

# 开学季 须预防食源性腹泻

春季开学,学子归校。在投入学习的同时,也要关注因天气多变面临的健康挑战——食源性腹泻。它主要通过被污染的食物或水传播,校园内学生集体就餐、生活,购买零食普遍,风险不容小觑,极易“病从口入”。守护校园健康,需家校合力。

## 学生篇——做自己健康的“第一责任人”

学生是自身健康的主人。养成并坚持良好的卫生与饮食习惯,是抵御病菌最坚实的盾牌。

“手”护健康,至关重要

勤洗手,会洗手:饭前便后、接触公共物品后、接触宠物后,务必用流动水和肥皂或洗手液认真清洗。坚持用“七步洗手法”,清洗时间不少于20秒(约唱两遍生日快乐歌的时间)。

管住手,记三“不”:不直接抓取食物,不咬指甲,不吮吸手指。外出时尤其要注意,减少病菌经手入口的机会。

聪明选择,安全饮食

就餐“三看一选”:看环境是

否整洁、看服务人员是否着装规范(戴口罩、帽子)、看餐具是否洁净干燥。尽量选择彻底烧熟煮透、热气腾腾的食物,谨慎选择生冷凉菜。

远离“高危”零食:对校园周边无证摊贩、流动摊点的食物保持警惕。购买预包装食品时,养成查看生产日期、保质期和生产厂家(SC标志)的习惯,拒绝“三无”产品及颜色、气味异常的食物。

饮水安全记心间:只喝白开水、正规品牌的包装饮用水,或学校提供的、有定期检测记录的直饮水。不喝生水,也不要与同学共用水杯、饮料瓶。

个人习惯定成败

瓜果洗净,生熟分开:生吃的蔬菜水果务必在流动水下彻底洗净,有条件时可去皮。在宿舍或家里,自用的碗筷、水杯要个人专用,并保持清洁。

增强意识,及时报告:了解腹泻的基本症状(如腹痛、腹泻、呕吐),一旦感觉不适,应立即向家长、老师或校医报告,不要隐

瞒或带病上课。

## 家庭篇——筑牢健康的“后方堡垒”

厨房安全,从采购到餐桌

把好采购关:到正规市场、超市购买新鲜食材。注意查看食品状态,不购买腐败变质、感官异常或来源不明的食品。

做好储存关:冰箱内生熟食要分开存放,用保鲜膜或密封盒装好,避免交叉污染。定期清理冰箱,食物不宜长时间冷藏(根据保质期)。

严守加工关:处理生熟食物的刀具、砧板要分开使用。所有肉类、禽类、蛋类和海产品必须彻底烧熟煮透。剩菜剩饭要及时冷藏,再次食用前必须充分加热。

习惯培养,润物细无声

示范与监督:家长以身作则,践行良好的饮食卫生习惯,并耐心指导和督促孩子。

知识灌输:利用日常机会,以轻松的方式向孩子讲解“病从口入”的道理和食品安全小知

识,提高他们的辨别能力和自我保护意识。

备餐与携带:为孩子准备自带午餐或课间餐时,选用清洁的餐盒,食物最好当天早上制备。

## 护理篇——应急处理,从容不慌乱

科学就医:及时带孩子就诊,并告知医生可能的可疑饮食史(可疑食物拍照留底)。遵医嘱治疗,切忌自行随意使用抗生素或止泻药,特别是对于儿童。诊断食源性感染后让孩子暂停上学,在家休息。

重点补水:腹泻和呕吐易导致脱水,这是腹泻期需要警惕的首要问题。根据医嘱适时让孩子少量、多次饮用口服补液盐溶液,或清淡的粥汤、米汁。

饮食调整:症状期间宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,如白粥、烂面条等,避免油腻、高糖、高纤维的食物。

(作者:陈璟 厦门市思明区嘉莲街道社区卫生服务中心 主管护师)

# 中医解密之肠子的“小情绪”肠易激综合征

肠易激综合征,听起来是个陌生的医学名词,但它的症状大家可能并不陌生。肚子总是隐隐作痛,像有只小虫子在捣乱;时不时就想往厕所跑,大便要么稀稀拉拉不成形,要么干干硬硬像羊屎蛋;而且这些症状还特别“任性”,心情一不好或者吃了点不合适的东西,就会加重。这些都可能是肠易激综合征在作怪。

中医虽然没有肠易激综合征这个名字,但根据症状表现,可将其归入“腹痛”“泄泻”“便秘”等病症范畴。中医认为,人体的五脏六腑通过经络相互连接,形成一个有机的整体。肠易激综合征的发生,主要与肝、脾、肾三个脏腑的功能失调有关。

肝在中医里主疏泄,就像一个“交通警察”,负责调节全身的气机。如果这个“交通警察”失职,气机就会不畅,如同道路堵塞。此时肝气容易郁

结,进而影响脾胃的正常功能。在五行中,肝属木,脾属土,木克土。肝气郁结,好比大树的根系过于发达,把周围的土壤挤压得紧实,导致土壤无法正常滋养庄稼。脾胃受影响后,消化吸收功能下降,从而引发肠易激综合征的各种症状。例如许多人在生气或压力大时出现腹痛、腹泻,就是典型的肝郁乘脾。

脾为后天之本,主运化,像一个勤劳的“厨师”,负责将食物转化为营养物质,输送到全身。如果脾的功能虚弱,营养物质就无法被充分吸收,水谷停滞在肠道内,形成痰湿、食积等病理产物,导致腹泻、腹胀等症状。脾虚的人抵抗力也较弱,容易受到外界邪气侵袭,加重病情。

肾为先天之本,主藏精,对人体的生长发育和生殖功能起着至关重要的作用。肾与二便排泄密切相关。中医理论中,肾阳如同小火炉,温暖脾胃,帮助

完成消化吸收。如果肾阳不足,脾胃对食物的运化和腐熟功能减弱,导致粪便无法成型,出现腹泻,尤其是在清晨天未亮时,这种腹泻被称为“五更泻”。

中医治疗肠易激综合征遵循辨证论治原则,根据肝郁脾虚、脾胃虚弱、肾阳不足等不同证型和体质,制定个性化的调理方案,通过对应的方药调和脏腑功能,缓解腹痛、腹泻等症状。具体用药需经医生专业辨证评估,切勿盲目使用。

除了中药调理,中医还有许多特色疗法可辅助治疗肠易激综合征。艾灸神阙、关元、足三里等穴位,如同给身体注入温暖的能量,能够温通经络、散寒除湿、健脾益胃。穴位按摩方面,每天按揉腹部的中脘、天枢等穴位,以及腿部的足三里、三阴交等穴位,也能促进胃肠蠕动,调节脾胃功能。

日常生活中,可通过饮食和生活习惯调整来预防和缓解肠

易激综合征。饮食上避免生冷、油腻、辛辣等刺激性食物,多吃清淡易消化的食物,如小米粥、山药粥、南瓜粥等。保持心情舒畅,避免情绪波动过大,因为不良情绪是引发肠易激综合征的重要因素之一。适当运动也很重要,散步、慢跑、太极拳等有氧运动,能够增强体质,促进胃肠蠕动,改善消化功能。

肠易激综合征虽不是严重的大病,却给生活带来诸多困扰。通过中医的视角,可以看到它是人体内部脏腑功能失调的表现。遵循中医理念,从饮食、生活习惯、情绪调节等方面入手,结合中医治疗方法,就能够安抚好肠子的“小情绪”,让身体重新恢复健康与活力。

(作者:李邹敏 漳州市龙文区景山街道社区卫生服务中心 主治医师)