



秋天来了,又到了秋季腹泻的高发时期,秋季腹泻其实就是轮状病毒感染引起的腹泻,在这宝宝常见病中还是很易发和普遍的,由于带有传染性,因此经常区域化的感染,所以不少妈妈很担心宝宝,郑大一附院儿科医生张继要提醒大家,一定要注意宝宝的日常护理,提前做好预防,才能避免宝宝受疾病的困扰。记者 鲁慧

又到一年秋季腹泻时 莫恐慌,来看医生一一细说

秋季腹泻是轮状病毒感染引起的

张继要说,秋季腹泻之所以有这个名称,是因为常发生于秋天,但并不局限于秋天,其实它一年四季都可能发生,只是秋季是它的多发季节,它本质是一种称之为轮状病毒的肠道病毒感染,往往导致孩子出现腹泻,并且大多数出现水样泻,特征性大便呈蛋花汤样改变,每天次数可以多

达10余次,当然也可能伴有发热、呕吐、尿少、精神差,严重时会引起动力性肠梗阻等。但有时候,轮状病毒不仅仅侵犯消化系统,它也可以侵犯心肌引起心肌炎,波及神经系统引起病毒性脑炎、轻微胃肠炎并婴幼儿良性惊厥(短期内可能多次抽搐,多者一次病程中可发作10余次)等。

发生了,重点在于补液

“治疗的重点在于补液,纠正由于腹泻导致的脱水和电解质紊乱。”张继要说,如果孩子没有出现频繁呕吐,肠梗阻,腹泻次数不是很多,脱水程度不严重(轻中度),精神状态一般或者良好,能够正常进食,可以优先选择口服补液,口服补液不是喝白开水,要喝含有葡萄糖和各种电解质成分的液体,自己配的话大概是500毫升水配一汤匙白糖+一啤酒瓶盖盐,也可以购买口服补液盐根

据说明溶解后分次口服即可;如果孩子脱水情况严重,达到重度脱水,无尿或者少尿,精神状态差,烦躁,嗜睡,皮肤干燥,没有眼泪,不能进食水,务必尽快住院治疗,根据具体电解质检查结果补充相应的电解质液体,快速纠正脱水,维持孩子内环境稳定。

在腹泻期间,可以给孩子口服肠道益生菌,适当补锌(缩短腹泻病程),在疾病恢复期,可以适当应用缓泻剂或止泻剂。

如何预防秋季腹泻?

预防的问题,可以采取一些措施来尽量减少患病机会。由于秋季腹泻是病毒感染引起的,病毒也往往经粪口途径侵入体内,所以首先家长应该做好孩子和自身的手口卫生,也就是勤洗手,尤

其饭前便后要洗手,孩子的餐具需要定期消毒,尤其是接触过有腹泻的孩子后最好给孩子换换衣服后清洁一下。都做好的预防工作,相对来讲会好一些,会在一定程度上降低发病的可能。

科学饮食很重要

宝宝饮食科学卫生。小一点的宝宝要坚持母乳喂养,人工喂养的宝宝或者添加辅食后的宝宝喂养一定要科学,循序渐进的添加辅食,并且宝宝的辅食要先做先吃,不要吃隔夜的东西,喝剩下的奶粉或者凉掉的奶粉。

宝宝适当锻炼,增强抵抗力。多带着宝宝参加户外运动可以增强宝宝的体质,因此在天气好的时候宝宝户外运动每天不要低于一个小

时,多晒太阳,对于宝宝也是好处多多的。温室里的花朵经不起风雨,所以还是要带着宝宝外出玩耍吧。

合理增减衣物,避免着凉。俗话说三分寒,七分饱,秋天到了,气温有所下降,宝宝的衣服要慢慢添加,一下子捂很多反而宝宝爱出汗着凉,这样宝宝也爱生病的。不过秋冻的时候也要注意保护宝宝的小肚子和小脚丫,避免这两个部位着凉引起拉肚子。

多吃几种水果,增加抵抗力

每年到了秋天的时候,有几种水果,宝宝秋季常吃不容易生病,让宝宝常吃,增加宝宝抵抗力,减少生病。

1.梨子具有显著的清热生津、润燥化痰的效果,具有润肺、养胃的作用,能够有效地预防和缓解宝宝口干、咳嗽、上火等症状,而且能够起到帮助消化的作用。所以,秋天多给宝宝吃梨,还是很有好处的。

2.橘子 橘子含有丰富的维生素C,并且具有预防感冒、帮助消化的作用,可

以提高宝宝免疫力,促进宝宝消化,但是橘子不可在餐前食用,也不可空腹食用,不能和牛奶、胡萝卜一起食用。橘子吃多容易上火,不可食用过多,尤其对于燥热体质的宝宝。

3.大枣 秋天也是枣子成熟的季节,枣子当中含有大量的矿物质,尤其是还具有很好的补气养血的作用,小孩子偶尔吃几颗大招,不仅可以养身体,还能增强身体的抗病能力,让孩子更加不容易生病。

