



应季提醒

秋季天凉且干燥,是腹泻多发期,尤其是小儿腹泻。有的小孩子是不注重卫生,感染了病菌,还有的则是因为饮食不注意。那么秋季如何防治腹泻?应该注意哪些问题?海口市中医院儿科住院部主治医师陈玉表示,肠道病毒是由手口传播的,平时要让孩子养成良好的饮食和卫生习惯。

南国都市报
记者 王康景

秋季易发腹泻 家长需提前防备



对策 口服液体防脱水 不可乱用止泻药

陈玉表示,对于秋冬季出现发热、呕吐伴有腹泻,并且没有接种轮状病毒疫苗的婴幼儿,家长需要帮助孩子口服液体以预防脱水。一般服用米汤加盐(500毫升米汤+细盐半小勺)或者糖盐水(500毫升白开水+白糖3小勺+细盐半小勺),腹泻较多的孩子需要禁食含油脂、纤维素较多的食物,如蛋黄、骨头粥、蔬菜、苹果、香蕉、火龙果等,不食用油炸煎烤的食物,以避免腹泻次数过多,加重脱水。食用奶粉的孩子需要换成防腹泻奶粉,待腹泻减轻或者痊愈后再换回原先的奶粉。

家长需要注意的是,孩子开始腹泻不需要服用止泻药(如蒙脱石散等),当大便次数过多,如一天十多次,或者大便是水样便,完全没有粪质,才需要服用止泻药。如果家长不能判断,请及时就医。

陈玉建议家长和幼儿园要注意做好孩子的手卫生措施。肠道病毒是由手口传播的,而且具有一定的传染性。要让孩子养成良好的卫生习惯,进食前要洗手。家长也要注意,尤其是准备水果拼盘或者沙拉之类的凉拌食物前要洗手,避免病从口入。

此外,肠道功能不好,平时食用生冷食物容易腹泻或者反复患胃肠炎的孩子,可以在每年7、8月份接种轮状病毒疫苗,提高肠道免疫力。

案例 兄妹相继感染轮状病毒 一天又吐又拉十几次

“去年我们儿科曾收治一对兄妹,哥哥3岁多,妹妹1岁半。妹妹先发病,呕吐、发热,体温38.5℃,1天后出现腹泻,从每天4次稀便到住院时已经是一天十七八次水样便,从发病起不过是3天时间。”陈玉说,哥哥在妹妹发病后第三天出现呕吐,一天要吐十多次,是抱着脸盆吐着来看病的。兄妹俩都是患了轮状病毒肠炎,住院后使用抗病毒和护胃的药物静脉输液,还补充了严重吐泻流失的钠、钾和锌,配合暖胃止吐的中药贴敷,住院第五天就痊愈出院。

病因 秋季是腹泻高发期 主要由轮状病毒引起

据陈玉介绍,小儿腹泻每年有两个发病高峰期:一是夏季腹泻,主要病原是致泻性大肠杆菌和痢疾杆菌;二是秋季腹泻,主要病原是轮状病毒。

轮状病毒肠炎,也称秋季腹泻,多发生于6个月至2岁的婴幼儿。“6个月以下的小婴儿若是母乳喂养,会有母乳带来的抗体,一般很少发病,即使发病,病情也较轻。2岁以上的孩子一般都感染过轮状病毒,体内有了抗体,发病率也较低。”陈玉说。

轮状病毒肠炎发病头1-2天常出现呕吐,可伴有发热,随后出现腹泻,大便每日5-10次甚至十多次,多为黄色稀水便,像打碎的生鸡蛋,医学上称为蛋花样便。吐泻严重的会出现脱水症状,包括烦躁、皮肤干燥、眼窝凹陷、哭闹没有眼泪、小便量很少等,半数孩子可有咳嗽等呼吸道症状。

吃“好”午餐 蔬果不可少

对于学生们来讲,午餐吃得好,身体各项机能才能高效运行,一天的学习也就得心应手。中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚介绍,午餐在一天三餐中为人体提供的能量和营养素都是比重最大的,都占了40%。毫不夸张地说,午餐对学生而言是最重要的一餐。那么,如何为孩子安排这么重要的午餐呢?

陈超刚提醒,午餐不仅要吃饱,还得吃“好”。午餐食物要搭配好三大类食物,分别为肉、蛋、鱼、大豆或豆制品等富含蛋白质类的食品,两种或以上的新鲜蔬菜,以及米饭、面或粉等富含淀粉食物。三类食物重量占比约为1:2:3为宜。

保证足够碳水化合物

午餐的碳水化合物要足够,这样才能提供脑力活动所需要的糖分。碳水化合物主要来自谷类,宜选择淀粉含量高的谷类,如米饭、面条等,不同年龄学生,主食量略有不同,大约为200克~500克(煮熟后的大致重量)。

除了选择一般谷类,午餐中若有少许粗粮谷类搭配则更好,如此一来,下午的血糖会更稳定,使大脑中的糖来源更持久,学习效率更高。粗粮可选择玉米、红薯、小米、燕麦等。

蛋白质可提高机体的免疫力,帮助稳定餐后血糖,为人体生长发育提供物质补充。高质量的蛋白质来源有奶、鱼、肉、蛋、大豆或豆制品,总重量为50克~150克(生重)比较适宜。

蔬菜最少应有两种

蔬菜是维生素和纤维素的主要来源。绿叶蔬菜普遍含纤维素较多,可帮助调理肠胃,其次是根茎和瓜茄类蔬菜。午餐的蔬菜应有两种或以上,总量约200克。在午餐后或下午上学前吃一个水果,不仅可以满足孩子吃零食的喜好、补充人体所需的矿物质和维生素等重要营养成分,还可以补充具有调节身体健康功能的果酸、可溶性膳食纤维和植物化学物质。

除此之外,如果经常摄入一定的菌菇类食品,则更能帮助平衡学生午餐膳食营养。

当然,选择和烹制孩子喜欢的菜肴同样重要。营养专家提醒,如果孩子有喜欢的菜肴或蔬菜,可以适当增加选择这些食材的频率或烹调方式,以提高孩子食欲,促进孩子午餐既吃好吃饱。

一般而言,烧茄子、烧冬瓜、炒卷心菜、水煮娃娃菜、手撕包菜、西红柿炒蛋、醋溜酸辣土豆丝、红烧排骨、蒸牛肉、萝卜炖鸡汤、豆腐鱼头汤、豉汁蒸黄骨鱼等,是孩子比较喜欢的菜肴。
(据广州日报)

婴童过油部位 可适量用沐浴乳

宝宝的皮肤更薄、更娇嫩,不少家长担心,尽管市面上有适合宝宝用的沐浴乳,但还是可能破坏皮肤。广州市第一人民医院皮肤科副主任医师方锐华表示,虽然清水洗浴是不错的选择,但对于一些过油部位,还是可以适当涂抹刺激性较低的沐浴乳。

给小宝宝洗澡要注意保暖和安全。专家建议,每次洗浴不要超过10分钟。给孩子洗澡不一定每次都沐浴液,基本上用清水洗洗就可以了,但一些过油的部位,还是可以适量涂抹低刺激性的沐浴乳进行清洗。孩子的皮肤外面有一层皮脂,这对保持皮肤滋润、减少外部刺激和保暖都有重要作用。但对于新生儿来说,油脂分泌会比较旺盛,部分还会形成皮炎,因此,适当涂抹刺激性较低的婴儿沐浴乳还是可行的。但切记不要过量,否则容易让皮肤变得干燥粗糙,严重者还可能形成敏感性皮肤。(据羊城晚报)