

# 急性腹泻 何时必须奔往医院

腹泻的发生通常与感染或者饮食不当等有关,多数情况下急性腹泻发生后采取有效的自救措施可以缓解症状,然而情况严重的患者如严重脱水者需要及时入院就医。

## 认识急性腹泻

急性腹泻一般是指起病急促,并且排便次数明显增多、粪便稀薄的情况,通常伴随着腹痛、腹胀以及恶心、呕吐等症状表现。引起急性腹泻的原因较多,最为常见的是病毒感染,其次是细菌感染,除此以外食物中毒或者腹部着凉也容易引起该病症。

## 急性腹泻该如何自救

(1)立即补充水分、电解质:在急性腹泻发生时会导致人体当中的水分、电解质大量丢失,容易导致脱水以及电解质紊乱。可立即口服补液盐,从而补充电解质,帮助维持机体当中的电解质平衡。如果不方便购买补液水,也可以自行准备1000ml左右的温开水,并添加10g左右的食盐以及50g左右的糖,可以分多次将其饮用完毕,千万不可

一次性全部饮用完毕,这很有可能引起恶心呕吐。

(2)合理用药:腹泻严重时可适当应用止泻药物来促进止泻,比如常用的蒙脱石散,在服用后可以对肠道当中的毒素以及水分进行吸附,能够保护我们的肠道黏膜,从而减少排便次数。然而任何止泻药物都不可以滥用,特别是感染性腹泻,如果强行止泻,容易造成病原体以及毒素大量堆积于肠道当中,反而会导致病情加重。如果能够明确判断是细菌感染而诱发的急性腹泻,那么可以在医生的指导下规范应用抗感染药物进行治疗(比如我们常用的氟哌酸)。

(3)调整饮食:在急性腹泻期间由于胃肠功能减弱,在饮食方面要格外注意,例如发病初期可以吃一些清淡和易消化的食物,如面汤、米粥以及清蒸蛋羹等,油腻、辛辣、生冷、坚硬、刺激性食物要尽量避免,同时牛奶、豆浆等各类容易产气的食物也要避免,这很可能导致胃肠负担加重。在病情逐步好转后可以调整饮食结构的调整,逐步恢复

到半流质食物和普通饮食。

(4)注意休息:在急性腹泻发病期间通常身体是比较虚弱的,所以要做到卧床休息,减少体力活动,避免体力消耗。

最后要保持良好的个人卫生,做到勤洗手,同时排便后要维持肛周皮肤的卫生干燥,防止粪便刺激导致肛周皮肤感染。

## 哪些情形必须立即奔往医院

(1)出现严重脱水症状:一旦出现了严重的脱水症状,要立即入院就医,包括尿量显著减少、持续6~8小时无尿,通过观察发现口唇干燥、皮肤弹性较差,通过捏起皮肤之后观察其回弹较为缓慢,除此以外还可能伴随精神萎靡、意识模糊以及嗜睡等情况。

(2)持续性剧烈腹痛:一旦有持续性的剧烈腹部疼痛无法缓解,抑或出现腹部肌肉紧张以及跳压痛或者反痛等现象,这极有可能是肠道穿孔或者是肠梗阻的信号,要立即入院就医。

(3)高热不退:在腹泻的同时伴随高热,即体温 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ ,维持时间 $\geq 24$ 小时,在服用退热药

物后仍然无法顺利退热,这极有可能是重度感染的表现,建议立即入院就诊。

(4)大便异常:发现粪便内出现带血或黏液的情况,粪便的性状为果酱样或者是柏油样,这些都可能是痢疾、炎症性肠病及消化道出血的表现,建议尽快入院就诊。

(5)特殊人群:老年人、儿童以及孕妇或者患有心脏病、肾功能不全等慢性疾病的患者都属于特殊群体,机体抵抗能力较弱,一旦有急性腹泻,很可能发生病情的快速恶化,并且并发症风险较高,所以有上述急性腹泻症状时要尽早入院就医。

急性腹泻在我们的日常生活中比较常见,掌握正确的自救方法有利于缓解腹泻,然而一旦出现上述异常情形要及时入院就医,以免引发严重后果。

(作者:林航星 闽侯县南通镇卫生院 主治医师)

# 家庭中药熬煮 照着做 不出错

最近不少朋友开始自己在家熬中药调理身体,但一进厨房就犯难:“这药咋煮?水加多少?先放啥后放啥?”别慌!今天就用最接地气的方式,带你避开常见误区,把中药熬出效果、喝出健康。

## 熬药前:准备工作要做足

首先,选对锅很重要!推荐使用砂锅、不锈钢锅或陶瓷锅(导热均匀,不与药材起反应),忌用铁锅、铝锅或铜锅——这些金属可能和药材里的成分“打架”,影响药效甚至产生副作用。接着是泡药环节。药材无需清洗也别直接下锅!先用干净的自来水或纯净水(别用热水,会破坏部分药材有效成分)泡20~30分钟。花草类(如菊花、薄荷)、吸水性强的药材(如胖大海)泡15分钟就行;质地硬的(如根茎类、矿石类)可以多泡会儿,但别超过1小时。泡到药材“喝饱水”、摸起来软乎乎的就是可以熬制了。

## 熬药时:火候和时间有讲究

泡好的药加水,水面刚好没过药材2~3厘米(约食指第一节



深)。花草类或需要久煮的(如补益药),可以稍微多加一点水。

## 开火记住口诀:“先武后文”

先用大火(武火)把药煮开,待药汤冒泡后,转为小火(文火),保持微微沸腾。

慢性病(如调理脾胃的):煮开后小火再熬20~30分钟,倒出第一碗药汤;

解表药(如含薄荷、荆芥):别久煮!煮开后小火15~20分钟就行,否则药性易挥发;

滋补药(如含熟地、黄芪):先大火煮开,再转小火慢炖30~60分钟,充分提取药力;

第二煎:直接加水(不用再泡),水量是第一煎的一半,时间较第一次短5~10分钟。最后将两次的药汤混匀,分2~3次服用(具体遵医嘱)。

特殊药材的处理方法:药方

里写着“先煎”、“后下”、“包煎”等字样,一定要遵医嘱!如:

先煎(如贝壳类、矿石类):先单独煮20~30分钟,再放入其他药;

后下(如砂仁、薄荷):等其他药快熬好时(最后5~10分钟)再放进去。

包煎(如旋覆花、蒲黄):用纱布包起来再和其他药一起煮,避免糊锅或刺激喉咙;

烊化(如阿胶、鹿角胶):把药汁滤出来后,把阿胶放在药汁里隔水加热融化,再搅拌均匀喝。

## 熬好后 喝对时间才有效

熬好的中药液趁热滤出,放凉,“温服”(40℃左右)是多数中药的“最佳打开方式”,一般喝两次就够了。

喝药时间也有讲究:

补益类药(如人参、黄芪):饭前半小时喝,更易吸收;

对胃有刺激的药(如清热解毒类):饭后喝,减少不舒服;

安神药(如酸枣仁):睡前1小时喝,助眠效果更棒(老年朋友可在晚餐后1小时服用);

驱虫药/泻药:空腹喝(早上起床后),效果更强。

急性病(如发烧、炎症)可能需要一天喝2~3次,甚至少量多次;慢性病一般一天1~2次就行。具体务必遵医嘱,不可自行调整!

## 这些细节别忽略

1. 储存要冷藏:熬好的中药液一次喝不完,放凉后密封放进冰箱(别超过2天),喝前用热水温一下;

2. 忌口要注意:喝中药时尽量别吃生冷、油腻、辛辣以及饮浓茶,以免影响药效;

3. 特殊人群:特殊人群(如孕妇、儿童、慢性病患者)务必在医生的指导下用药,不可自行配方!

在家熬中药其实没那么难,记住“选对锅、泡够时、控火候、分次喝”!注意细节,就能把药效发挥到最大!拿不准时,随时咨询医生或药师。健康无小事,科学熬药才能事半功倍!

(作者:童翎焯 福建医科大学附属第一医院 医师)