

夏秋季常见的‘急性胃肠炎’

急性胃肠炎，英文为‘acute gastroenteritis’，是指胃肠黏膜的急性炎症。临床表现主要为‘上吐’、‘下泻’和‘腹痛’，常见于夏秋季。根据英国 NHS 资料，本病可发生在任何年龄，但以青少年为多。

其发病原因包括：饮食不当，暴饮暴食；或食入生冷腐馊、秽浊不洁的食品。以沙门菌属和嗜盐菌（副溶血弧菌）感染为最常见。毒素以金黄色葡萄球菌常见。病毒所致者亦可见到。

急性胃肠炎引起的轻型腹泻，一般每天大便在 10 次以下，为黄色或黄绿色，少量黏液或白色皂块，粪质不多，有时大便呈“蛋花汤样”；也可引起较重的腹泻，每天大便数次至数十次，大量水样便，少量黏；恶心呕吐，食欲低下，有时呕吐出咖啡样物。严重的腹泻和呕吐可引起脱水和钠离子丢失，电解质平衡紊乱，酸中毒，进而导致休克，甚至死亡。

一般性治疗包括卧床休息，口服温开水加糖、盐，以补充体液、能量和钠离子。吃清淡流质或半流质食品。对严重脱水和有并发症者，应及时送医院治疗。

本病属中医学‘呕吐’、‘泄泻’或‘霍乱’等范畴。一般分为三个类型：

1. 湿热型：呕吐，脘腹胀闷，心烦口渴，腹痛即泻，肛门灼热，大便秘臭，舌苔黄腻，脉濡数。本人习用东汉医家张仲景【伤寒论】之半夏泻心汤，效如桴鼓。
2. 寒湿型：呕吐，大便清稀，腹痛肠鸣，食欲不振，或兼有寒热头痛，肢体酸痛，鼻塞，舌苔白腻，脉濡缓。可用宋代官方【太平惠民合剂局方】之藿香正气散加减。
3. 伤食型：呕吐，暖酸吞腐，脘腹痞满，腹痛肠鸣，粪便如臭鸡蛋味，泻后痛减，舌苔垢腻，脉滑。当用元代名医朱震亨【丹溪心法】之保和丸加减。

在预防方面：主要是搞好饮食、饮水卫生和粪便管理。冰箱内的食品要生熟分开，进食前要重新烧熟烧透。饭前便后要洗手，蔬菜瓜果生吃前要洗净消毒。外出度假时要选择干净卫生的饭店等。

简介：张恩勤教授，英国中医药学会和英国皇家医学会资深会员，英国中医学院院长。曾主编世界第一套【英汉对照中医文库】14 本等。善治疑难病症。

行医地址：英国中医学院国王十字街专家门诊，255 Gray's Inn Road, King's Cross, London WC1X 8QT

电话: [020 3509 9050](tel:02035099050)