止咳、保肝等对症措施。

抗病毒治疗方面，首选药物为阿昔洛韦。需要提醒家长的是，抗生素对本病无效，只有在伴发细菌感染时才会使用。

幸运的是，EB病毒感染引发的大多为自限性疾病。如果没有并发症，一般预后良好，病程约1-2周。而且宝宝感染病毒治愈后，基本可以获得持久免疫。对于免疫力正常的宝宝，仅有极少数会因EB病毒感染出现严重病症。

樊青提醒，EB病毒存活力较弱，不能在外部环境中存活很长时间，所以家长不要亲吻孩子的嘴。

除此之外，很多病原菌都是因为和孩子过分亲密、密切接触而传播的，比如幽门螺旋杆菌可引起胃炎、胃溃疡等，所以家长要保持卫生，接触孩子前后要换衣、洗手，不和孩子共用餐具，不给孩子咀嚼饭菜等，让孩子有一个干净卫生的生活环境。