

# 秋季腹泻又来了

## 口服补液最可取 初期别用止泻剂

金秋时节,一种秋季小儿常见病又开始泛滥,它就是秋季腹泻。秋季腹泻导致近日门诊中腹泻的小病号数量激增。这个“一年一度”的秋季腹泻到底是什么病?有什么办法预防吗?

### 3岁以下小儿常患

秋季腹泻常见于3岁以下的小儿,尤其是在1岁半以内。6个月内的婴儿因为来自母体和母乳中的抗体,较少患病,母乳喂养的宝宝更是如此。秋季发生腹泻时,大多是轮状病毒感染所引起。不过,它是一种自限性疾病,大约1周即可好转。

轮状病毒具有很强的传染性。如果孩子吃了被病毒污染的食物,吸吮被病毒污染的手指,或者奶瓶、餐具等消毒不彻底,都有被轮状病毒感染的可能。轮状病毒在空气中可以存活2天~3天,因此还可以通过呼吸道传播。

### 症状为发热、呕吐、腹泻

发热、呕吐、腹泻是轮状病毒感染性腹泻的3大主要临床特征。发病初期常发生流涕、咳嗽、咽疼等感冒症状,绝大多数会出现明显呕吐,还会伴有腹痛,容易被误诊为胃肠型感冒,在随后24小时内开始出现腹泻。腹泻开始后,呕吐和发烧就会明显缓解。腹泻每天十到数十次不等,大便多为米汤样或蛋花样。较大的孩子,大便呈喷射状,无特殊腥臭味及黏液脓血,但大便化验正常或只有少许白细胞。

由于频繁腹泻、呕吐,食欲低下,患儿容易出现不同程度的脱水现象,严重时出现电解质紊乱及中毒性心肌炎等并发症,危及生命。

### 三管齐下用药

**1.按脱水程度补液。**对于轻、中度腹泻,一般采用口服补液法,可以用口服补液盐(一般药店有售),冲开水后少量频服;对于重度腹泻,一定要及时到医院,通过静脉给液纠正脱水;对于反复呕吐的患儿,可以使用止吐药物,进行必要的对症处理。

**2.保护肠黏膜。**轮状病毒会损伤肠黏膜,应该服用蒙脱石散,能促进肠黏膜的再生和修复,还可以吸附肠道内的病毒,迅速缓解腹泻症状。

**3.补充益生菌。**腹泻会引起肠道菌群紊乱,可以服用益生菌制剂,能拮抗致病菌,发挥生物的屏障、营养及免疫调节作用,达到止泻目的。

婴幼儿皮肤娇嫩,皮肤用药后吸收和渗透能力都很强——

## 宝宝用药,外用并不比口服安全

海海刚满半岁,这天不慎感冒了,发起烧来,奶奶一量体温,39摄氏度,便叫妈妈快用酒精给海海擦身退烧。可爷爷说,他看过一篇医学文章,说婴儿不能用酒精擦浴降温,最好用温水擦身散热。妈妈糊涂了,到底该听谁的?

在不少人眼里,皮肤用药比口服安全,不会引起全身性反应,真是如此吗?医学研究显示,人体表皮最外层中的角质细胞膜具有半透膜的作用,药物可通过“被动扩散”的形式,被角质细胞吸收,然后渗入血液循环,进入体内。换言之,皮肤也有“嘴”,也能“吃”药。

婴幼儿皮肤娇嫩,表皮角质层发育差,且血管丰富,故屏障特性远不能与成人相比。尤其是早产儿,角质层发育更差,皮肤用药后吸收和渗透能力都很强,与口服药几乎没什么两样,更容易发生全身性的药物反应。如果表皮又有损伤或患有疾病,如烧伤、湿疹或其他面积广泛的皮肤病,还可大大提高药物的吸收率,如湿疹皮肤的透入性比正常皮肤大8倍~10倍,一般性溃疡透入性比正常皮肤大3倍~5倍。用胶布剥脱角质层后,可使氢化可的松的经皮吸收率由1%~2%增至9%。

举个例子,英国伦敦曾发生多次新生儿发绀流行,致使不少婴儿夭折,后来查明是由于护理人员使用了一种劣质尿布导致。这种尿布含有一种叫做苯胺的有害染料,苯胺经皮肤吸收后引起了血红蛋白变性(医学上称为变性血红蛋白血症),从而导致宝宝死亡。

另外,媒体报道法国一位药商出售了一批劣质婴儿爽身粉,含有六氯酚,结果造成200多名婴儿神经中毒,30多名死亡,可谓触目惊心。

一般外用药物虽不至于如此凶险,但对宝宝的威胁也是不可小视的,如碘酒可能灼伤稚嫩的皮肤,酒精被皮肤大量吸收可引起酒精性中毒,紫药水可能致癌等。另外,对成人安全的药物对孩子未必也安全,如用阿托品滴鼻,可能诱发高热、抽风;用激素类软膏,可能招致全身性水肿等。

说到这里不难明白,海海爷爷说的是对的。婴儿体表大面积使用酒精擦浴,无异于给他灌酒,可能引发酒精中毒,有引起呼吸困难、昏迷之虞。如改用温水擦浴体表,既安全又有效。此外,宝宝使用外用药物时,为避免皮肤损伤和吸收中毒,还要注意以下几点:

**1.1个月内的宝宝,忌用胶布、氧化锌软膏以及膏药之类敷贴皮肤,否则可能引起接触性皮炎。**

**2.宝宝患了皮肤病或进行皮肤消毒时,不宜使用刺激性很强的药物,如水杨酸、碘酒等,以免使皮肤发生水泡、脱皮或遭受腐蚀。**

**3.皮肤局部涂药面积不可过大,浓度不宜太高。以硼酸为例,一般用于小面积湿敷比较安全,如果用于大面积皮肤病,则可通过创面吸收发生急性中毒,甚至引起循环衰竭而致命。**

总之,婴儿外用药物要与内服药物一样慎重,用不用,怎样用,用多久,须请医生决定。(据《新京报》)



### 避开治疗误区

**误区1:服用抗生素。**很多家长习惯了用抗生素来对抗腹泻,但其实抗生素对轮状病毒引起的腹泻无能为力。研究表明,滥用抗生素不但不能治愈此病,还严重危害宝宝健康。除抗生素本身的毒副作用外,还可能引起二重感染,反而加重腹泻。

**误区2:腹泻初期使用止泻剂。**宝宝一发生腹泻,就马上使用止泻剂,这种做法是不对的。在发病初期,腹泻能将体内的致病菌和病毒以及它们所产生的毒素和进入胃肠道的有

害物质排出体外,减少对人体的毒害作用。必须在医生指导下使用止泻剂。

**误区3:禁食。**秋季腹泻恢复的关键是给宝宝补充足够的营养和水分,因此禁食是不对的。如果宝宝有食欲,就应继续喂养,母乳喂养的宝宝仍喂母乳;人工喂养的宝宝,应喝去掉乳糖的奶粉或1/2稀释过的牛奶;已添加辅食的宝宝可吃稀粥等,这样才能保证宝宝有充足的体力对抗疾病,不至于体内电解质紊乱。(据《生命时报》)

## 宝贝刷牙时间表

### 出生后纱布按摩牙龈 长齐前指套清水刷牙

看着宝宝萌发出第一颗珍珠样的小乳牙,在喜悦的同时,您是否会有这样的困惑——还没长牙的宝宝需要刷牙吗?刚刚长出牙齿的宝宝又该怎样刷牙呢?孩子的口腔如此娇嫩,家长该怎样为其护理呢?带着这些疑问,记者采访了北京儿童医院口腔科主任医师朱红。朱红介绍,宝宝从出生到四岁前,刷牙分为三个阶段。

**第一阶段:出生到长牙前。**家长可以用温开水给宝宝漱口,或者用手指替宝宝清洁口腔。具体方法是:将宝宝抱入怀中,一只手固定孩子的头部,另一只手用蘸过温开水的纱布为其按摩牙龈,还能帮助宝宝缓解长牙带来的不适。

**第二阶段:第一颗牙萌出后(宝宝6个月~8个月时)到乳牙全部长出前。**这一阶段,家长可选用婴儿指套牙刷为其刷牙,无须用牙膏。“只要认真清洗,即使不用牙膏,也能很好地清洁牙齿。”朱红说。具体方法是:用一只手固定孩子的头部,另一只手拿牙刷,蘸温开水为孩子刷牙。科学的顺序是:将牙刷的刷毛放在靠近牙龈的部位,与牙面倾斜呈45度角。顺着牙缝自上而下或自下而上地竖刷,刷完外侧面还应刷内侧面和后牙的咬合面。每个牙面要刷15次~20次。

**第三阶段:所有牙齿长出后到宝宝四岁前。**这期间就要开始培养孩子良好的刷牙习惯。由于不能很好地控制吞咽,很多宝宝会将牙膏吃进肚子里,家长应选用可吞咽的儿童型牙膏。切记,不能选择含氟牙膏,很多幼儿患氟牙症都是由于误咽含氟牙膏引起的。氟的摄入量超标,还会影响儿童的正常生长发育。这一阶段具体的刷牙方法是:将牙膏挤到牙刷上(黄豆粒大小),按第二阶段介绍的方法,每次刷牙至少3分钟,刷完后用清水将牙膏漱出。

最后,宝宝应养成每日早晚刷牙、饭后漱口的习惯,如果做到每日早、中、晚三次刷牙则更为理想。四岁以后的儿童可以选用含氟量较低的儿童牙膏。

(据《生命时报》)

## 糖尿病患者应及时接种乙肝疫苗

□市传染病医院肝病科主任、  
副主任医师 牛卫理

乙肝病毒主要经血液(输血和血制品)、破损的皮肤和黏膜、母婴及性接触传播。由于对献血员实施严格乙肝表面抗原(HBsAg)筛查,经输血或血液制品传播乙肝已较少发生;但经破损的皮肤黏膜传播较为常见,主要是由于使用未经严格消毒的医疗器械、侵入性诊疗操作和手术、不安全注射等。糖尿病患者监测血糖、与他人共享未经严格消毒的采血笔、血糖仪及治疗器具等,有可能感染乙肝病毒。

美国疾病控制和预防中心于2009年至2010年期间,纳入了17%美国人口的8个新发传染病计划对865例经证实的急性HBV感染进行评估。多变量分析显示,在无乙肝相关的危险行为(如注射毒品、男性与男性性行为、多伴侣性行为)的23岁~59岁人群中,糖尿病患者感染HBV的风险是非糖尿病患者的2.1倍。在大于60岁年龄段中,该风险倍数为1.5倍。糖尿病患者HBV感染风险高,对于未接种过乙肝疫苗的糖尿病患者,接种乙肝疫苗可降低感染乙肝病毒的风险。年龄小于60岁成人糖尿病患者可按0、1、6个月程序尽快接种乙肝疫苗,即接种第1针疫苗后,间隔1个月及6个月注射第2针及第3针疫苗,每次可接种20微克乙肝疫苗。第3次肌肉注射疫苗后产生血清保护性抗体的比例可因年龄、肥胖、吸烟、免疫抑制以及糖尿病等合并症的存在而降低。未接种乙肝疫苗年龄大于60岁的糖尿病患者,由经治医生评估感染风险,以及患者对疫苗产生足够免疫应答的可能性,然后可选择性接种。



## 不良习惯易造成男性不育

**吸烟喝酒:**吸烟时间越长,吸烟的数量越多,精子的数量可能越少,畸形率也越高,同时,精子的活力也明显下降。这是因为烟草中所含的铬对精子有强烈的杀伤能力,而尼古丁和多环芳香烃类化合物会引起精子形态改变。酒精对精子也有直接的杀伤力,因此,酗酒的男人其畸形精子、死精子的比例较高。

**饮食不当:**不当的饮食也有可能致不育,例如食用过量辛辣食品易导致男人生殖泌尿器官充血,精液量就会减少,质量也会改变;吃东西挑肥拣瘦,食物中缺乏精子生成过程中所必需的营养元素——锌和硒。

**环境污染:**比如汽车尾气中含有大量有害物质,长期接触影响生殖健康;城市噪音也属于环境污染的一种,噪音刺激会影响人体内分泌系统功能,使人体内分泌出现紊乱,导致男性精液和精子异常。

**精神紧张:**精神紧张易导致内分泌失调。由于神经内分泌系统在生殖过程中起着重要的作用,对神经内分泌平衡的任何干扰均可能对生殖功能产生不利影响。

**熬夜:**人的生物钟支配着人的内分泌,而且有研究表明,夜间人体内分泌旺盛。生精也是如此,生精主要在夜间进行,如果你得不到休息,就会使生物钟紊乱。长期如此,内分泌紊乱容易造成精液生成困难。

**久坐:**久坐会压迫会阴部,会阴部有睾丸、前列腺、精囊,尤其是坐软沙发,会使会阴部的循环受阻,局部温度升高,再加上压迫,使这些器官充血,容易引发炎症。

健康在线: <http://www.hbaimin.com/> (小语)