

港城名医谈

小儿秋季“拉肚肚”，该咋办

专刊记者 朱桂杰 于建立
通讯员 王婧

近来,身边的不少年轻父母都向医生咨询小儿腹泻的相关问题。为此,记者采访了烟台毓璜顶医院的儿科主任李爱敏,她说,进入秋季,气温多变,又到小儿“秋季腹泻”病高发季节,并提醒家长,“秋季腹泻”是传染病,每年的秋、冬季节高发,且多见于6个月以上、3岁以下的婴幼儿。



专家简介

李爱敏,儿科主任医师,教授,儿科副主任,医学博士,硕士生导师,从事医学临床工作20余年,对儿科常见病、疑难病的诊断和治疗具有丰富的临床经验。尤其擅长小儿血液病如儿童急性白血病、血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血及小儿肿瘤的诊治工作。



调理小儿腹泻有招



有些孩子的胃肠功能比较差,吃东西稍不注意就会发生腹泻。吃药吧,总有一些副作用,让父母十分担心。所以家长就会有疑问,到底有没有既能补充营养又能止泻的食物?小儿腹泻如何调理?

不要轻易断母乳

饮食母乳的孩子如果发生腹泻,不要轻易断母乳,这时,可缩短每次喂奶的时间,让孩子吃前1/2—2/3的乳汁,因为母乳的前半部分主要含蛋白质之类的物质,而母乳的后半部分主要含脂肪之类的物质,不易消化。所以可以把这部分乳汁挤出来倒掉。

如果孩子是用牛奶喂养的,这时就不宜喂全脂奶,而应喂脱脂奶。脱脂奶可以在家里自己做,牛奶烧开再冷却后,用筷子把表面一层奶皮挑起来扔掉,反复三次,就成了全脱脂牛奶。不过,等宝宝腹泻好转后就不宜再喂脱脂奶,以免发生营养不良。

食物止泻

1、焦米汤。先把米粉或奶糕研成粉,炒到颜色发黄,再加适量的水和糖,然后烧成糊状就可以了。米粉加水以后再加热,就成了糊精。糊精容易消化,它的炭化结构有较好的吸附止泻作用。

2、胡萝卜汤。胡萝卜是碱性食物,所含的果胶能促使大便成形,吸附肠黏膜上的细菌和毒素,是一种良好的止泻食物。

制作方法是,将胡萝卜洗净,对切开,去掉茎,然后切成小块加水煮烂,再用纱布把渣过滤掉,最后加水(按500克胡萝卜加1000克水的比例)加糖烧开就可以了。

排泄卫生尤关键

孩子腹泻期间,卫生尤要注意,腹泻孩子用过的便器要彻底消毒。其次,要护理好宝宝的屁股。腹泻的小儿肛门周围皮肤会发红,严重者出现局部破溃、发炎。要勤换尿布,每次大便后,用温水清洗屁股。如果臀部已经发红,清洗后涂一些鞣酸软膏或鱼肝油。

点穴疗法来帮忙

对于轻型腹泻,父母需要冷静对待,从饮食、护理各方面照顾周全。宝宝是很快可以痊愈的;中重型的腹泻就需要寻求医生的治疗了,切勿耽误治疗,延误病情。

这里为各位年轻爸妈介绍一套点穴疗法,可治疗轻型或配合辅助治疗中重型的小儿腹泻,具体操作方法是:手掌推双侧的跟腱和腰眼穴(第4腰椎棘突下,旁开3.5寸凹陷中),以有灼烧感为度;拇指揉腹安穴(脐前纹头直上1寸内开1寸处),50—100次;拇指或食、中、无名指推第9、10肋间,50—100次。每天做30分钟,5天为一个疗程。即便腹泻痊愈后,也可坚持操作。

主要是轮状病毒感染

“秋季腹泻”和一般腹泻不同,主要为轮状病毒感染,该病毒是一种季节性病毒。

为什么该病以6个月以上、3岁以下的婴幼儿为主?专家指出,3岁以下小孩肠壁及肠道缺乏脂肪“保暖层”,肠道的免疫屏障功能比较薄弱,未经历一些病菌、病毒感染的感染,没有免疫力,病毒容易乘虚而入,病毒、病菌及其产生的毒素对消化道产生刺激作用引发腹泻。通常它的传

播是通过大便污染了一些食物或者污染了一些物品,然后手触摸了以后,通过手,再到口的传播。另外是呼吸道传播,有些病毒颗粒在空气中的飞沫,通过呼吸它也会传播。

“据临床观察,“秋季腹泻”病患者初期多表现为发烧、咳嗽、流鼻涕等类似感冒症状,一两天后转为腹泻,且大便次数较多,有时一天高达10余次。”李爱敏告诉记者

专家说,就像人一般都会肿胀或者生疹子,但是,一旦生过这种病,体内有了抗体,以后就不容易再患此病了。“秋季腹泻”也是这样的。各型轮状病毒感染后均容易产生抗体而获得免疫。比如,今年流行这种轮状病毒,小孩感染过,之后就不容易再感染了。通常3岁以上小孩已经感染过几次,体内已有抗体,再发生秋泻的情况就比较少。

必要时及时就医

以往我们知道的是,小儿“秋季腹泻”大多发生在9到11月份,但是日前,记者在烟台毓璜顶医院儿科住院部采访时发现,眼下就有不少这类的患者。来自栖霞市的周女士的宝宝还不到十个月大,她告诉记者:“在我们县那边也住过两天的

院,治不好,情况很糟。我就担心宝宝这么小,就赶快跑到这里来,现在也已经快一个星期了。”

李爱敏提醒各位家长,婴幼儿因感染轮状病毒引发的“秋季腹泻”不可忽视,长期的腹泻会直接影响婴幼儿的身体健康,腹泻次数

如果太多的话,患儿还可能出现脱水的现象。极少数患儿还会因病毒侵入其他脏器,引发脑炎、心肌炎等各种并发症。

“如果小孩每天的腹泻次数在6次以下,无发烧状况,精神和运动正常,父母须遵医嘱吃药,多喝水,并给

孩子补充高营养、高维生素、易消化的食物,如果喂食汤水,可适当的加盐,通常5-7天病情就会缓解、自愈。如果小儿腹泻一天超过6次,伴有发热,吐泻频繁,合并脱水现象或小儿精神状态差,则需尽快就医。”李爱敏这样告诉记者。

腹泻先补糖盐水

据了解,目前我们国家也研制出一些有关轮状病毒方面的疫苗,家长可以选择性使用。

李爱敏告诉记者,出现腹泻后的首要治疗就是“补液”,如果腹泻症状较轻,可以自行按照医嘱口服糖盐水或喝些运动型电解质饮料,避免体液丢失过多和电解质紊乱。此外,腹泻后多吃一些对身体恢复有帮助和富有营养的稀饭、鸡蛋羹、麦片等不含或少含食

物残渣、无油、少油、少蛋白质的食物,逐渐过渡到正常饮食,避免腹泻严重。

专家不建议使用抗菌素药物,一方面抗菌素对轮状病毒是没有效果的,另一方面,抗菌素很容易杀死肠道正常的细菌,破坏有益菌群,导致肠道菌群失调,反而加重病情。

专家建议,因为“秋季腹泻”与一般细菌或病毒引起的腹泻不同,不可随便给孩子喂

食抗生素或止泻药,孩子发病后要及时就诊,并在医师指导下用药。同时,由于轮状病毒主要通过粪便、口传播,所以家长一定要把好“病从口入”关,注意孩子的日常卫生,饭前、便后洗手,不要吃生冷食物,并定期给小孩的食具、玩具消毒。

“需要注意的是,3岁以下小孩的免疫系统机能比较薄弱,家长一旦决定要对其用药,一定要在专业医生的指导下

下进行,哪怕是妈妈爱这种正常的细菌药物,也不建议随意和长期使用。”李爱敏告诉记者。

李爱敏提醒各位家长,发生腹泻即使症状很轻,也一定要及时就医,以便得到正确诊断和及时治疗。由“饮食不当、食物过敏、生活起居不规律、气温变化等”原因引起的非感染性腹泻,不要盲目使用抗生素,以避免肠道内正常菌群的失调。

营养、卫生都要抓

如何有效预防小儿腹泻?李爱敏提醒,平时就要合理的喂养,增强孩子的抵抗力。同时,应特别注意饮食的卫生,做到有规律;勤洗手,一旦腹泻,注意衣物、床单勤

换洗,及时消毒,防止交叉感染。另外,需要特别注意,尽量不给小孩食用过甜的食品。

对于秋季腹泻的婴幼儿,李爱敏建议,最好做到少

食多餐,多吃流质或半流质的食物,如奶、粥、米汤等。同时避免食用过敏感和刺激性的食物,尤其是生冷、辛辣、富含脂肪的食物,儿童使用的餐具也要经过严格消

毒。

另外,由于轮状病毒可导致肠道的乳糖不耐受,病后过早进食牛奶类食品,容易出现腹泻再发的情况,最好一周后再恢复进食奶类。