

医院一周收治6例,医生提醒——

# 孩子腹泻 警惕沙门氏菌肠炎

夏日来临,孩子们户外活动增多,冷饮、烧烤、生鲜美食成为餐桌“常客”。然而,在享受美食的同时,也是致病菌最容易趁虚而入的时刻。今天我们就来谈谈美食背后可能藏匿的“狡猾反派”——沙门氏菌。

□融媒体记者 张沼娣 实习生 张钰滢

## 沙门氏菌肠炎夏季高发

日前,10岁的姐姐小美(化名)和8岁的弟弟小帅(化名),双双突发高热不退,一天腹泻10余次,黄绿色稀糊便中夹杂着果冻样黏液和鲜红血水,且精神萎靡。家长紧急将二人送至泉州市妇幼保健院·儿童医院,孩子入院时已明显脱水,经医护团队抢救、治疗后方才脱险。在完善大便培养等相关检查后,消化内科医师确诊为沙门氏菌肠炎。

小美和小帅为什么会感染上沙门氏菌呢?经医生详细问诊,高度怀疑

与姐弟俩食用了刚从冰箱取出的烧仙草有关。泉州市妇幼保健院·儿童医院消化内科林捷主治医师介绍,沙门氏菌每年导致全球约1亿人腹泻,约20万人死亡。这种凶险的肠道传染病在夏季高发,由于婴幼儿胃肠道屏障较薄弱、免疫系统未成熟,5岁以下儿童,尤其是1岁内婴儿是沙门菌肠炎的高危人群,类似姐弟俩的患儿近期明显增多。最近该院短短一周多时间,收治了6例沙门氏菌感染的儿童病例。

## “病从口入”是主要传播途径

林捷介绍,沙门氏菌肠炎是由沙门氏菌属细菌引起的消化道疾病,夏季高发,但全年可流行。沙门氏菌在自然界中分布极广,生存能力强:在粪便、土壤和水中可存活5个月至2年,冰箱冷藏环境可存活3—4个月,20℃以上环境迅速繁殖,35℃—37℃的人体温度环境是它的“最爱”,而夏季高温潮湿更助长了其传播。

“病从口入”是该病的主要传播途径。沙门氏菌通过污染食物、水源或接触传播,易藏身于蛋类、鲜奶、生肉及冷链食品。冰箱中的生鸡蛋、冰饮、切开后的西瓜等,都可能成为

细菌温床。更危险的是,沙门氏菌不仅停留在肠道,还可穿透肠黏膜进入血液,引发败血症、脑膜炎等严重并发症。林捷特别提醒:“年龄越小,发生严重并发症的风险越高,新生儿感染甚至可能持续数周至数月。”

沙门氏菌感染潜伏期通常为12—48小时,起病急骤,它的典型症状包括高热、频繁腹泻、黏液脓血便、呕吐、腹痛、脱水等,家长们要注意识别,出现以下危重症状需紧急送医:1.大便带血或呈血水样;2.持续呕吐无法进食;3.尿量减少、皮肤干燥(脱水表现);4.精神萎靡或嗜睡;5.高热不退。



吃烧烤要讲究卫生,提防沙门氏菌感染。(CFP 图)

## 五招远离沙门氏菌威胁

林捷提醒,预防沙门氏菌感染,重在防患于未然。家长们要做好以下几点:

**食物彻底加热:**鸡蛋煮至蛋黄凝固,肉类无血丝。面对沙门氏菌,高温是消灭沙门氏菌最有效的方法:100℃下瞬时灭活,70℃加热5分钟或65℃加热15—20分钟可杀灭。孕妇、儿童和免疫功能低下者应尽量食用全熟食物。

**勤洗手:**饭前、烹饪前后、便后、倒垃圾后、给宝宝换尿布后、接触动物后,都需要使用洗手液并按正确方法洗手。

**生熟严格分开:**处理食物的砧板、菜

刀要分开生熟使用,砧板用过彻底清洗,生食接触的砧板在清洗干净前不要接触熟食。

**冰箱科学管理:**冰箱冷藏温度设为4℃以下。小儿胃肠娇嫩,冷藏水果最好不要直接食用,取出等恢复常温后再食用。不吃隔顿的食物,冰箱放过的熟食和剩菜不要给孩子吃。

**婴儿喂养卫生:**母乳喂养前,妈妈要勤洗手,保持乳头清洁;配方奶喂养前需严格消毒奶具;辅食应现做现吃;定期清洁婴儿接触的物品。

# “古早味”吃出健康新风尚



泉州的清晨,或许是从一碗热腾腾的面线糊开始的;午间的满足,可能藏在浓郁的茶茶面或酥脆的炸醋肉里;傍晚的茶桌,少不了几块甜滋滋的糕饼“茶配”。这些深入人心的“古早味”,承载着乡愁与烟火气。然而,部分高碳水、重油糖的饮食习惯,遇上越来越少的活动量,容易让腰间的“游泳圈”悄悄浮现。今天,泉州疾控为“咱厝人”支招,用饮食智慧吃出健康好身材。

**善用清甜本味。**石斑鱼、小管(小鱿鱼)、海蛎、花蛤……新鲜的海产是低脂高蛋白的首选。建议多采用清蒸、白灼、煮汤的烹饪方式,比如清蒸石斑鱼、白灼小管、海蛎豆腐汤或花蛤丝瓜汤。这些做法用油极少,可最大程度保留海鲜的天然鲜甜,营养又健康。炒海蛎、焖杂鱼等海鲜做法,要注意控制油量,尽量少用浓重的沙茶酱。

**粗细搭配更健康。**顿顿白米饭、面线糊、卤面?不妨加点料升级一下!煮白米饭

时,可加入地瓜块、芋头丁,或混入糙米、小米(至少占1/3)。煮咸饭时,多放芥菜、香菇、胡萝卜等蔬菜,少放油和五花肉。早餐试试地瓜粥或杂粮粥(加点燕麦、绿豆),比单纯白粥更有营养也更耐饿。面线糊、卤面里,多加青菜、海鲜、豆干,少下面线或面条,尽量不要搭配油条。芋圆、麻糍这些糯软的甜品虽美味,但只宜作点心浅尝,不宜当主食。

**餐餐搭配青菜。**无论是清炒空心菜、苋菜,还是豆酱焖佛手瓜,都是健康的选择。做芥菜饭时,芥菜要多放。闽南人爱喝汤,排骨萝卜汤、鸭肉笋汤是不错的选择,建议多放萝卜、笋、冬瓜等蔬菜。清爽的凉拌海带丝、黄瓜或木耳也是解腻帮手,用醋、蒜末和少许酱油调味即可,足够鲜美。

**控油减糖是关键。**喝四果汤时,叮嘱老板少加糖水蜜汁,多放石花膏、新鲜水果。花生汤虽美味,小碗浅尝即可。做红烧菜时,适当减少糖量。警惕沙茶酱、花生酱,蘸取时点到为止,或加水稀释。饮品选择上,白开水、无糖铁观音或乌龙茶才是最佳拍档,含糖饮料和果汁能免则免。

蒸、煮、炖、焖是闽南人擅长的健康烹饪方法,炒菜时使用控油壶,油炸食品食



白灼的烹饪方式用油少,又保留了海鲜的天然鲜甜。(本报资料图)

用前沥干油分,或者尝试用空气炸锅来复刻“古早味”的香脆,炖好的肉汤、鸭汤,饮用前撇去浮油。提鲜不一定要靠盐,海蛎、虾皮、干贝、香菇是“天然味精”。盐和酱油适宜在出锅前调味,少量即

可显咸味。猪油粕、咸鱼、酱瓜这些高盐食材,偶尔品尝即可。吃沙茶面、卤面时,尽量少喝咸鲜的汤底。

□融媒体记者 张沼娣 通讯员 蔡美丽

## 荔枝壳煮水 缓解“上火”



《本草纲目》指出“荔枝壳又解荔枝热”(CFP 图)

夏天是荔枝丰收的季节,人们在享受“荔枝自由”的同时,也因荔枝易引发“上火”症状而感到一丝“甜蜜的苦恼”。

《本草纲目》记载,荔枝“气味纯阳,其性畏热,鲜者食多,即龈肿口痛,或衄血”,意指过量食用鲜荔枝容易出现口渴、咽痛,甚至流鼻血等“上火”症状。

泉州市中医院全科医学科主任医师、中医体质调理专家陈弼沧解释说,这是由于荔枝鲜果肉含糖量高,大量摄入后,高浓度糖分在口咽部形成高渗环境,口咽黏膜细胞内水分在这种环境下被“抽出”,引发细胞脱水。这与饮用可乐、奶茶、速溶咖啡等高糖饮料后“越喝越渴”的原理一致。此外,荔枝富含有机酸,过量摄入会直接刺激口咽部的神经末梢,产生刺痛或烧灼感。

最近网上流行的“荔枝壳煮水”真的能缓解“上火”吗?陈弼沧表示,荔枝壳煮水确实

可缓解荔枝“上火”症状。荔枝壳性味苦、寒,所以《本草纲目》指出“荔枝壳又解荔枝热,浸水饮”,主要是通过补充水分缓解口咽部的高渗环境;同时,荔枝壳富含单宁,

可以为口咽部黏膜产生“滋润感”。除了用荔枝壳煮水外,绿茶等碱性饮料也能有效缓解吃荔枝带来的“上火”症状。

□融媒体记者 张沼娣

## 一觉醒来落枕 或因过度贪凉



夏季落枕多发(CFP 图)

你有没有遇到过这样的情况:睡觉前好好的,一觉醒来,脖子一动就痛得难受,甚至几天内都不能正常活动脖子……这就是落枕在作怪。泉州市中医院针灸科主任医师潘文谦提醒,夏季落枕多发,切勿过度贪凉。

落枕,中医又称为“失枕”,是一种以颈项部僵直、疼痛、活动受限为主要症状的常见筋骨病,主要表现为入睡前无任何症状,晨起后出现脖子酸痛、活动受限等症状,易反复发作。

“每年夏季,年轻白领落枕患者都会明显增多,这与过度劳累、长时间伏案工作和长时间吹空调有直接关系。”潘文谦解释,很多人会认为落枕不是大问题,但如果每个月出现3次以上落枕、颈部活动受限明显或颈部肌肉僵硬灼痛,很可能不是普通的落枕,而是颈椎病。

潘文谦建议,轻度的落枕可以在家中用热毛巾、热水袋热敷疼痛部位,一般来说,两三天症状就会有所缓解。必要时还可以服用止痛药;轻轻活动脖子,对缓解落枕症状有帮助,但切勿用力过猛。

针灸、拔罐、推拿等针对性的治疗,可有效缓解落枕症状,日常功能锻炼及生活管理对预防落枕同样重要——

**控制环境温度。**年轻人代谢速率较高,夏季白天的适宜室温是24℃—26℃;老年人代谢速率则较低,白天的适宜室温应该在27℃—28℃,睡前可适当调高空调温度或关闭,不要让空调和电风扇直接对着人体猛吹。

**选择合适的睡枕。**睡枕的高低软硬对颈椎有直接影响,最佳的睡枕应该是能支撑颈椎的生理曲线,并保持颈椎的平直。枕头弹性要稳定,可以使用海绵枕、乳胶枕。喜欢仰卧的,枕头的高度为8厘米左右;喜欢侧卧的,高度为10厘米左右,具体视个人体型而定。

**出汗不吹空调。**夏天,人们经常出汗,很多人在出汗后,喜欢直接吹空调降低燥热感。其实,身体有汗时吹空调,更容易导致颈部血管收缩、肌肉紧张,引发落枕等问题。因此,出汗后要先擦干身体,再开空调。

**保持正确睡姿。**平时应养成良好的生活习惯,不要躺在床上看电视或玩手机,以免不自觉入睡时睡姿不当,引发落枕。

□融媒体记者 张沼娣 实习生 张钰滢

## 感冒后面瘫 竟因吹空调

炎炎夏日,空调成了“续命神器”。然而,35岁的小李(化名),在感冒后对着空调直吹,竟导致她第二天嘴角歪斜、眼睛无法紧闭,被医院诊断为“贝尔氏面瘫”。

泉州市正骨医院康复科主治医师陈黄炜介绍,贝尔氏面瘫是最常见的“周围性面神经麻痹”,常因病毒感染、面部受凉、疲劳以及机体的抵抗力下降诱发。原来,人体有12对颅神经,面神经是第7对颅神经。面神经支配面部肌肉运动、刺激唾液腺和泪腺分泌、传导舌前部2/3的味觉,以及控制听力相关的肌肉。面神经因炎症、缺血等原因而水肿,面神经管内压力骤然增加,使面神经受压、血供受限,从而出现功能障碍。

贝尔氏面瘫起病急,早期主要症状包括闭眼不全、口角歪斜、鼻唇沟变浅或消失、耳部疼痛,临床症状在1—3天内加重,若不及时给予治疗(<72小时),可能发展为完全性面瘫。

夏季是贝尔氏面瘫高发季,需注意预防与早期干预:

**科学使用空调。**避免冷风直吹头面部、耳后(面神经走行区),室内外温差不要过大,建议控制在5℃—7℃,室温设置在26℃—28℃。

**增强抵抗力。**避免过度劳累、保证充足睡眠、均衡饮食、预防感冒,减少病毒感染风险。

**及时就医。**虽然面瘫不会有生命危险,但它也可能带来后遗症。一旦出现面瘫症状(如口角歪斜、闭眼不全、饮水漏水等),务必在发病一周内尽早就医。

□融媒体记者 张沼娣 实习生 张钰滢

## “一吸二笑三拍”助养肺

夏季,感冒、咳嗽、哮喘、咽喉炎等呼吸系统疾病易发,除了做好个人防护,养护肺部尤为重要,因为肺主气,司呼吸,呼吸系统疾病多与肺脏有关。中医养护肺脏,可从“一吸、二笑、三拍”入手,增强肺部健康。

**“一吸”是指深呼吸。**深呼吸时,尽可能延长一呼一吸的时间。每天睡前平躺在床上,在肚脐上方放一只1500克左右的沙袋或重物,用力呼气时把沙袋顶起,在吸气时让沙袋回落。刚开始每次练习2—3分钟,以后可逐渐增加到每次5—10分钟。

**“二笑”是指常笑。**笑时胸肌伸展,胸廓扩张,肺活量增大,有助于消除疲劳、驱除抑郁、解除胸闷、恢复体力。日常保持愉快心情,多笑有益肺部健康。

**“三拍”是指拍打或按摩肺**

经。中医认为,拍打或按摩疏通肺经有益于增强肺部功能,增加呼吸系统的抵抗能力。方法是用空掌或空拳先拍打手腕部的太渊穴,再按照肺经循行路线从上往下拍打,即从中府穴开始,向少商穴方向拍打。手法不局限于拍打,也可以按摩,每次10—15分钟。拍打结束后,可用手心相互搓大拇指处3—5分钟,从鱼际穴搓到列缺穴,搓至皮肤微红发热为止。需要注意的是,骨质疏松患者禁用此项操作。

此外,食补对养肺也很有帮助。比如多食用白色食物,如百合、银耳、马蹄、山药、秋梨、芡实等,可起到滋阴润肺作用;也可以经常食用冰糖银耳汤、黄精秋梨汤、雪梨膏、百合莲子汤或芡实山药羹等,不仅美味,还可养肺。(来源:家庭医生报)