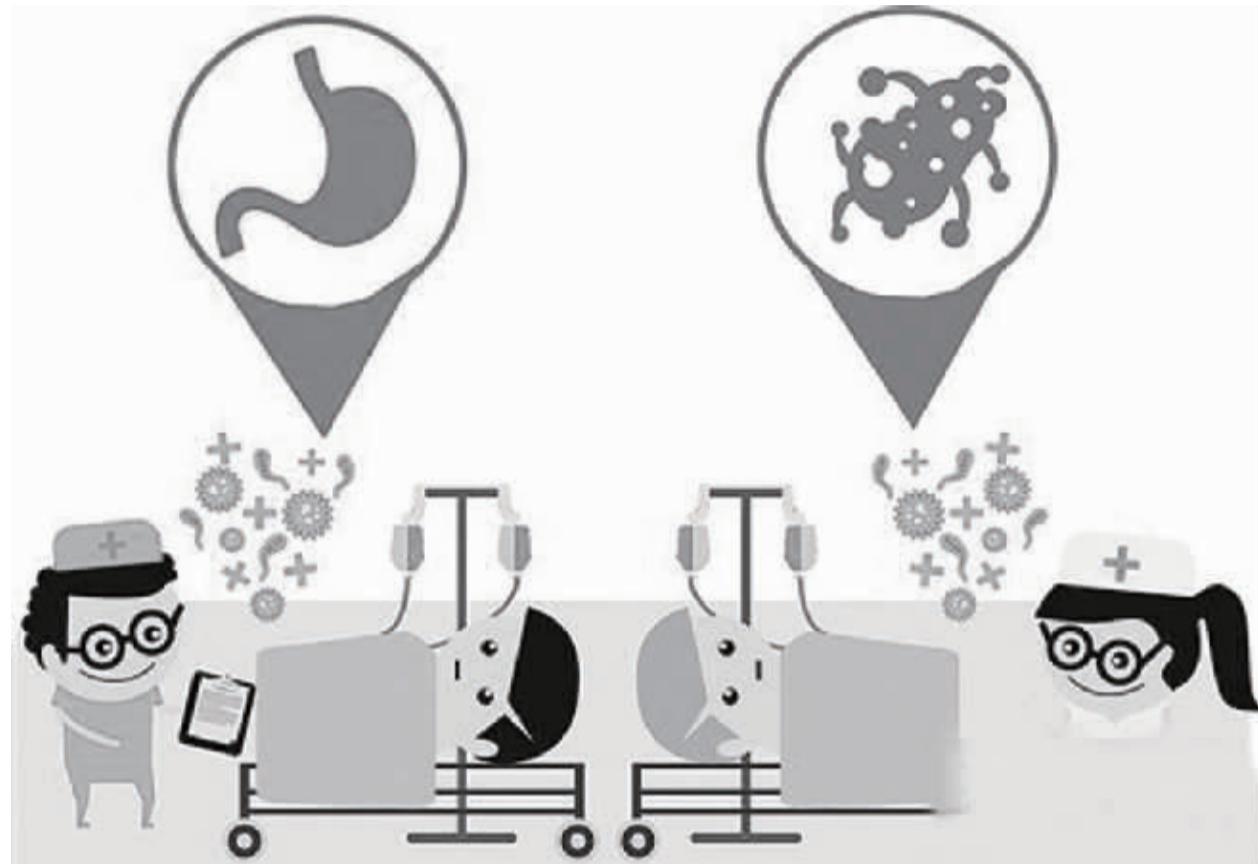


胃肠型感冒与急性胃肠炎傻傻分不清？

腹痛、拉肚子，甚至还呕吐……一旦有了这些症状，你以为该是急性胃肠炎了吧？其实不尽然，有时候可能是胃肠型感冒初期。很多人对胃肠型感冒和急性胃肠炎傻傻分不清。专家指出，胃肠型感冒与急性胃肠炎虽然有着非常相似的临床表现，但是两类疾病。



胃肠炎没有咽痛、流涕、咳嗽等呼吸道症状

胃肠型感冒与急性胃肠炎又有明显不同。专家指出，胃肠型感冒可以说是感冒的一种特殊的类型，大多由一种叫“柯萨奇”的病毒经口或经呼吸道感染引起，有时还伴有其它一些细菌的混合感染。患者会出现感冒的典型症状，如咽喉痛、鼻塞、流涕、咳嗽、咳痰、发热和全身酸痛等，但同时也会出现与急性胃肠炎一样的消化道症状。

而急性胃肠炎患者在起病之前大多有不洁饮食史，最常见的病因是进食凉拌菜、

烧烤、火锅、剩菜剩饭等，这些食物容易被沙门菌属或者金葡菌毒素污染，导致胃肠道急性炎症，严重时也可出现发烧，但不会出现类似于感冒的呼吸道症状如咽喉痛、鼻塞、流涕、咳嗽、咳痰等。

轻微的胃肠型感冒与急性胃肠炎是可以一周内自愈的，有些较轻的急性胃肠炎甚至一日内即可缓解。但若是胃肠道症状明显，有发热、脱水等较重表现的患者还是应该尽早就医，接受治疗。

两者都有呕吐、腹痛、腹泻等症状

专家指出，消化道症状是胃肠型感冒与急性胃肠炎共有的，也是最为突出的表现。这一大类症状由胃肠道炎症水肿或受到刺激所引起，主要有恶心、呕吐、腹痛、腹泻及口干、尿黄、头晕等脱水等表现。

恶心是由胃受到刺激引起的，严重的刺激会使胃部肌肉强烈收缩而出现呕吐；腹痛是患者就诊的常见原因，胃炎会导致上腹疼痛，小肠炎症所导致的痉挛会使患者出现肚脐周围的绞痛，频繁的便意、肛门的坠胀感和左下腹的绞痛往往提示大肠炎症为主；腹泻就是俗称的“拉肚子”，主要为肠道受到刺激而分泌出大量黏液，同时肠道水肿影响食物及水分的吸收，导致肠腔内的水过多，再加上肠蠕动增强，最终排出的大便变为稀烂便或水样便，排便前患者一般会有腹胀，也是因为肠内的水分过多所致；脱水是由于食欲减退、呕吐和腹泻，导致水分大量丢失，导致脱水，这是病情严重的表现，需要警惕与重视。“患者一旦出现口干、皮肤干燥、头晕、乏力，尿色加深变黄，尿量减少，应及时就医，不要拖延。”

两者的治疗也大不相同

专家介绍，我们常说的“消炎药”是指杀灭细菌所用的抗生素，对病毒无效，因此在病毒感染所致的胃肠型感冒中较少使用，而是以护胃、止呕、解痉止痛、止泻、补充液体等对症治疗为主。而急性胃肠炎，尤其是比较严重的患者就应该接受抗生素的治疗，同时进行上述必要的对症处理。

很多人拉肚子、呕吐后害怕脱水，要求静脉补液，其实不一定需要。“大多数的患者，只要能够饮水、进食粥和面条，脱水表现不明显，不一定需要静脉补充液体，临幊上有一些口服补液的复合制剂，患者可以在家中通过口服的方式补充电解质及水分，不仅免去打针的痛苦，还可以节约医疗费用，更加方便、经济。”



夏日喝冰啤酒健康法则

法则 1 喝对口味+选对食物=极致体验

炎炎夏日，空腹喝冰啤酒对肠胃刺激较大，所以专家建议冰啤酒与适当的食物搭配在一起。如比较顺口的淡啤酒，气味较不具刺激性，可以与鱼类、汉堡、咖喱等搭配；有微微水果味的淡啤酒可与色拉、鱼类、猪肉、汉堡等搭配；酒体较清澄，有浓厚的麦芽味的啤酒可以与清汤类、比萨、鱼类搭配；顺口味醇，带有核果味的啤酒最好与鸡肉、色拉、猪肉等搭配；酒体不透明，浓烈且带有巧克力味的烈性黑啤酒可与口味浓厚的甜点或肉类搭配。

法则 2 微冰啤酒+大口喝=最佳口感

啤酒在微冰时泡沫最丰富，既细腻又持久，舒适爽口。夏日之际，瓶外微微结霜的啤酒口感最佳，这种温度的冰啤酒可使酒的香气完美地发挥出来。冰啤酒最好一口要喝到15毫升以上，不宜细饮慢酌，应该大口喝。如果喝少了，冰啤酒在口中升温会加重苦味，也就感受不到啤酒特有的香味了。

法则 3 啤酒:荤菜:素菜=2:1:4=黄金比例

根据专家分析最完美的食物搭配是荤素比例1:4，作为夏季美食的好伙伴，啤酒与荤素和素菜的黄金比例为2:1:4。转换成文字也就是适度啤酒、少食荤菜、多吃素菜才是健康美味的协调搭配。

(新快)

夏天来了，冰啤酒更受欢迎了，朋友聚餐或独饮都能放松身心。冰啤酒如何喝的又解暑又健康呢？快来看看其中的神秘法则！不过冰啤酒虽好但不要贪杯哦。