

夏日“贪嘴”要防“烧心”



资料图

炎炎夏日，没有什么比一顿爽口夜宵更能让人满足的了，如果有，那就是再加一瓶冷饮！医生却提醒，夏日“贪嘴”，当心胃食管反流病找上门。出现反酸、烧心、胸痛等典型症状时，要尽快就诊。如果不及时治疗，可能发展为食管狭窄，甚至食管癌。专家支招，可以从六方面着手避免胃食管反流病，安度盛夏。

夏日高发胃食管反流病 冷饮夜宵是“幕后推手”

内科专家罗毅平感慨，胃食管反流病与不良生活方式密切相关，尤其是夏季，冷饮、夜宵成了很多人的“心头好”，却也容易诱发胃食管反流病。

夏日里，不少人白天热得没胃口，晚上趁着凉快敞开怀吃个够，吃太饱使得胃部压力增大，可引起胃食管反流。

当我们坐着或者站着时，正力的传导使得胃内容物老实实待着。躺下时，则容易倒流。大多数人吃完夜宵就睡觉，很容易发生反流。

夏季当然少不了冷饮陪伴。然而在过冷食物刺激下，食道下括约肌会不规则地收缩或舒张，影响其正常调节功能。

腹内压的增大也可能导致胃食管反流。单纯的腹内压增大，如腹部肥胖者、妊娠期女士更容易“中招”。

总是反酸“烧心” 是这扇“门”没关好

顾名思义，胃食管反流病，即胃、十二指肠里的内容物反流到食管内，导致食管黏膜发生的消化性炎症。正常来说，嘴巴吃进东西，通过食管蠕动将食物送到胃里，然后到肠内进行消化，一般不会反流，这归功于人体天然存在的防御机制。

罗毅平解释，食管与胃的交接处，有个叫贲门的结构，贲门的上方有一环形肌肉叫做食管下括约肌,它就像一扇门一样，承担着两个力，保持着单向开启，使得吃进胃里的食物不能走“回头路”。

然而，当食管下括约肌比较脆弱或胃内压、腹内压较

大时，这扇“门”承担的反向压力变大，胃食管反流便发生了。

胃食管反流是一种现象，可导致反酸、烧心等症状，正常人也可能发生，但是随着反流次数的增多和程度的加重，食管黏膜发生消化性炎症，即可称作胃食管反流病。

胃酸到处“逛” 容易被误诊

反酸、烧心、胸痛是胃食管反流的三大典型症状，此外还存在着很多食管外的非典型表现。该病影响呼吸系统时，患者可能会出现咳嗽、哮喘、喉咙发炎、咽部的异物感等症状，甚至还会引起五官系统的症状，如鼻塞、流鼻涕、视力减退、口臭等。

正是由于胃食管反流病症状复杂，且不限于食管或消化道症状，临床很容易造成漏诊或误诊，常和心脏病、哮喘、慢性咳嗽等混淆。

“其实现在没有特别标准的检查方法，更多是临床排除。”罗毅平指出，当患者出现反酸、烧心、胸痛，再结合不良生活史一般即可作出诊断。

另外，很多病人因为慢性咳嗽入院，一般会被考虑肺部问题，治疗一段时间却不见好转。罗毅平介绍，在《慢性咳嗽的诊断与治疗指南（2017）》中就有这样的建议：当常规治疗无效时，医生会诊断性地给予抑酸及增加胃动力的药物治疗。

为什么慢性咳嗽的“锅”也要胃食管反流病背？他解释，在喉部即食管和气管的交界处也有一个“门”，胃里面的点滴化学物质也可能会通过这个“门”进入支气管中，轻一点的会出现哮喘或慢性咳嗽，重则发展为吸入性肺炎。

（据新华网）

六招助胃酸“安分守己”

很多人出现反酸、烧心等症状时，通常自行吃胃药，因为抑酸效果，多少会有作用。罗毅平建议，出现上述症状时，要尽快就诊。如果不及时治疗，可能发展为食管狭窄，甚至食管癌。

“在任何一种疾病中，医生在后半程起主要作用，自己平时还是要做好预防。”罗毅平支招——

1. 尽可能避免夜宵、容易引起胃酸反流的食物

至少睡前3小时不要吃夜宵，包括平常的饮食，也建议三餐有时，三餐有节，尽可能少食多餐，切忌暴饮暴食。

浓茶、咖啡、巧克力、高脂的食物都容易导致食道下括约肌无规律收张。

2. 超重者宜减肥

过度肥胖者腹腔压力增高，容易引起胃液反流。

3. 抬高床头，改变不良睡姿

大多数患者可以试着卧位床头垫高15—20cm。当然，具体的数据是有个体区别的，颈椎病患者则要悠着点儿了。

改变不良睡姿：有些人睡觉时喜欢把手臂枕在头下，或者保持手上举的“宝宝式”睡姿，采取此类睡姿时，膈肌会抬高，胃内压力也随之增加。

4. 尽量少穿紧身、收腹的衣服，避免扎紧腰带

以上行为可减少腹内压的增加。

5. 戒掉烟酒

医学比较明确地证明，烟中的尼古丁、酒精中的乙醇都会导致下食道括约肌压力的松弛。尤其是吸烟，不只是影响食道，如果吸烟，食道黏膜血流量就会减少，导致分泌的保护性黏液减少，更容易发生溃疡、反流性食管炎等一系列现象。

6. 慎用药物

有些药物也会导致食道下括约肌压力的下降，如有些哮喘治疗药物、降压的药物。

疾控专家提醒——

在这些地方作业 需防硫化氢中毒

高温季节是硫化氢中毒的高发季。疾控专家提醒，高温环境下，化工、造纸、纺织、印染等生产单位的作业车间，疏通阴沟、下水道或污水、污泥处理作

业场所，要注意预防硫化氢中毒。

硫化氢是一种比空气重的无色、易燃、能溶于水、具有强烈腐败臭鸡蛋样气味的气体，易积聚在较低部位。硫化氢主要经人体呼吸道吸收，消化道也可以吸收，经皮肤吸收很慢。人体接触硫化氢后，可出现刺痛、畏光、流泪、咽部灼热感等眼和上呼吸道刺激症状，以及头痛、头晕等神经系统症状。硫化氢急性中毒表现为明显的头痛、头昏、乏力、意识障碍等症状，严重的可引起肺水肿，甚至多脏器衰竭或猝死。长期接触低浓度的硫化氢，则可引起眼及呼吸道慢性炎症。

疾控专家提醒，可能产生、接触硫化氢的单位应组织防硫化氢中毒的学习，组织职业技能演练，备好安全绳、防毒口罩、携氧呼吸器等防护用品；加强作业场所通风换气，做好含硫废气、废水排放前的净化除硫；对有可能发生硫化氢气体泄漏的区域设置自动报警器，发现问题及时解决。下水道疏通、污水处理设施维修、污泥转运等作业场所，进入前需充分通风换气，操作人员佩戴供氧式防毒面具，在专人监护下作业。

（据红网）

牢记三招 畅享游泳乐趣

每年夏天，都会发生游泳溺水事故，如何在夏日享受游泳乐趣的同时，游得更安全呢？记者专访了北京体育大学体育休闲与旅游学院院长张健。

第一招 入水前 拉伸防护不能少

1. 防护：建议游泳前穿戴好游泳圈、浮漂等浮体物品，尤其是带孩子来游泳的家长，更应为孩子准备好防护装备，并在游泳时看管好孩子。

2. 热身：入水前适当做些肢体抻拉动作活动身体，可预防膝关节半月板损伤和游泳过程中出现痉挛。

3. 提醒：游泳前忌空腹或过饱，餐后一个小时左右为宜。此外，游泳前不要喝酒，否则可能会导致痉挛等症状。

第二招 游泳中 控制时间防感染

1. 入水时：不要从池边直接跳入，既容易溅起水花影响到

别人，也可能使自己受伤。

2. 游泳时间：初学者在水中一次性游泳时间不宜过长，15分钟为宜，否则可能出现如腰疼；有一定游泳基础和体能储备的游泳者如想减肥，可连续游泳40分钟以上。

3. 提醒：预防中耳炎，最好避免耳朵直接受水拍击，勿让水位处在耳朵与鼻子之间，并佩戴耳塞；长时间在水中游泳建议戴上泳镜，既有利于看清水下状况，又可以防止眼睛发炎或被感染，还能起到防碰撞的作用。

第三招 户外游泳 建议穿连体泳衣

1. 提醒：不要野泳，如去海边等公开水域游泳，切勿游出圈划的范围，否则一旦遇险，救生员可能无法在第一时间施救。

2. 建议：穿连体泳衣，可防止被水母蜇伤。

（据新华网）

定期做清洁 冰箱不“中毒”

专家指出，每年都有不少人因为食用从冰箱中直接取出的食物而发生腹泻、呕吐、发热等中毒症状，因此最好每月对冰箱清洗一次，死角要喷洒消毒剂杀菌

冰箱是家家户户必不可少的家电产品，到了夏季，冰箱的使用率更是直线上升。易变质的牛奶、面包，切开的西瓜、哈密瓜，甚至还有一些爱美女性，会将面膜等化妆品放进冰箱以防变质。这时，就不得不了解一点：尽管温度低，但冰箱里有细菌的。为了个人健康，一定要遵循世界卫生组织的“食品安全五要点”：生熟分开、保持清洁、烧熟煮透、安全温度、安全原料。另外需强调的是，冰箱应定期清理、清洁。

●误区 冷藏不代表能“灭菌” 冷饮冷食不宜立刻食用

日常生活中，细节问题很重要。营养专家曾品指出，“其实家庭冰箱的细菌污染问题也非常严重，每年都有不少人因为食用从冰箱中直接取出的食物而发生腹泻、呕吐、发热等中毒症状。”

据了解，嗜低温细菌可以在0—

5℃甚至更低的温度环境下存活，而未加工的食材如生鲜的蔬菜、水果，尤其是肉类、家禽、鸡蛋和海鲜均带有细菌，即使加工好的食品，如酱卤类、烧烤类、凉拌菜、糕点类、鱼类等食品也是带菌的。即使存放冰箱，也不能起到“灭菌”的作用。冰箱的低温，顶多

是令细菌繁殖速度放慢而已。

而冰箱里的细菌和毒素多种多样，如乳类（牛奶、奶酪等）、剩饭剩菜、鱼、肉、蛋、蔬菜水果等均可能被细菌污染并产生毒素，若冰箱内食物杂乱堆放，则大大增加食物交叉污染的概率，增加食物中毒风险。

因此，剩菜剩饭从冰箱取出后需充分加热后才能吃。冰箱内取出的、不能再加热的食品，宜在室温下放置一段时间后再食用。冰箱里的冷饮、冷食，天气再热，也不要拿出来就吃，更不要在大汗淋漓、口渴难忍时过量食用。

●分类 储存非越低温越好 香蕉面包不宜放冰箱

另外，不同食物有各自贮存适宜的溫度，如肉类（猪肉、牛肉等）要多细菌，还不可直接放进冰箱”。其实这是不正确的。

专家认为，如果直接将西瓜放进冰箱，会增加其感染冰箱内其他食物

构。果瓜类——如马铃薯，存放的最佳温度应是2—4℃；黄瓜、茄子、西红柿等的适宜存放温度为7—10℃之间。香蕉、芒果、荔枝、番茄、青瓜、面包等不宜放入冰箱保存。对于土豆、红薯、萝卜等不容易腐烂的食材，存放于室内阴凉干燥处即可。冷藏室中，蔬果放底下，

鸡蛋、奶制品可以放最上面，中间一层可以放剩菜、剩饭。有汤汁的菜要放在深底的碗中，以免汤汁渗漏；绿叶蔬菜不能过夜；奶制品或酱类食物一旦开封，存放时瓶口一定要拧紧。

所有食物在放入冰箱前均应清洗干净，去除泥、残叶等；生熟分开，熟食

放在生食的上一格。各类食物用保鲜袋、保鲜盒分装，按照各类食物的保藏条件进行储存。

此外，不同食材的存放时间也有限制。因此，需要掌握不同食品放进冰箱时间，选择适当的存放区，肉类生品冷藏时间一般不宜超过2天，瓜果蔬菜不宜超过5天。

●建议 别用普通塑料袋装食物 保鲜盒是最好选择

网上曾流传着一种说法：“西瓜切开后用保鲜膜封好放冰箱会产生更多细菌，还不如直接放进冰箱”。其实这是不正确的。

细菌的机会。此外，用无细菌污染的保鲜膜封好存放，也可以减少西瓜切面的水分散失，起到保鲜的作用。

不过，一定要注意别用普通塑料袋装食物。一来普通的塑料袋无法密封食物，二来其成分中的乙基己基胺（DE-

HA）容易析出，对人体有害。一般情况下，PC、PE、PP和钢化玻璃等安全材料耐温范围为-20—120℃，既可存放冰箱，也可放微波炉。因此用此类材质的容器保存食物更好。

若想保鲜效果更完美，保鲜盒是最

好的选择，保鲜膜和保鲜袋的耐用性和密封性较差，亦不能避免食物串味。而合格的保鲜容器基本不含有害物质，并且能在一定程度上隔绝气体流通和水分流失，可以更长时间保持食物的新鲜。



资料图

●清洁 每个月清洗一次冰箱 死角喷洒消毒剂杀菌

最好每月对冰箱清洗一次，除菌、消毒。清洁冰箱时先切断电源，用软布蘸上清水或食具洗洁精，轻轻擦洗，然后蘸清水将洗洁精拭去。

除常规部位外，更需注重用冰箱专用消毒剂对冰箱内部的滴水槽、隔板槽等死角喷洒消毒。冰箱内壁、死角喷雾完成后，应将冰箱门关闭5—10分钟，让消毒剂充分杀菌，最后用抹布擦干净。箱内附件肮脏积垢时，应拆下用清水或洗洁精清洗。电气零件表面应用干布擦拭。

清洁完毕，将电源插头牢牢插好，机械冰箱需要检查温度控制器是否设定在正确位置。此外，冰箱长时间不使用时，应拔下电源插头，将箱内擦拭干净，待箱内充分干燥后，将箱门关好。

（据新华网）