

生活课堂

# 一换季，轮状病毒又要作怪了

目前尚无特效药，关键在于有效预防

记者 韩虹丽  
通讯员 孙方雷 济南报道

立秋后，温差逐渐变大，秋冬季节也是“轮状病毒性胃肠炎”的高发季节，对这种婴幼儿常见的肠道传染病，我们该如何预防？

## 轮状病毒会引起低热

山东省妇幼保健院消化内科副主任医师孙洋馨介绍，轮状病毒急性胃肠炎，俗称“轮状病毒腹泻”或“秋季腹泻”。在秋冬季节，它的“攻势”更加猛烈。

轮状病毒感染的潜伏期为一至三天，恶心、呕吐常为首发症状，初期常伴有感冒症状，如咳嗽、鼻塞、流涕、大便次数增多等症状。

“病程初期，部分患儿还会发热，一般为低热，多在38℃左右，很少高热。”孙洋馨说，腹泻重者可出现脱水症状，如口渴明显，尿量减少，烦躁不安；同时可能会因为脱水，引起电解质紊乱和酸中毒。

孙洋馨表示，该病有自限性，病程一般三至八天。若继发双糖酶缺乏、营养不良和体弱多病者，腹泻时间可延长。免疫功能低下患儿感染后，可发生慢性轮状病毒胃肠炎，严重者可发展为全身感染。

个别轮状病毒肠炎患儿会发生病毒性心肌炎和病毒性脑炎，可并发惊厥，轮状病毒感染是引起轻度胃肠炎伴良性惊厥最常见病因。

## 传染性很强 做好预防很关键

据悉，轮状病毒主要通过粪一口途径传播，也可通过人与人接触传播，如手、污染物、污染的食品和水，都可以作为

## 孩子轮状病毒腹泻时如何护理？

对轮状病毒腹泻，目前无特效药物治疗，护理时要注意做到：



轮状病毒传播的载体。

“它传染性极强，10个病毒颗粒即可致病。”孙洋馨说，患者、恢复期排毒者、无症状感染者都是传染源，“患者在发病前2天开始排毒，发病后10天仍可持续排毒。”

按照传染病管理原则，一般采取切断传播途径为主的综合预防措施。

首先要管理传染源，孙洋馨表示，早发现、早诊断、早隔离患者及隐性感染者，积极治疗。日常生活中要切断传播途径，如加强饮水和食品卫生，保护水源不被粪便污染，对环境分泌物及时消毒。加强手卫

生，保持良好的个人卫生习惯，不吃生冷变质食物等。

“尤其是6至24月龄婴幼儿属于易感人群，要重点保护。”孙洋馨说，口服减毒轮状病毒疫苗，是目前预防轮状病毒性胃肠炎的有效方法，母乳喂养可减轻婴幼儿症状和发病率。

## 出现严重症状要及时就医

被轮状病毒感染的儿童，病情一般不会太严重，适当补液，可以“不药而愈”。但当腹泻或呕吐严重时，不可忽视。

对小于2月龄且有严重基

础疾病的患儿；持续呕吐、腹泻量较大的患者，出现口唇干、口渴、皮肤弹性差、眼窝凹陷、囟门凹陷、哭闹时泪水少或无泪、尿少、精神反应差等“脱水貌”的患儿，要及时就医。

孙洋馨说，轮状病毒胃肠炎为自限性疾病，目前尚无特效抗轮状病毒的药物。治疗原则是预防和纠正脱水，维持电解质和酸碱平衡及防治并发症。

## 以下药物可在医生指导下使用

①口服补液盐：目前，对付病毒性腹泻主要还是对症处理。腹泻期间，水和电解质会随着大便和呕吐物一起排出体外，容易出现脱水及电解质紊乱，因此，腹泻期间应注意预防和纠正脱水。

②益生菌：大多数肠道问题都伴随着肠道菌群失调，因此，腹泻时适当补充益生菌，可重建肠道天然生物屏障保护功能。需要注意的是，益生菌并非及时止泻的药。

③蒙脱石散：蒙脱石散能保护和修复肠道黏膜，可暂时保护因腹泻导致损害的肠黏膜，可作为病毒性腹泻的一种辅助治疗。

④锌剂：发生急性腹泻时，容易使锌摄入减少及丢失增加，而血锌水平降低，又会通过复杂的生理生化反应，导致肠上皮细胞修复和再生能力减弱，肠黏膜屏障损伤，加重疾病进程。因此，腹泻时可适当补充锌剂，以缩短腹泻病程、提高治疗效果。

⑤抗生素：只有合并有细菌感染感染时，才需要考虑使用抗生素治疗，否则，滥用抗生素，非但无效，还可能因此扰乱肠道内的正常菌群，导致菌群紊乱，使得腹泻迁延不愈。

# 识别早期信号，按下肾病“暂停键”

记者 韩虹丽 实习生 张胜琛  
通讯员 王竹君 陈晨  
济南报道

提到慢性肾病，“无力”是很多患者的第一印象，不仅身体容易疲惫乏力，也会对肾脏功能的不可挽回感到无力。济南市第三人民医院肾内科主任肖振文表示，加强对疾病的认识，尽早管理，就可以控制发病进程，改变身心无力的现状。

## 慢性肾脏病 发病很隐匿

肾脏损害是一个逐渐的过程。肖振文解释，早期肾功能异常时，体内的水分、毒素堆积排不出去，就会形成水肿、泡沫尿等，一旦出现这种不同寻常的表现，其实就是肾脏在呼救。

不仅如此，大部分肾病患者都会合并高血压，对肾脏进一步损害。

“肾脏是身体的‘净化器’，将体内多余水分和代谢废物过滤出去。如果长期高血压，就像用高压水枪冲击。”肖主任进一步解释，“一旦被冲击得支离破碎，肾脏逐渐罢工，体内的水分和废物无法有效排出去，就会堵在血管里，进一步增加血管压力，引起血压升高，成为恶性循环，甚至累及心脏。”肖振文提示，想要延缓肾功能损害，第一步就是控制血压。

肖振文表示，慢性肾病就像“给点阳光就灿烂”的调皮孩子，一旦对它的控制“宽松点”，疾病进程就会加快，而血压是控制它的关键。因此，定期检查，积极控制血压，心肾功能才能得到保护，肾损伤才能按下

“暂停键”。

慢性肾脏病通常发病很隐匿，从临床上看，与劳累、熬夜、过于思虑、受寒等有一定关系。肖振文提醒，慢性肾病患者容易发生水肿，所以要低盐饮食。此外要对蛋白质的摄入进行限制，不要让肾脏负荷量增大。

## 科学管理血压 延缓肾病进展

为了延缓肾损伤，肖振文提出了科学管理血压的建议：

(1)遵医嘱合理用药，不随意停药。降压的同时考虑心肾保护，有禁忌症的人群，要在医生指导下用药。

(2)定期检查肾功能，不被“无症状”欺骗。慢性肾病患者要养成定期检查的习惯，包括血液检查，如检查血肌酐、血尿

酸；尿液检查，如检查微量白蛋白尿；双肾动脉血管彩超，可以更好地监控疾病进展，判断肾脏和血管的功能。

(3)改善生活习惯，不让血压忽高忽低。良好的生活习惯是疾病预防和控制的基础，坚持低盐饮食，建议每日摄入量在5克以内，戒烟戒酒，远离焦虑、熬夜，尽量避免久坐，让血压保持平稳。

(4)肾脏是“养”出来的，如果肾功能不全达到三期以上，就要调整生活节奏，避免过度劳累。充足的睡眠，能让肾脏得到充分休息，建议每天睡眠时间不少于6—7小时。

还有一点就是增强免疫力，避免反复感染。反复感冒、拉肚子，可能导致免疫紊乱，所以生活中要养成良好的生活习惯，增强自身免疫力。

## 睡前5分钟，喝好养生水

中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽介绍，人在熟睡时，血液中的水分会减少，血液黏稠度会变高。对于一般人群来说，在睡前5分钟左右喝一小杯温水，150毫升左右，一般情况下，既不会影响夜间的睡眠，还可以帮助缓解夜间的水分丢失，让血流更加通畅，有助于防止血栓形成。不过对于心功能不全、肾功能不全等患者，一般不建议睡前多饮水。

## 游泳会产生湿气吗

首都医科大学附属北京世纪坛医院中医内科主任医师李国菁介绍，游泳这项运动本身不会产生湿气，相反，坚持运动可以有效加快血液循环和新陈代谢，促进湿气排出。

需要注意的是，如果在游泳后洗澡，一定要及时、充分擦干身体，包括脚，最好拿毛巾把脚趾缝间的水分也擦干，避免湿气侵入身体，还要及时吹干头发。

## 不是所有糖都是“坏糖”

不建议吃的糖，主要是指添加糖，也就是人工加入到食品中的糖类，常见的有：蔗糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖浆、玉米糖浆、果葡糖浆等。

根据《中国居民膳食指南(2022)》提出的建议：每人每日添加糖摄入量不超过50克，最好限制在25克以内。

糖类是个大家族，有些糖却是对健康有益的，比如β-葡聚糖、低聚果糖、果胶等。每100克燕麦中，含有3—7克β-葡聚糖，每天吃3克以上β-葡聚糖就可以起到健康作用。

含低聚果糖的主要食物包括黑麦、大麦、洋葱、大蒜、洋葱、香蕉等。山楂、苹果、橙子等水果中的果胶含量较高，可适当增加摄入量。

## 黑咖啡对减脂有益吗

国家体育总局运动医学研究所驻中国国家队运动营养师刘紫微介绍，研究表明，黑咖啡中的咖啡因可以提升代谢率、抑制食欲，所以不加糖、不加奶的黑咖啡的确是“减脂小助手”。但不能单纯依靠喝黑咖啡来减脂，想要减脂，需要均衡饮食+规律运动。

注意：1.空腹喝黑咖啡，可能会导致肠道不适。2.容易心悸、失眠的人最好不要饮用咖啡。

## 早上洗头会灭“阳气”吗

中国中医科学院西苑医院皮肤科主任医师宋坪表示，“早上洗头灭阳气”的说法，可能是早上起床后用凉水洗头发，或者洗完头发后，没有做好保暖，导致人体阳气受到影响。

“晚上洗头生湿气”的说法，可能是晚上洗澡后，没及时把头发吹干，使得凉气入侵，导致身体出现湿气堆积，出现眼泡肿、头昏沉、嗓子干、嘴巴有异味等湿邪内侵症状。

其实，重要的不是洗头发的时间，而是洗头发时、洗头发后要注意保暖，及时吹干头发。

湿着头发睡觉，头皮处于潮湿状态，会滋生各种细菌，引起头皮炎症，伤害头皮健康。

头发在湿润状态下，毛鳞片处于打开状态，此时如果直接睡觉，头发与枕巾、床垫等产生摩擦，会对头发造成伤害。 据CCTV生活圈