

秋季儿童腹泻多发 这些小事别大意

记者 王敏

秋意渐浓,凉风送爽,这个季节却成为许多家长需格外警惕的时期。因为随着天气变凉,儿童腹泻病例明显增多,特别是免疫系统尚未发育完善的婴幼儿和学龄前儿童更易受到影响。儿童腹泻这种疾病虽然常见,但若处理不当,可能引发脱水、电解质紊乱等严重后果。家长了解秋季腹泻的发病特点,掌握正确的护理方法,并采取有效预防措施,对保障儿童健康成长至关重要。



资料图片

1 门诊儿童腹泻增多

抱着孩子的家长们面带忧色,候诊区内不时传来孩子的啼哭声……近日,在银川市妇幼保健院儿科诊室,张静正忙着接诊患儿。两岁的患儿晨晨从三天前开始出现腹泻,每日排便次数达8~10次,粪便呈蛋花汤样,伴有低热和轻微呕吐。家长描述说,孩子近几日食欲明显减退,小便量减少,玩耍时无精打采。张静检查后发现孩子眼窝轻微凹陷,皮肤弹性下降,判断已出现轻度脱水。

另一位五岁患儿乐乐的情况则有所不同。乐乐主要表现为腹痛和糊状便,每日排便4~5次,但精神状态尚可,仍能正常进食和玩耍。张静解释说,秋季儿童腹泻的表现形式多样:婴幼儿多以水样便为主,容易伴发脱水;年长些的患儿则可能以糊状便为主,全身症状相对较轻。

在儿童腹泻病因方面,张静指出,除了常见的轮状病毒感染外,近期门诊中还遇到多个诸如病毒感染的案例。这些患儿往往起病急骤,呕吐症状比腹泻更明显,常被家长误认为是吃坏了东西。此外,气温变化导致的消化不良、饮食不当引起的肠胃功能紊乱,也都是儿童秋季腹泻的常见原因。值得注意的是,部分患儿在腹泻前会出现呼吸道感染症状,如流涕、咳嗽等。

2 腹泻患儿的科学护理与家庭处理

在诊室里,新手宝妈赵女士带着刚满一岁的宝宝就诊。赵女士说,宝宝腹泻两天后出现臀部皮肤潮红破溃,哭闹不止。张静详细指导这位新手妈妈护理腹泻患儿:每次便后用温水冲洗宝宝臀部,然后轻轻拍干而不是擦拭,再涂上含氧化锌的护臀膏。张静特别强调,宝宝腹泻期间要使用比平时更柔软的棉布尿布,并增加更换频率。

在腹泻患儿的饮食指导方面,张静分享了一个反面案例。“之前有个三岁患儿,家长因为孩子腹泻就只给吃白粥,结果三天后孩子出现明显乏力、精神萎靡。经检查发现发生了低钠血症。建议腹泻期间应继续保持均衡营养,可以给予烂面条、土豆泥、蒸苹果等食物,避免高糖食物和果汁,因为这些会加重肠道负担。”

关于补液,张静提醒家长要注意区分情况。对于轻度腹泻的孩子,可以适当增加母乳或配方奶的喂养次数。对于已经出现脱水迹象的患儿,则需要使用口服补液盐Ⅲ,每10~15分钟喂5~10毫升,这样既能保证补液效果,又不会加重胃肠道负担。她特别指出,不要自行给孩子使用止泻药,尤其是抑制肠蠕动的药物,这可能使病原体滞留肠道,加重病情。

3 预防注意这几点

预防儿童秋季腹泻需要多管齐下。张静回忆起一个典型案例:有个四岁的孩子连续两年秋季都因严重腹泻住院,调查发现家中有一个上小学的哥哥,经常未洗手就接触弟弟的玩具和餐具。她强调,家庭卫生习惯对预防腹泻至关重要,特别是家中有多个孩子时,要确保每个人都养成良好的卫生习惯。

在饮食预防方面,张静建议秋季儿童要特别注意食物的新鲜度和清洁度。“我接诊过一个五岁患儿,因为吃了未彻底清洗

的葡萄而出现严重腹泻。因此,所有生食的水果蔬菜都要用流动水仔细清洗,必要时可以使用果蔬清洗剂。食物要彻底煮熟,尤其是海鲜类食品,诸如病毒常常通过未煮熟的海产品传播。”

另外,秋季昼夜温差大,家长要及时为孩子增减衣物,特别注意腹部保暖。张静遇到过一些患儿,就是因为夜间踢被子导致腹部受凉,继而引发腹泻。同时,要保证孩子充足的睡眠和适当的户外活动,这样可以增强机体免疫力。

4 提醒:这样的腹泻需要立即就医

对于适龄儿童,张静建议家长可以考虑接种轮状病毒疫苗,“临床上发现,接种过疫苗的孩子即使感染轮状病毒,症状也明显较轻,通常不需要住院治疗。”

孩子腹泻是家长们常遇到的问题,但何时需要带孩子就医,却让不少家长感到困惑。张静说,家长要学习识别孩子需要立即就医的

危险信号:如腹泻伴有持续高热、呕吐物带血、意识改变等情况。“每个孩子的身体状况不同,腹泻的表现和恢复过程也会有所差异。家长要保持冷静,细心观察,既不要过度紧张,也不要掉以轻心。建立科学的防病观念,培养良好的卫生习惯,才能让孩子健康地度过这个季节更替的时期。”

低龄宝宝防腹泻小贴士

作为低龄宝宝的家长,在秋季这个腹泻高发季节,需要特别关注以下预防要点。

● 家长也要养成洗手习惯,接触宝宝前用流动水和肥皂洗手20秒。便后给宝宝用温水清洗臀部,涂护臀膏,选择透气纸尿裤。注意宝宝腹部保暖,最好穿连体衣。

● 奶具每次使用后煮沸消毒。宝宝的辅食最好每次添加一种,之后观察3天。

● 定期清洁宝宝的玩具。室内每天通风2~3次。避免带宝宝去人群密集处,外出携带消毒用品。

● 记录宝宝大便情况,每日测量体温,出现异常及时就医。

食疗方缓解腹泻症状

小儿秋季腹泻后,也可以通过一些食疗偏方缓解腹泻症状。

● 薏仁扁豆粥

作用:具有健脾、利湿止泻之功效,适用于患儿湿重于热之腹泻。制作方法:取薏仁30克,炒扁豆15克,山楂15克。三种原料一起放入砂锅内加水煮粥,加少许盐适量调味,每天早晚各服食1次。

● 山药薏苡仁粥

作用:具有健脾止泻之功效,适用于患儿脾虚腹泻。制作方法:取山药粉3~6克,炒薏苡仁、炒扁豆各3克,粳米5克,加水煮粥,每天1~2次服食。