

如何预防细菌性痢疾

▲ 北京市怀柔区疾病预防控制中心 赵小娟

细菌性痢疾是全球范围内的一种常见肠道传染病，是由志贺菌属引起的肠道传染病。这种病原体主要存在于肠道内，通过粪—口途径传播给其他人。全球每年志贺菌导致的发病人数估计为 1.65 亿，约 16 万病例死亡。本病常年散发，夏秋多见。多见于儿童和青少年，成人也易受感染。志贺菌进入人体后，首先会在肠道内大量繁殖，产生毒素，患者逐步出现腹痛、腹泻、里急后重等症状，严重者可伴有发热、脱水、电解质紊乱等全身症状，严重影响着公众的生命健康。对此，本文将详细介绍细菌性痢疾的危害、病因、预防方法、治疗措施以及案例分析，旨在帮助广大民众更好地了解并预防这一疾病。

预防策略

为了预防细菌性痢疾，我们可以采取以下有效的方法。

避免直接及间接接触患者 当周围出现细菌性痢疾患者时，应尽量避免直接接触他们的排泄物或使用过的物品，这是非常重要的。在家庭环境中，我们需要提醒患者重视个人卫生，配合自我隔离，确保按照医生的指导进行科学治疗。通过这些措施，可以有效减少痢疾传播的风险。我们每个人都应对疾病预防和控制负责，并积极参与相关健康教育和宣传活动，以保障我们自己和身边人的健康与安全。

养成良好的卫生习惯 养成良好的卫生习

惯对预防细菌性痢疾至关重要。细菌最容易通过双手传播，因此彻底洗手非常重要。饭前便后要洗手，洗手时要使用流动水和肥皂洗手至少 20 s，并确保清洗手指间隙和指尖；饮水方面要选择安全饮用水源，避免饮用未经过滤或消毒的水，同时，可以通过煮沸水源或使用消毒片等方法对水源进行消毒；不吃生食，且接触动物后或处理食物前后要立即洗手，不与他人共用餐具等。此外，还要保持家庭环境的清洁和卫生，定期开展室内外消毒。

健康的饮食结构 预防细菌性痢疾，合理饮食也很重要。我们建议增加摄入新鲜蔬菜、水果等富含纤维素的食物，避免食用生冷变质的食物。当选购食材时，要确保它们没有任何变质迹象。在烹饪过程中，特别是处理肉类和海鲜等食材时，务必将其彻底加热煮熟，以确保内部温度达到安全标准。这样做可以促进肠道蠕动，保持大便通畅。此外，适当地摄取蛋白质、脂肪和碳水化合物等，对增强机体抵抗力也很重要，在日常饮食中，我们应合理搭配各类食物，以满足身体所需。

在食品安全方面,要将生熟食物分开存储，以避免交叉污染的发生；储存时间过长的食物应及时丢弃。

接种疫苗 接种疫苗是预防细菌性痢疾的一种可行策略。全球范围内，已经研发出多种针对志贺菌的疫苗，如口服福氏、宋内氏痢疾双价活疫苗和多糖结合疫苗等。通过接种疫苗，

可以提高人群的免疫力，有效降低罹患疾病以及死亡的风险。目前细菌性痢疾疫苗为我国二类疫苗，居民尤其是儿童可自愿接种。

治疗措施

除了上述预防方法，我们还需了解如何治疗细菌性痢疾。

药物治疗 抗生素是治疗细菌性痢疾的首选药物，如环丙沙星、头孢曲松等。早期使用抗生素可以有效地杀死志贺氏菌，缓解症状。然而，抗生素的使用需在医生指导下进行，以免产生耐药性和不良反应。

饮食治疗 在疾病感染急性期，患者应禁食或仅食用流质食物，以减轻肠道负担。待病情好转后，可逐渐过渡到半流质食物，如稀粥、面条等。恢复期应多食用高营养、易消化的食物，如鱼肉、蛋类等。

手术治疗 对于部分严重的细菌性痢疾患者，如出现肠梗阻、肠穿孔等，可能需要手术治疗。手术方法包括肠切除、肠修补等，具体手术方式需根据患者病情由医生决定。

实际案例

下面我们通过几个实际案例来分析细菌性痢疾的病因和预防措施。

案例一 小明今年 10 岁,最近出现了腹痛、腹泻、发热等症状。经医生检查，小明被诊断为细菌性痢疾。通过进一步了解，医生发现小

明的母亲近期有类似症状，很可能小明是被其母亲传染的。经过对症治疗和卫生习惯指导，小明很快康复了。

这个案例说明，细菌性痢疾可以通过接触患者或携带者的排泄物或被污染的物品后经口传播。因此，保持良好的个人卫生习惯和家庭卫生环境是预防细菌性痢疾的关键。

案例二 小华在旅游期间品尝了当地特色美食——生拌牛肉。回国后，小华出现了腹痛、腹泻、发热等症状，被确诊为细菌性痢疾。医生询问病史后指出，小华可能是因为食用了未煮熟的牛肉而感染了志贺菌。经过药物治疗和饮食调整，小华逐渐康复。

这个案例提示我们，不洁饮食是导致细菌性痢疾的主要原因之一。在日常生活中，我们要养成良好的饮食习惯，避免食用生食和未煮熟的食品。此外，在旅游过程中要特别注意饮食卫生。

案例三 小李因为工作原因经常出差，在多个城市间穿梭。为了方便工作，小李经常在街边摊位随意解决午餐和晚餐。最近，小李出现了严重的腹痛和腹泻症状，被确诊为细菌性痢疾。医生指出，小李可能是因为长期食用不卫生的街边小吃而感染了志贺菌。

这个案例提醒我们，不正规的餐饮摊位往往卫生状况不佳，食品质量无法保证。我们应该尽量避免食用街边小吃或未经充分加热的食品，以降低感染细菌性痢疾的风险。

如何应对恼人的耳石症

▲ 深圳市罗湖区人民医院 彭思能

良性阵发性位置性眩晕是一种常见眩晕性疾病，又称之为耳石症。如果您一直为头晕所困扰，一翻身就明显，且一直查不出原因，服用药物也没有效果，有可能是良性阵发性位置性眩晕——耳石症，在作怪。

什么是耳石症

耳石症是比较常见的外周性前庭疾病，受到各类因素的影响，包括外伤、酗酒、熬夜、生气、过于疲劳、抽烟等，球囊与椭圆囊当中附着的耳石发生脱落，进入到机体半规管当中，在头部位置发生改变时，如躺下、起床、低头、仰头或者床上翻身等，出现过度刺激，进而引起恶心、眩晕等症状，也就是人们常见的心慌出汗、天旋地转等症状。其中 50~60 岁群体是该病高发人群，发病率为 10.7%~64.0%。

耳石症的症状

该病的特征为患者进行翻身、起床、低头与仰头等动作时，会出现强烈的眩晕感觉，眩晕持续时间一般不会超出 1 min，不适感可能会持续数 10 min。再次转变头部位置时，眩晕症状可能会再次出现。部分患者伴随着自发缓解与改善的倾向，将会在数月、数周之后逐渐好转。这一疾病带来的痛苦较为明显，将会严重影响生活和工作，需要尽早进行诊治。

耳石症的诊断

由于耳石症的出现是受到球囊、椭圆囊、半规管的影响，而半规管由前半规管、后半规管、水平半规管等构成，所以耳石症也可分为前半规管耳石症、后半规管耳石症、水平半规管耳石症。其中前半规管耳石症并不常见，发

病率非常低。所以，本文就重点讲解后半规管耳石症与水平半规管耳石症的诊断。

后半规管耳石症患者若是出现头晕症状，可以坐直，向头晕侧旋转 45° 左右，之后固定头部位置，迅速转变成为仰卧位，此时观察眼球，若是眼球间隔 2~5 s 左右出现振动，过 30 s 之后振动消失，眼球振动呈现旋转状态，方向则为头晕方向，重复多次之后，眼球振动消失，大概率后半规管耳石症。

若是持续上述活动，并没有出现眼球震颤或者运动情况，可以考虑是水平半规管耳石症。在这一基础上，进行仰卧侧头诊断，患者坐立，快速转变为仰卧，然后把头部朝向头晕侧旋转 90° 左右，观察有无眼球震颤，如果有震颤，可以等到震颤状态减轻之后，头部回归，保持中立状态，之后继续向另一侧快速旋转 90°，观察眼球振动情况。若有水平震颤或者剧烈旋转性眩晕问题，大概率是水平半规管耳石症。一般来讲，水平半规管耳石症持续时间较长、潜伏期非常短，不太容易疲劳。

耳石症的治疗

耳石症虽然十分痛苦，但是有疗效显著的治疗方法，即耳石复位治疗，是结合患者受累的部位，通过改变头部位置状态，让脱落的耳石逐渐回归到原位的方法。

手法复位 手法复位是经典的复位方法，主要是通过人工辅助的模式，循序渐进地改变头部位置状态，回归耳石。复位操作步骤主要为：坐在床边，检查者手扶头部，将头朝向患耳旋转约 45°，背后放置一个软枕，以便后续仰卧过程中垫肩，迅速躺下、垫肩、伸脖子，将头在床上放置，向后仰 45°，并让患耳向下，

保持 30 s 左右，直到眩晕逐渐消失；之后将头转正，继续向对侧旋转 45°，继续保持该姿势至少 30 s，这一过程中，尽量不要将头垂的过低，否则可能会导致耳石脱落加重；最后，躯干与头同时朝向健康一侧旋转 90°，保持时间 30 s，特别需要注意，头不可以抬得过高，将头自然转正，扶患者缓慢坐起，头部呈现直立状态。

在手法复位中,需要重视头部所处的部位，特别是头部旋转角度，确保耳石可以沉降到最有利的位置，复位之后患者可能还有一定头晕症状、行走不够稳定、漂浮感强烈，中老年更加容易出现头晕症状残存的问题，这一症状会随着时间的流逝逐渐减轻，直到彻底消失。值得注意的是，人工复位中对于手法技巧应用要求较高，不可在家中进行，需要前往医院，由专业医护工作者操作，保证复位效果。

仪器复位 耳石症首选治疗方法就是手法复位，可以获取显著的效果，特别是对后半规管耳石症，治疗效果较好，但是部分患者手法复位可能会难以获取效果，如翻转时颈项腰椎存在问题、头颈身无法协调、肥胖、存在背部疾病等，可以选择机器自动耳石复位技术，配合红外线视频眼罩，观察眼球震颤状态，也可获取显著的干预治疗效果。

耳石症的预防

耳石症发病后会严重影响生活质量，出现强烈的不适感，因此对其预防十分重要，需要采取合理措施防止疾病发生，或者避免疾病重复出现。

一是在日常生活中需要保证作息规律稳定，不可以长时间熬夜或过度疲劳，特别是中

老年，要保证休息时间。

二是管控自身情绪，调节心理压力，尽量保持舒畅的心情。

三是在睡觉时，避免猛起或猛躺，翻身时动作缓慢，不可以过快，避免幅度过大导致耳石脱落。

四是出行时，需要注意自身安全，避免出现撞伤等问题。

五是尽量不要长时间伏案工作，日常生活中需要及时锻炼，不过中老年人不可突然剧烈运动，需要结合自身身体状态，选择舒缓、伸展运动，如打太极、慢跑等。

六是提升自身抵抗能力，女性可以定期补钙，防止感染与感冒，尽量戒烟、戒酒，保护血管，控制血压，科学合理服用各类药物。

除了上述几点之外，若是自身有其他疾病，如骨质疏松、感冒、偏头痛、动脉硬化等，要积极接受治疗，避免受到疾病影响，诱发耳石症。

总之，耳石症是一种特殊的眩晕疾病，发病之后及时诊断，借助手法复位或者机械复位可以有效恢复。

