
科学与卫生

15分钟讲演资料

爲什么會瀉肚子

每年一到夏天，瀉肚子的人就会多起来。有些人相信这样一句俗話，就是“有錢难买六月瀉”，意思是說在夏天瀉肚子，可以使胃腸清洁，是一件好的事情，不是什么毛病。其实这种說法是完全沒有科学根据的。这种說法，是因为他們不知道为什么会瀉肚子的道理。

为什么会瀉肚子呢？大家知道，我們吃东西、吸收东西当中的养料是靠消化器官的。消化器官是从嘴到肛門的一条長管子，它包括嘴、食道、胃、小腸和大腸。我們吃到嘴里的东西，先由牙齿把它嚼爛和口水混合以后，就經過喉嚨、食道，跑到胃里，胃里的肌肉就一伸一縮地把这些东西和胃液攪来攪去，攪成象燒得很爛的粥一样；然后再跑进小腸，小腸又分泌腸液来消化这些东西，同时把消化了的东西，透過腸膜，吸收到血液里，最后再由血液送到全身各部分去利用。我們吃下去的东西，經過小腸以后，能够消化的都消化了，能够吸收的也大多吸收了，剩下來的渣滓就送到大腸里。这时候渣滓里面还含有許多水分，所以还是稀的。大腸有三段：一段是朝上走的，一段是橫着从右向左走的，还有一段是从上往下走的。往

下走的这一段比較粗，渣滓到了这里就停留下来，渣滓里面的水分繼續被吸收掉，等到渣滓积到一定的分量，有了一定的压力，人就想大便了。因为渣滓里的水分大多被吸收掉了，所以大便是比較干的。通常一个人从吃进东西，到变成大便拉出来，大約需要18个鐘点。所以健康的人，每天大便一次就够了。平常我們吃的东西含渣滓愈多，拉出来的大便分量也愈多，譬如多吃青菜和蘿蔔，大便就通暢；因为渣滓多了能够刺激腸子的运动，使大便通暢。如果食物里面渣滓少，腸子的运动就会减弱，发生便秘。但是，如只腸子的运动加快了，稀的大便还没有变干就拉出来了，而且拉的次数也加多了，这就是瀉肚子。

为什么腸子的运动会加快呢？这个道理說起来也很簡單。平常我們吃东西，都有一定的时间和一定的分量的，当吃下去的东西跑进腸子以后，刺激了腸子的神經，就会使腸子发生不快不慢的运动。如果我們吃了不容易消化的东西，或者是吃了不干淨的东西，这些东西就会过分的刺激腸子，或者使腸子发炎，这时候腸子的运动就会加快了。譬如一次吃得太多，吃的东西超过了腸胃的消化能力，腸子消化不了就瀉肚子了。再譬如喝了生水，吃了生冷的、被蒼蠅叮过的东西，或者吃了已經坏掉的东西，都会使腸子发炎，引起瀉肚子的。有时候，夜里沒有盖好被子，肚子受了涼也会瀉的。

瀉肚子的种类很多，最常見的一种是腸子受了刺激，腸粘膜发红发腫，这种病就叫做腸炎。我們腸子的粘膜平时是有些粘液流出来，当腸子发炎的时候，粘液就会加多，消化食物的腸液反而减少，腸子的运动也加快了，这样，吃下去的东西就不能很好地消化，很多沒有消化的东西就跟着大便一起拉出来

了。而且这种大便有一股特殊的臭气。如果是大腸发炎，特别是大腸下一段发炎，拉出来的大便里还会有象鼻涕一样的粘液。腸炎大多在夏天发生，因为夏天天气热，細菌容易生長繁殖，再加上有些地方环境卫生沒搞好，蒼蠅到处乱飞，散播着細菌，我們如果吃了这种蒼蠅叮过的、帶有痢疾、伤寒、霍乱等病菌的东西，或者喝了不干淨的水，就会瀉肚子。得了痢疾病会拉膿拉血；得了伤寒病会发高烧，厉害的，腸子会出血会穿孔；得了霍乱病，会上吐下瀉。有的人得了急性瀉肚，沒有很好的医治，結果拖成慢性瀉肚，平均每天要瀉三次到六次，肚子也有点痛。这种長时期的瀉肚，往往会造成营养不良，使身体漸漸瘦下去。另外，胃液和胃酸少，腸子里有寄生虫或腸結核和腸子潰瘍等，也都会引起慢性瀉肚的。

得了瀉肚应该怎样办呢？不論得了哪一种瀉肚，开始的时候都应该很好的休息，最好躺在床上，因为走路走多了，会增加大便的次数，使瀉肚变得厉害的；其次要注意吃的东西，头一天最好不吃东西，只喝点开水；以后可以吃些米湯、藕粉，或者是燒爛的面条，不过千万不要吃又干又硬的东西，不然的話，肚子就会拉得更加厉害。等到瀉肚停止了三天以后，就可以逐步恢复吃平常吃的东西。有些人認為瀉肚子愈吃稀的会愈拉得厉害，吃干而硬的东西才不会拉。其实这是完全錯誤的。因为瀉肚是腸粘膜受到刺激以后，失去正常的消化机能才发生的，如果再吃又干又硬的东西，就更加会刺激腸子，只有不吃或者少吃东西，腸子才会得到休息，才可以漸漸地恢复正常的消化机能。要是瀉得厉害，而且热度很高，就应该赶快到医院里去治疗，千万不要就誤，或者自己随便买药来吃，这样做是很危險的。

瀉肚子大多是傳染得來的，所以要避免瀉肚，就要注意預防傳染。預防傳染可以從兩方面來着手：一方面就是不要讓病菌跑進身體裡面去；另一方面就是要增加身體抵抗疾病的能力。要防止病菌跑進腸子裡面去，首先要注意飲食衛生：譬如喝的水一定要煮開，吃的飯菜也要燒透，每頓吃飯用的碗、筷、調羹等，都要用開水泡過，已經餿的飯菜就絕對不能吃。其次，要搞好環境衛生：保護水源的清潔，撲滅蒼蠅、不要吃蒼蠅叮過的東西。至於加強身體抵抗疾病能力方面，最重要的是打預防針，象傷寒病和霍亂病都可以打針預防的。其次，要養成良好的吃飯習慣：譬如吃飯要細細嚼慢慢嚥，要安靜、愉快，飯後最好有適當的休息，這樣，吃下去的東西就容易消化。有的人喜歡吃湯泡飯或者是開水泡飯，這種吃法很不好，常常會使食物沒有經過牙齒咀嚼就囫圇吞到胃裡去了，結果會發生消化不良，引起瀉肚子。所以我們吃飯的時候，不要吃湯泡飯或者是開水泡飯，尤其是小朋友們，自己不知道怎樣注意，做家長的格外要當心他們。另外，還要注意不要使肚子着涼，夏天雖然很熱，但是在夜里睡覺的時候，還是要把肚子蓋好，這一點對於孩子更是重要，所以做家長的要特別注意。