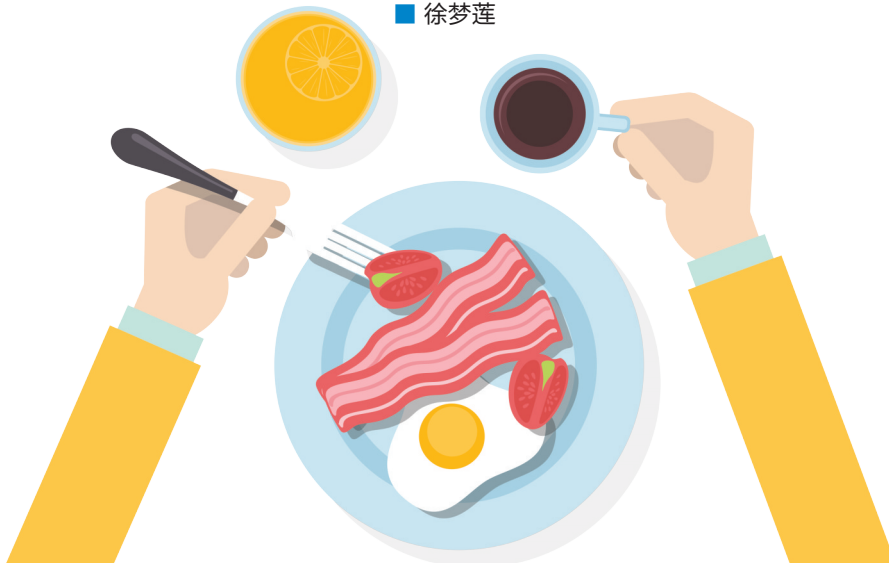


夏季注意给肠道“减负”

徐梦莲



作为人体最大的消化器官,肠道既强大又脆弱,它肩负多重功能,又易受多种疾病困扰。研究发现,肥胖、糖尿病、癌症、自闭症等在内的50多种疾病都与肠道菌群失调有关。尤其夏季到来,撙串聚餐的频率大大提升,本就“爱闹脾气”的肠道容易不堪重负,此时更应注意给肠道“减负”。

5种疾病爱找上肠道

大肠息肉

肠道息肉就像身体里的一枚“定时炸弹”,应该尽早“拆除”。如果在息肉腺瘤阶段就将其斩草除根,能有效防止肠癌。如果未切除肠道息肉,患结肠直肠癌的概率将增加4倍左右。患者一般无症状,可能出现轻微或不典型的腹胀、腹泻、便秘等症状。

炎症性肠病

这类疾病虽然可在胃肠道任何部位发生,但一般多发于末端回肠和右半结肠,其中以18-30岁和70-80岁为高发年龄段。患者会有腹痛、腹泻等问题,但症状更为严重,同时也可能合并有发热、体重下降、腹部包块等。

大肠癌

大肠癌是常见的消化道恶性肿瘤,是一种生活方式病,及早发现、及早诊断是控制大肠癌的关键。排便习惯、粪便性状的变化值得注意,比如大便次数多、大便不成形、大便带血及黏液,有时患者会有便秘、腹泻、中下腹部疼痛等情况。

肠梗阻

肠梗阻就是肠道“堵”了,临床上主要表现为腹部阵发性绞痛、呕吐、腹胀、停止排气排便,晚期还可出现体温升高、呼吸急促、血压下降等症状。小肠问题以肠梗阻较为常见,可分为三类:机械性肠梗阻、动力性肠梗阻、肠扭转。

肠易激综合征

肠易激综合征是一种因为生活节奏加快、饮食结构改变、情绪波动大、自身压力大等因素引起的疾病。简单来说,肠道激动就是肠道蠕动过快或者发生痉挛,最常见的两大症状是腹痛和腹泻。蠕虫蠕动过快导致腹泻,痉挛导致疼痛。患者的症状一般与排便有关,如排便后腹痛减轻或加重,那么肠易激综合征的可能性较大。

让有害菌滋生,导致肠道菌群结构发生变化。专家建议,日常饮食中,富含膳食纤维的食物(燕麦、荞麦等谷类)要占到每日进食量的60%以上,新鲜蔬菜(如芦笋、茼蒿、洋葱、芹菜等)占30%,荤菜最好不要超过10%。喜欢吃肉的人,每次也不要吃太多,如果消化不良吸收不了,会成为有害菌的“养料”。

别频繁吃生冷食物

很多人觉得大热天喝下一大口冰镇饮料、啤酒,吃一根冰棍,从头舒服到脚。但是,肠胃不喜欢太凉的饮食。尤其是很多人运动完或者出了一身汗,猛然间灌下一肚子冰水,很可能没多久就开始胃疼、腹泻。建议夏天最好喝温的饮品,比如常温的凉白开、稍放凉的茶水等。

吃新鲜饭菜

夏天温度高,饭菜容易滋生细菌。肠胃“喜新厌旧”,爱吃刚做出来的饭菜。吃了没有保存好的剩饭剩菜,很可能造成腹泻。建议饭菜现做现吃,最好别剩饭。做饭前心中有数,别做太多。如果偶尔剩下了饭菜,面食、肉类可以在凉透后及时放进冰箱,蔬菜和海鲜就不要留了。

保持良好生活方式

保持合理体重、戒烟、戒酒,酒精本身对消化系统有很强的刺激作用。美国实验生物化学学会发布的一项研究显示,缺乏运动引发的肠道菌群失调,可能导致代谢性疾病和肥胖。建议每天锻炼30分钟,促进肠道蠕动。

给肠道“减负”从以下5点做起

多吃粗粮、坚果

专家指出,吃全谷物(天然完整的谷类、豆类和坚果类的籽粒和果仁)能保证摄入足够的膳食纤维。膳食纤维在肠道内酵解产生的短链脂肪酸,可以为益生菌的生长提供“养料”,促进“有益菌”繁殖。可以将谷类和豆类按照3:1或2:1的比例混合,浸泡后煮熟,可以直接吃,也可以用鸡蛋、蔬菜炒着吃,还可以加一些枸杞、红枣,用慢火熬成粥喝,但不要熬到黏糊糊的淀粉糊化状态。

吃七分饱

每顿饭都吃七分饱,刚好感到不饿即可,不要吃到撑。少吃高脂食物,因为摄入体内的多余营养物质会

重庆农村贫困人口大病专项救治病种增至33种

新华社重庆电(记者 李松)记者从重庆市卫生健康委获悉,为进一步减轻贫困人口大病治疗负担,今年重庆市把贫困人口大病专项救治病种增加至33种,按照“发现一例、救治一例”的要求,确保“应治尽治”。

重庆市卫生健康委医政医管处处长张维斌介绍,近年来重庆针对农村贫困人口实施大病专项救治的服务覆盖面和能力都有明显提升,2017年专项救治病种有9种,2019年增至30种,今年又新增了重症精神疾病、膀胱癌、

肾癌3个救治病种,全市提供大病专项救治的定点医院也达到88家。

“为统一救治标准、规范救治行为,重庆在市级层面组建了救治专家组,针对这33种大病病种,分别制订详细的诊疗方案、临床路径和质控指标,并提供远程技术支持、业务培训、对口帮扶等。”张维斌说,各区县也按照“保证质量、方便患者、管理规范”的原则,对本区县域内贫困患者住院实行先诊疗后付费和一站式结算,精准落实便民措施。

长寿确保疫情防控期间饮用水安全

本报讯(记者 何军林 通讯员 黄晓蓉 陈蕾颖)近日,重庆市长寿区卫生健康综合行政执法支队召开2020年生活饮用水卫生安全工作暨培训会,全区各供水单位负责人及饮用水卫生管理工作人员共计25人参加会议。

会议总结了2019年生活饮用水监督管理工作,通报了2019年水质抽检情况,安排部署了2020年生活饮用水卫生安全重点工作,并对2020年生活饮用水卫生监督双随机工作和生活饮用水卫生宣传周工作进行了部署。要求各供水单位加强领导,统筹安排,精心组织,各供水单位要完善健全相

应工作机制,特别是在疫情防控常态化后,防疫工作不能放松,饮水安全进一步加强,做到不留死角,加大公示,严格执法,对日常工作中发现的违法行为,要依法严肃查处,对检查中发现的相关问题、线索要及时通报、协查,确保全区生活饮用水卫生安全,保障人民群众身体健康。

同时,还特邀了区检察院第五部公益诉讼部主任殷浩,为到会人员进行生活饮用水与公益诉讼培训讲座,介绍了公益诉讼的由来、主体,以及一些与生活饮用水有关的生动案例,让与会人员进行进一步地了解公益诉讼的含义和作用。

遗失声明			
姓名	身份证号码	姓名	身份证号码
王明	0200025000118000170308019	王明	0200025000118000170308019
李强	0200025000118000170308019	李强	0200025000118000170308019
张华	0200025000118000170308019	张华	0200025000118000170308019
陈伟	0200025000118000170308019	陈伟	0200025000118000170308019
赵刚	0200025000118000170308019	赵刚	0200025000118000170308019
孙磊	0200025000118000170308019	孙磊	0200025000118000170308019
周鑫	0200025000118000170308019	周鑫	0200025000118000170308019
吴昊	0200025000118000170308019	吴昊	0200025000118000170308019
郑宇	0200025000118000170308019	郑宇	0200025000118000170308019
王强	0200025000118000170308019	王强	0200025000118000170308019
李华	0200025000118000170308019	李华	0200025000118000170308019
张敏	0200025000118000170308019	张敏	0200025000118000170308019
陈磊	0200025000118000170308019	陈磊	0200025000118000170308019
赵强	0200025000118000170308019	赵强	0200025000118000170308019
孙昊	0200025000118000170308019	孙昊	0200025000118000170308019
周宇	0200025000118000170308019	周宇	0200025000118000170308019
吴昊	0200025000118000170308019	吴昊	0200025000118000170308019
郑宇	0200025000118000170308019	郑宇	0200025000118000170308019
王强	0200025000118000170308019	王强	0200025000118000170308019
李华	0200025000118000170308019	李华	0200025000118000170308019
张敏	0200025000118000170308019	张敏	0200025000118000170308019
陈磊	0200025000118000170308019	陈磊	0200025000118000170308019
赵强	0200025000118000170308019	赵强	0200025000118000170308019
孙昊	0200025000118000170308019	孙昊	0200025000118000170308019
周宇	0200025000118000170308019	周宇	0200025000118000170308019
吴昊	0200025000118000170308019	吴昊	0200025000118000170308019
郑宇	0200025000118000170308019	郑宇	0200025000118000170308019
王强	0200025000118000170308019	王强	0200025000118000170308019
李华	0200025000118000170308019	李华	0200025000118000170308019
张敏	0200025000118000170308019	张敏	0200025000118000170308019
陈磊	0200025000118000170308019	陈磊	0200025000118000170308019
赵强	0200025000118000170308019	赵强	0200025000118000170308019
孙昊	0200025000118000170308019	孙昊	0200025000118000170308019
周宇	0200025000118000170308019	周宇	0200025000118000170308019
吴昊	0200025000118000170308019	吴昊	0200025000118000170308019
郑宇	0200025000118000170308019	郑宇	0200025000118000170308019
王强	0200025000118000170308019	王强	0200025000118000170308019
李华	0200025000118000170308019	李华	0200025000118000170308019
张敏	0200025000118000170308019	张敏	0200025000118000170308019
陈磊	0200025000118000170308019	陈磊	0200025000118000170308019
赵强	0200025000118000170308019	赵强	0200025000118000170308019
孙昊	0200025000118000170308019	孙昊	0200025000118000170308019
周宇	0200025000118000170308019	周宇	0200025000118000170308019
吴昊	0200025000118000170308019	吴昊	0200025000118000170308019
郑宇	0200025000118000170308019	郑宇	0200025000118000170308019
王强	0200025000118000170308019	王强	0200025000118000170308019
李华	0200025000118000170308019	李华	0200025000118000170308019
张敏	0200025000118000170308019	张敏	0200025000118000170308019
陈磊	0200025000118000170308019	陈磊	0200025000118000170308019
赵强	0200025000118000170308019	赵强	0200025000118000170308019
孙昊	0200025000118000170308019	孙昊	0200025000118000170308019
周宇	0200025000118000170308019	周宇	0200025000118000170308019
吴昊	0200025000118000170308019	吴昊	0200025000118000170308019
郑宇	0200025000118000170308019	郑宇	0200025000118000170308019
王强	0200025000118000170308019	王强	0200025000118000170308019
李华	0200025000118000170308019	李华	0200025000118000170308019
张敏	0200025000118000170308019	张敏	0200025000118000170308019
陈磊	0200025000118000170308019	陈磊	0200025000118000170308019
赵强	0200025000118000170308019	赵强	0200025000118000170308019
孙昊	0200025000118000170308019	孙昊	0200025000118000170308019
周宇	0200025000118000170308019	周宇	0200025000118000170308019
吴昊	0200025000118000170308019	吴昊	0200025000118000170308019
郑宇	0200025000118000170308019	郑宇	0200025000118000170308019
王强	0200025000118000170308019	王强	0200025000118000170308019
李华	0200025000118000170308019	李华	0200025000118000170308019
张敏	0200025000118000170308019	张敏	0200025000118000170308019
陈磊	0200025000118000170308019	陈磊	0200025000118000170308019
赵强	0200025000118000170308019	赵强	0200025000118000170308019
孙昊	0200025000118000170308019	孙昊	0200025000118000170308019
周宇	0200025000118000170308019	周宇	0200025000118000170308019
吴昊	0200025000118000170308019	吴昊	0200025000118000170308019
郑宇	0200025000118000170308019	郑宇	0200025000118000170308019
王强	0200025000118000170308019	王强	0200025000118000170308019
李华	0200025000118000170308019	李华	0200025000118000170308019
张敏	0200025000118000170308019	张敏	0200025000118000170308019
陈磊	0200025000118000170308019	陈磊	0200025000118000170308019
赵强	0200025000118000170308019	赵强	0200025000118000170308019
孙昊	0200025000118000170308019	孙昊	0200025000118000170308019
周宇	0200025000118000170308019	周宇	0200025000118000170308019
吴昊	0200025000118000170308019	吴昊	0200025000118000170308019
郑宇	0200025000118000170308019	郑宇	0200025000118000170308019
王强	0200025000118000170308019	王强	0200025000118000170308019
李华	0200025000118000170308019	李华	0200025000118000170308019
张敏	0200025000118000170308019	张敏	0200025000118000170308019
陈磊	0200025000118000170308019	陈磊	0200025000118000170308019
赵强	0200025000118000170308019	赵强	0200025000118000170308019
孙昊	0200025000118000170308019	孙昊	0200025000118000170308019
周宇	0200025000118000170308019	周宇	0200025000118000170308019
吴昊	0200025000118000170308019	吴昊	0200025000118000170308019
郑宇	0200025000118000170308019	郑宇	0200025000118000170308019
王强	0200025000118000170308019	王强	0200025000118000170308019
李华	0200025000118000170308019	李华	0200025000118000170308019
张敏	0200025000118000170308019	张敏	0200025000118000170308019
陈磊	0200025000118000170308019	陈磊	0200025000118000170308019
赵强	0200025000118000170308019	赵强	0200025000118000170308019
孙昊	0200025000118000170308019	孙昊	0200025000118000170308019
周宇	0200025000118000170308019	周宇	0200025000118000170308019
吴昊	0200025000118000170308019	吴昊	0200025000118000170308019
郑宇	0200025000118000170308019	郑宇	0200025000118000170308019
王强	0200025000118000170308019	王强	0200025000118000170308019
李华	0200025000118000170308019	李华	0200025000118000170308019
张敏	0200025000118000170308019	张敏	0200025000118000170308019
陈磊	0200025000118000170308019	陈磊	0200025000118000170308019
赵强	0200025000118000170308019	赵强	0200025000118000170308019
孙昊	0200025000118000170308019	孙昊	0200025000118000170308019
周宇	0200025000118000170308019	周宇	0200025000118000170308019
吴昊	0200025000118000170308019	吴昊	0200025000118000170308019
郑宇	0200025000118000170308019	郑宇	0200025000118000170308019
王强	0200025000118000170308019	王强	0200025000118000170308019
李华	0200025000118000170308019	李华	0200025000118000170308019
张敏	0200025000118000170308019	张敏	0200025000118000170308019
陈磊	0200025000118000170308019	陈磊	0200025000118000170308019
赵强	0200025000118000170308019	赵强	0200025000118000170308019
孙昊	0200025000118000170308019	孙昊	0200025000118000170308019
周宇	0200025000118000170308019	周宇	0200025000118000170308019
吴昊	0200025000118000170308019	吴昊	0200025000118000170308019
郑宇	0200025000118000170308019	郑宇	0200025000118000170308019
王强	0200025000118000170308019	王强	0200025000118000170308019
李华	0200025000118000170308019	李华	0200025000118000170308019
张敏	0200025000118000170308019	张敏	0200025000118000170308019
陈磊	0200025000118000170308019	陈磊	0200025000118000170308019
赵强	0200025000118000170308019</		