

# 胃肠道疾病高发季，学会几招给胃肠减负

夏季天气炎热，有的人喜欢边吃烧烤边喝冰镇啤酒，有的人喜欢喝冷饮、吹空调，这些都会使肠胃受到刺激。

“夏季胃肠道疾病发生率明显升高。”吉林大学白求恩第一医院胃结直肠外科副主任医师何亮在接受人民网记者采访时介绍，胃肠道疾病的主要症状有腹胀、腹泻、腹痛或者便秘，严重的急性胃肠炎患者还会出现脱水、休克等。

夏季很多胃肠道疾病与“冷”有关。一方面是过度摄入冷饮、冷食。

夏季天气炎热，人体为了散发热量，全身的血管、皮肤处于扩张状态，血流量增加。因此，进入胃肠道的血流量减少，导致胃肠道抵抗力下降。

人体摄入冷饮、冷食后，胃肠道血管受冷收缩，血流量进一步减少，会再次降低胃肠道抵抗力。过冷的食物和饮品还可能造成胃肠蠕动异常，引发胃肠痉挛，导致腹痛、腹泻等。

另一方面是空调、风扇的过度使用。尤其是夜间，腹部若长时间暴露在相对低温的环境下，热量丢失，会导致胃肠道温度相对过低，使其蠕动减慢。

食物在胃肠道中蠕动不畅，可能造成腹痛、腹胀等症状，严重者可能发生急性胃肠炎。

“俗话说‘病从口入’，夏季很多胃肠道疾病还与‘吃’有关。”何亮说，夏日炎热，昆虫活跃，微生物繁殖加快，食物易被污染。饮食不洁是诱发胃肠道疾病的重要原因，可造成腹泻、腹痛、便血，甚至脱水、休克等。

“进食过多、过杂的食物也会造成胃肠道疾病。在肠胃功能减弱的情况下，如再连续大量进食，会造成胃肠道排空障碍，产生‘积食’现象，造成腹胀、腹痛、便秘等。”何亮提示。

夏季要预防胃肠道疾病，必须养成良好的饮食卫生习惯；保持清淡饮食，冷饮、冷食摄入要有节制；使用空调时温度不要过低，尤其睡眠时避免腹部受凉。

同时，注意居室通风，保持空气新鲜，加强身体锻炼，增强抵御疾病的能力。

1、文章内容转自网络，版权归原作者所有，本平台仅提供信息交流使用；

2、平台上发布或转发的文章与图片有



任何侵权行为，请联系客服及时处理；

**朱新生 ZHU ORTHODONTICS**  
中文热线: 703-786-1909  
Xinsheng Zhu, DDS, PhD  
牙科矫正专家  
儿童及成人牙齿矫正  
采用 金属托槽(metal brackets)  
透明托槽(clear bracket)  
隐形牙套(Invisalign)  
接受多种正牙保险和分期付款  
Invisalign certified  
服务大华府地区两个方便地点  
Dumfries 诊所 3-098  
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026 (Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)  
Tel: 703-445-1999  
Chantilly 诊所  
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151 (好运来, Chantilly 高中附近)  
Tel: 703-657-0555

**爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine**  
美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员  
Shad Grove Adventist Hospital 和 Secure Medical Care 主治医师  
原 Mercy-Mayo 和 阿阿华大学附属家庭全科住院医师  
Washington Hospital Center 移植外科 Fellow  
George Washington University 遗传学硕士 上海第二军医大学毕业  
隋爱平 医师 Aiping Sui MD  
积累多年丰富的临床经验 接受多种医疗保险及自费  
预约电话: 240-404-6423  
徐唯 医师 Wei Xu MD  
各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。  
周一至周六全日门诊  
604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在 355 大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

**中华堂中医馆**  
● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生  
中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。  
针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。  
中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。  
中药: 针对每一位病人的病情定制配方。  
中医养生保健  
受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。  
预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com  
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

**首都中医针灸**  
Capital Acupuncture & Herbal Care  
陈智松 博士  
资深教育, 传承中医精华, 主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症, 对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤化疗毒副作用等治疗有独到的见解。  
预约电话: 301-820-2528  
接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险  
www.chenmac.com  
地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094

**眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.**  
(301)770-2020  
(Mon-Sat. 急诊 24HRS)  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyecareconsultants.com  
\* 纽约医学院 M.D.  
\* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生  
\* 美国眼科专家文凭  
\* Holy Cross Hospital 眼科主任医生  
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护  
● 无刀激光白内障手术  
● 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入  
● 青光眼, 视网膜炎, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤  
● 糖尿病和高血压眼底检查  
● 眼皮下垂修复和眼部美容 (包括注射美容填充)  
● 定制和验配普通/隐形眼镜 3-089

**罗迅妍 医师 疼痛康复科**  
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation  
● 福建医科大学毕业  
● 纽约州立大学研究生  
● 国家卫生总署 Fellow  
● 国家康复医院住院医生  
● 宾州大学附属医院住院医生  
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生  
主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗  
接受各种医疗保险及车祸工伤保险  
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

**裴万征 医师 妇产科**  
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD  
703-698-9668  
starcareobgyn.com  
聚有十多年临床经验  
诊所手术  
○ 子宫内腺消除术: 根治经血过多  
○ 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀  
○ 松弛阴道收紧术, 改善性功能  
○ 痔疮切除、乳房肿物切除  
○ 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔  
● 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀  
● 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多  
● 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛  
自费优惠  
○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩, 接生  
○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症  
○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管  
○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科  
Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

**精神心理专科**  
郑三君 医师  
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.  
Board Certified Psychiatrist  
★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士  
★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员  
★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师  
主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。  
公民入籍英文免试证明 司法协助  
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11) 3-022