

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 龔 - 鏗 儿 棉 錦 冬 汉 绀 愼 施 浜 ゆ 侯 夏季腹泻时喝水别太多

健康

浣漏

鎏賤戩浜庸細2009/08/10 17:51

炎热的夏季，冰镇西瓜、冰激凌、凉拌食物等总是受到大家的青睐，但腹泻疾病也往往随之而来。

第四军医大学唐都医院消化内科赵保民副教授指出，夏季是腹泻的高发季节，如果出现轻微的腹泻，不要大量地喝白开水或进食，而应该先喝杯糖盐水，补充电解质，避免发生脱水引起的血液循环障碍。

赵保民提醒，夏天应注意生活细节，不要热咖啡和冰激凌“冷热同吃”，因为温度的骤然变化会造成胃肠黏膜不同程度的损伤，导致胃肠道吸收食物障碍，形成水一样的大便。

此外，也不要同时大量进食凉拌荤素菜、冰镇的水果以及没有充分加热的冷冻饭菜等，以避免腹泻。