

“特种兵式旅游”爆火 胃 你没事吧

疫情得到控制,旅游业开始复苏,“特种兵式旅游”应势而生,火爆网络,相关话题一度登上热搜。当看到五一“特种兵”旅游攻略,只能大呼:佩服!各种挑战也是层出不穷:挑战24小时吃遍南京、周末飞新疆吃遍美食、如何两天打卡潮汕网红美食……有人为了能够一路“吃吃吃”,还特意带了消食片,短时间极限吃遍地方美食,吸引力十足却也难以消受。

问一句:胃,你没事吧?首都医科大学宣武医院消化科医生胡水清提醒:“食用各种美食是享受旅游的重要一环,然而,大家可能因为短时间内打卡众多美食店,产生暴饮暴食的行为,容易引发急性肠胃炎。”

01 急性肠胃炎是怎么引起的?急性肠胃炎是发生在胃肠黏膜的急性炎症,主要表现为恶心、呕吐、腹泻、发热等。严重时可能出现脱水、电解质和酸碱平衡紊乱,甚至危及生命。

< #当代年轻人特种兵式旅游# ...



#当代年轻人特种兵式旅游# 热搜

今日阅读26.1万 今日讨论38 详情> 主持人: 头条新闻 | 69家媒体发布

导语: 当代年轻人特种兵式旅游: 30小时往返1300公里游6景点, 第二天还要上班。

根据病因不同,肠胃炎可以分为感染性和非感染性两种,不同肠胃炎在应对方法上也有区别。感染性肠胃炎是由于受到致病微生物的感染引起的,比如细菌、病毒等。非感染性急性肠胃炎是由物理化学因素引起的,比如吃得太凉、吃得过饱、吃到自己不耐受的食物等。最常见的原因还是饮食不当、暴饮暴食,导致胃肠黏膜发生急性炎症。

02 引发急性肠胃炎的饮食危险区 暴饮暴食五一放假期间,不仅容易吃得多,而且杂,这让胃肠的消化吸收功能不堪重负。在刺激胃肠黏膜的同时,还会出现肚子疼、腹泻等症状。**“生冷重口”**进食“生冷重口”的食物,会让胃肠黏膜受到强冷和辛辣的刺激,引起毛细血管收缩,导致胃部功能受损,造成急性肠胃疾病。冷刺激还会干扰肠胃的正常蠕动,导致消

化功能失调。**饮食不洁**夏天闷热潮湿,有利于细菌滋生。尤其是一些卫生条件不好的路边摊,食材和器具遭到细菌污染的情况常见。同时苍蝇、蟑螂在夏季最活跃,病菌更容易扩散。**03 忍不住想吃,一定要注意以下要点**★应喝温开水帮助身体散热。冰镇水果、饮料等食物,最好放置到和室温接近后再进食。★吃饭不要过饱,每顿七八分饱即可。★不宜盲目尝鲜生食水产及野味,避免吃隔夜食物或过于油腻、辛辣的食物。★在外就餐要注意饮食卫生。在家吃不完的菜要马上放冷藏,低温能抑制细菌滋生。

■提醒要量力而“行”,切忌盲目跟风“打卡”,安全健康才是第一位。(科技日报 央视新闻 生命时报 徐州瑞博医院)

记者观察

□本报记者 张帅
通讯员 陈灵滨 丁江浩

01 左右肩膀不对称 诊断为脊柱侧弯“抬起左手,抬起右脚,腰部保持不动,正常呼吸,坚持十秒。很好,再来一次。”近日,宁德师范学院附属宁德市医院(以下简称宁德市医院)康复训练室内,康复治疗师林智玲正在指导8岁的依依(化名)进行脊柱侧弯康复训练。去年年初开始,依依偶尔会感觉腰疼,特别是弯腰或者站立时间长了就觉得腰部酸困不舒服,起初家长以为是孩子太累没有引起重视。在学习跳舞时,舞蹈老师发现依依左右肩膀不对称,提醒家长到医院做个检查。在宁德市医院就诊后,依依被诊断为脊柱侧弯,脊柱有大于10度的侧方弯曲。“幸好发现得早,只要坚持做好形体训练,侧弯的情况就会有所改善。”宁德市医院康复医学科主管康复治疗师丁江浩表示,康复医学科随即为依依制定了康复训练

青少年“腰杆子”问题不容忽视



计划,并叮嘱她定期复诊。如今,依依脊柱侧弯的情况有了明显改善,侧弯角度小于5度。丁江浩表示,做完这个疗程,依依只要定期随访观察就可以了。**02 中小學生脊柱側彎人數已超500萬**脊柱侧凸俗称脊柱侧弯,是



一种脊柱的三维畸形。正常人的脊柱从后面看应该是一条直线,并且躯干两侧对称。如果从正面看有双肩不等高或后面看到有后背左右不平,就应怀疑“脊柱侧凸”。数据显示,我国中小学生的脊柱侧弯人数已超500万,每年还在以30万左右的速度递增,脊柱侧弯已成为继肥胖和近视之后,影响儿童青少年健康的第三大“杀手”。而根据宁德市2019—2021年青少年抽样筛查结果来看,宁德市青少年脊柱异常发病率在1%左右,也就是每一个百个孩子中就有一个人需要到医院进一步筛查干预。

03 不及时治疗危害大“脊柱侧弯引发的问题是全身性的,脊柱变形以后,首先导致外观畸形,如后背隆起、胸廓畸形、长短腿等不良症状。若不及时进行治疗,会影响骨骼发育、影响身高。同时由于外形发生改变,会影响患者的心理,导致患者出现自卑、焦虑等心理障碍。严重者会使胸腔和腹腔空间变小,导致心肺受压,出现功能障碍。”丁江浩介绍,脊柱侧弯带来的形体异常、脸形不对称等只是外在表现,很多孩子出现胃肠功能减退、行走不稳,甚至下肢无力等症状都跟脊柱异常有关系,而大多数家长对此还没有充分的认识。“对于青少年脊柱侧弯,重点是‘防’,而不是‘治’。”丁江浩表示,实现预防的目标,需要学校、家庭、医院、社会共同搭建预防体系,通过体医融合的手段,对学生的体态、运动功能进行筛查与干预,探索从“以治病为中心”向“以健康为中心”的健康促进模式转变。