

轮状病毒来势猛,快打疫苗来预防

多数孩子都会中招,年龄越小病情越险,家长不可轻视

记者 焦守广

几乎每个娃3-5岁前都感染过轮状病毒

“轮状病毒是引起婴幼儿腹泻的主要病原体之一,主要侵犯小肠上皮细胞,造成细胞损伤,引起腹泻。”苗智莹表示,轮状病毒发病人群以儿童为主,其中高发年龄段在6月龄-2岁之间。

轮状病毒是引起病毒性肠炎的常见原因,几乎每个孩子在3-5岁前都感染过,轮状病毒感染,是全球5岁以下儿童严重脱水性腹泻的首要病因。

那么,感染轮状病毒会有哪些表现呢?

“感染轮状病毒后,通常先吐后泻。患儿最初出现呕吐,之后出现不同程度腹泻,排泄物呈水样便即水便分离,或蛋花样便,部分患儿可伴发热。”苗智莹介绍,水样便或蛋花样便,多见于轮状病毒感染。如果大便中还有血、脓,就考虑病毒合并细菌感染。建议家长使用塑料袋留存大便,在一个小时内去医院化验大便常规。

“轮状病毒感染继发性最重要的表现就是脱水,有时候严重的脱水,会引起电解质紊乱、高热,甚至多脏器衰竭引起死亡。我国一项流行病学研究显示:轮状病毒腹泻患儿中,近70%发生在1岁前,90%以上发生在2岁前。感染年龄越小,病情可能会越严重,尤其是小于1岁的宝宝。”苗智莹提醒家长,孩子感染轮状病毒后,家庭护理很重要,注意观察孩子,若出现尿量减少、哭泣时没有眼泪、眼窝凹陷、凶门下陷、皮肤张力降低、精神萎靡、嗜睡、软弱无力等表现时,不可忽视,需紧急就医。

“这个阶段,孩子不哭不闹,看似不难受,其实非常凶险。一定

壹点问医

在儿童群体中,轮状病毒是引起病毒性肠炎的常见原因,更是全世界0-5岁儿童严重腹泻的罪魁祸首。全年均可感染轮状病毒,在秋冬季节,它的“攻势”更加猛烈。

如今又到了轮状病毒蓄力进攻的时节,怎样才能不让婴幼儿难受,家长揪心呢?日前,记者采访了济南市妇幼保健院社区中心主任苗智莹,为家长支招。

轮状病毒杀伤力如何?

世界卫生组织:

全球每年有**45万**名5岁以下儿童死于轮状病毒感染;几乎所有5岁以下儿童都感染过轮状病毒。

在我国,患秋冬季腹泻的儿童之中,轮状病毒感染占**70%**。

轮状病毒导致秋季腹泻

高热
发热起病,可持续1-3天,最高达39℃-40℃

呕吐 病初1-2天呕吐

腹泻
蛋花样大便,一般5-10次/天,重者20次

三多一少
大便量多,水多,次数多,小便量少

疫苗名称	口服轮状病毒活疫苗	口服五价重配轮状病毒减毒活疫苗
建议接种年龄	2月龄-3岁	6周龄-32周龄

要去医院纠正电解质紊乱,防止出现高热引起的抽搐以及多器官衰竭的重症问题。所以,秋季腹泻

不是害怕孩子拉肚子,而是拉肚子引起的脱水性疾病和继发性感染疾病。”苗智莹说。

普通肥皂和洗手液很难完全清除病毒

“平时特别注意给宝宝做手部清洁,回家后,吃东西前、睡觉前,都会给宝宝洗手,为什么还会感染轮状病毒呢?”这是许多家长存在的疑问。

“轮状病毒主要通过粪口途径传播。感染者的排泄物或呕吐物中有大量轮状病毒,如果吃喝用的东西被带病毒的排泄物、呕吐物污染,如手、衣物、用具等,轮状病毒就会直接或间接传染给其他人。”苗智莹解释道,轮状病毒非常狡猾,在环境中特别稳定,普通的肥皂、洗手液很难完全清除,75%的酒精也达不到消毒作用。

有研究发现,轮状病毒在手上可以存活4个小时,在饮用水和生活用水中,可存活数日至数周,在玩具表面能存活几天。孩子接触这些被污染的物品后,很容易“中招”。

轮状病毒感染率较高,也并非一次感染后便终身免疫,许多小朋友会出现多次感染。且轮状病毒感染为自限性疾病,目前尚无特效抗轮状病毒的药物,主要是对症支持,治疗关键是防止脱水和电解质紊乱。

接种疫苗可预防 错过年龄无法补

在我国,轮状病毒腹泻在秋冬季发病率尤其高,10月到次年2月是主要流行季节,大多数地区特别是北方,流行季节一般从10月份开始,11月、12月达到流行高峰。

易感染又无特效治疗药物,该如何预防轮状病毒感染呢?苗智莹介绍,轮状病毒目前已经有了疫苗,接种疫苗是最经济、有效的预防手段。

据悉,轮状病毒疫苗在我国属二类疫苗,目前已上市的轮状病毒疫苗有两种,即国产口服单价轮状病毒疫苗和进口口服五价轮状病毒疫苗。

“以进口口服五价轮状病毒疫苗为例,全程共3剂:6-12周龄时开始口服第1剂,每剂接种间隔4-10周,第3剂接种不应晚于32周龄。这样能达到长期的保护作用,后期也不用再加服,能保证儿童期轮状病毒的预防。”苗智莹提醒,需要注意的是,五价轮状病毒疫苗接种有严格的时间限制,需要尽量在6周龄开始,在满32周龄前完成全程接种,过时无法补种。

“需要注意的是,宝宝可以同时接种两种以上疫苗,这样既可以节省家长时间,也可以减少因反复去接种点而造成宝宝交叉感染。同样以五价轮状病毒疫苗为例,在进入中国市场之前,做了大量临床数据分析,包括免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗同时接种的数据,证明是安全的,可以和乙肝疫苗或13价肺炎疫苗同时接种。”苗智莹表示,当接种门诊工作人员安排同时接种时,家长无需过分担忧。

有症状及时就诊 切忌随意乱用药

目前正值季节交替,昼夜温差大,苗智莹表示,秋冬交替正是病毒和细菌肆虐的时节,近期,无论成年人还是儿童,尤其是婴幼儿门诊量增加了不少,主要包括流感、秋季腹泻、支原体肺炎及其他合并细菌和病毒的感染性疾病。

老话叫“病毒搭台子,细菌来唱戏”,很多患者首发症状是病毒,但当免疫力下降时,很容易合并细菌感染。苗智莹建议,如果孩子出现腹泻、发热或其他感冒咳嗽等症状,最好就诊后再治疗,切忌在家随意乱用药。

秋冬季节,孩子个子长得慢?

儿科医生:照顾得好,孩子身高也能“弯道超车”

记者 秦聪聪 通讯员 闫旋

首先,要注意合理饮食。营养是孩子长高的物质基础,饮食的质量和数量,将直接影响孩子骨骼的发育,决定骨骼发育的优劣。秋季是一个丰收的季节,很多新鲜的蔬果上市,家长可以用这些应季蔬果给孩子补充营养,为孩子准备富含蛋白质、维生素的饮食,以应对秋季干燥的气候。

孩子在秋季容易出现口干唇燥等“秋燥症”,家长应注意避免让孩子食用辛辣香燥的食物,如蒜、葱、姜、辣椒等辛辣食物和油腻煎炸的食物。此外,还要避免孩子暴饮暴食、大吃大喝,饮食要适量,不要吃过于生冷的食物,以免造成肠胃消化不良,引起消化道疾病,影响对于营养的正常吸收。

中医有术

春生夏长,秋收冬藏。很多家长都知道春夏两季最有利于孩子长高,而秋冬两季孩子的成长发育要相对缓慢一些。对此,山东中医药大学第二附属医院儿科医师于雪提醒,儿童生长规律存在个体差异,有四分之一以上秋冬季生长速度快于春夏季,切莫因为季节因素,忽略对孩子身高增长的关注,影响孩子长高。

其次,要注意多做运动。适量运动不仅有助于生长激素的分泌,还能提升孩子的食欲,改善睡



眠。经常让孩子进行运动锻炼尤其是户外活动,既可以促进孩子身高增长,又可以增强体质,提高机体的

防御能力,减少疾病发生。

还需要注意运动时,不宜为孩子选择马拉松、摔跤、举重、负重练习、过度运动以及消耗过大的收缩或压缩性运动。跳绳是一种有助于身高增长的跳跃类运动。跳绳时由于连续不断的跳起和落地,落地时对下肢骨骼产生适度的压力,对骨骼尤其是下肢长骨的骨骺会产生持续刺激,能促进骨质增强和骨骼生长,帮助身高提升。

运动时不要给孩子穿太多衣服,运动前做好热身,运动后还要多喝水,多吃梨、苹果等柔润食物,以保持上呼吸道黏膜的正常分泌,防止咽喉肿痛。如运动时出汗过多,可在开水中加少量食盐,以维

持体内酸碱平衡。

此外,还要注意对疾病的预防。由于秋冬季节气候变化较快,早晚、室内外温差较大,容易对呼吸道黏膜造成乍暖乍寒的刺激,孩子抵抗力减弱,给呼吸道感染疾病提供了可乘之机,是孩子感冒、咳嗽的多发季节。此外,忽冷忽热的气候,也会对孩子的肠胃造成影响。

孩子一旦生病,不仅身体健康会受到损伤,食欲也会随之下降,导致营养吸收受损,对身高增长产生影响。所以,一定要积极预防孩子反复出现的呼吸道感染及慢性腹泻病,增加户外活动,增强体质,提升免疫力,同时适当多喝水、多吃水果,增强机体代谢。

“孩子长高是一个连续的过程,在秋季更需要贴心照顾,才能确保身高正常增长。”于雪说。