

# 夏季吃“冰”，警惕“冰箱性肠胃炎”

## 医生建议：夏季肠胃炎重在预防，尽量食用新鲜食品

本报记者 李思璇

入夏后，天气变热，食物也容易变质，各种细菌开始活跃。因为吃了冰箱冷藏的食物腹泻的案例多了起来。医生提醒，东西不吃时要及时放入冰箱，但冰箱也要经常清理。另外，腹泻后应及时补充水分，尽量吃一些少油的米汤、稀粥、面，喝些淡茶水、果汁等。



## 天气升温，“冰箱性肠胃炎”来袭

天气一热，食物容易变质，冰箱里的东西也越来越多了。记者昨日从下沙街道社区卫生服务中心和白杨街道社区卫生服务中心了解到，这两周，肠胃炎患者也逐渐增多。

昨天，记者在下沙街道社区卫生服务中心见到了因为腹泻前来就诊的杜女士。杜女士从前天晚上就开始出现恶心、腹泻、全身乏力等症状，经医生诊断为急性肠胃炎。医生给杜女士开了药，并提醒她注意休息，饮食清淡，少吃冰的食物。

“我是前天晚上吃了冰箱里的一个冰西瓜之后，就这样了，现在后悔死了。”周女士说。

刚就诊完前往配药房的沈先生告诉记者，这

两天每天下班回家就打开冰箱拿饮料一顿喝，把自己喝出了肠胃炎，沈先生一脸无奈。

记者从下沙街道社区卫生服务中心了解到，夏季是肠胃炎的高发季节，病人一般会以腹痛、呕吐、腹泻为主，一日腹泻数次或数十次。

“从就诊的患者来看，他们患肠胃炎大部分都是因为食用了在冰箱里放置过的食物。”据下沙街道社区卫生服务中心的医生介绍，由于夏季天气燥热，不少人习惯在冰箱中长期储存大量食物。殊不知，食物在冰箱中保存时间过长，各类细菌尤其是大肠杆菌就会在湿冷的环境中滋生。加上不定期清洁冰箱，取出食物即食，细菌就会入侵胃肠从而引发“冰箱性肠胃炎”。

## 腹泻后，应注意补充水分、饮食清淡

“恶心，想吐，整个人都没有什么力气，嘴唇还特别干燥，苍白的，气色很差。”在门诊，程女士说，得了肠胃炎之后，身体真的很不舒服。在此，医生提醒各位出现腹泻症状的市民，腹泻后由于脱水过多应补充水分。

“病情缓解后，可给患者吃一些少油的米汤、稀粥、面，喝些淡茶水、果汁等。”下沙街道社区卫生

服务中心全科副主任医师汤卫华说，一些食物既易于消化吸收，又可补充热量和维生素。

同时要注意，一些粗质通便的蔬菜和易使肠胀气的豆类不宜吃。慢性腹泻易造成体内多种营养素缺乏，而使肠道处于病变之中，因此补充营养要精心配制，饮食应是少油腻、高蛋白、高热能、高维生素的半流质食物。

## 夏季肠胃炎，重在预防

正所谓“病从口入”，夏季虽然炎热，但吃冷饮也要节制，夏季肠胃炎应着重预防。那么市民平时应该注意些什么呢？

汤卫华说，首先，要勤洗手，不喝生水，不吃不洁净的食物。肠胃不好的人，尽量避免吃过冷或者中医认为性寒的食物。

另外，在饮食方面，一定要保证食品的新鲜。隔夜、隔餐的剩余食品在食用前要充分加热煮熟。冷饮要适量，还要谨防“冰箱性肠胃炎”，

冰箱里的食物细菌感染，会造成细菌性肠炎，使用冰箱要养成良好的习惯，预防冰箱性腹泻的方法就是要尽量食用新鲜的食物，尽可能不要在冰箱中长时间存放食物，时间不要超过24小时。

对那些确需在冰箱里保存较长时间的食物，最好放在冷冻室里。一旦怀疑自己食用了不安全、不卫生的食品，并且出现肠胃不适，如呕吐、腹泻等细菌性食物中毒症状，要马上停止食用可疑食品，并立即前往医院进行治疗。

## 夏日水果虽美味 食用有禁忌

夏季炎热，让人食欲下降、吃不下饭。这个时节，吃些时令水果既能享受美味又能补充营养。但是，方回春堂下沙馆的老中医徐医生表示，水果并非人人适合，而且不同的水果食用起来也是有禁忌的。徐医生建议：如果是属于体质虚寒的患者，在夏天的时候选择一些温热类的水果，少吃寒凉类的。如果是属于体质燥热的患者，要多吃一些寒凉食物，少碰温热类的水果。

### 西瓜

夏天最适宜吃西瓜，不但可解暑热、发汗多，还可以补充水分，有清热解暑、解烦渴、利小便、解酒毒等功效。不过，徐医生说，西瓜属寒凉之品，体虚寒胃弱之人如贪食过多，易引起腹痛、腹泻。它还不宜与油腻之物一同食用，肾功能不全者也不宜多吃。西瓜若与温热的食物或饮料同吃，则寒热两不调和，易使人呕吐。

### 芒果

芒果营养价值极高，含有大量维生素A。但是，饱饭后不可食用芒果。

此外，芒果含糖量较高，故糖尿病患者应忌食。而哮喘患者，亦应遵照医嘱戒吃。徐医生还表示，极少数人吃了芒果后会全身起红斑，出现呕吐、腹泻等现象。这样的患者有可能是过敏体质，就不宜再吃芒果了。

### 荔枝

荔枝含有丰富的维生素C和蛋白质，可促进微细血管的血液循环，防止雀斑的发生，令皮肤更加光滑。但是荔枝的糖分较高，糖尿病人要慎吃。

此外，徐医生还表示，阴虚火旺、有上火症状的不要食用，以免加重上火症状。出现牙龈肿痛、嗓子干疼、鼻出血等症者也要忌食。

### 香瓜

香瓜，又名甜瓜，含大量碳水化合物及柠檬酸，且水分充沛，可消暑清热、生津解渴、除烦。香瓜中的转化酶可将不溶性蛋白质转变成可溶性蛋白质，能帮助肾脏病人吸收营养。此外，吃香瓜还可以止渴清燥，消除口臭。

徐医生说，香瓜味道爽口，一般人均可食用。但是，出血及体虚者，脾胃虚寒、腹胀便溏者忌食。同时，香瓜不宜与田螺、螃蟹、油饼等共同食用。香瓜瓜蒂有毒，生食过量，即会中毒。

本报记者 李思璇