

小儿腹泻需要正确应对

◎遂宁市第一人民医院 张 华

小儿腹泻是儿童时期的常见疾病，其发病率在特定季节尤为突出，给家长们带来了不少困扰。接下来，我将为大家全面解析小儿腹泻高发季节的防护要点，帮助家长们更有效地应对这一问题。

数据显示，小儿腹泻高发季多集中在夏秋两季。夏季腹泻，主要元凶是细菌感染，如大肠杆菌、痢疾杆菌等。夏季气温高，食物易变质，孩子若食用了被细菌污染的食物或水，就极易引发腹泻。而秋季腹泻，大多由轮状病毒感染所致，这种病毒具有较强的传染性，主要通过粪-口途径传播，也可经呼吸道传播。幼儿园、学校等儿童聚集场所，一旦有孩子感染，很容易在短时间内造成大面积传播。

腹泻的症状表现多样。轻度腹泻时，孩子主要表现为大便次数增多，每日可达3~10次，大便性状改变，可为稀糊状、蛋花汤样，颜色多为黄色或黄绿色，可能伴有少量黏液，但一般无脓血。同时，孩子可能会出现轻微的食欲不振、精神稍差等情况。而重度腹泻则较为严重，大便次数每日超过10次，甚至可达数十次，大便呈水样，量多。此时，孩子常伴有频繁呕吐，导致脱水、电解质紊乱等症状。脱水表现为口唇干燥、眼窝凹陷、皮肤弹性变差、尿量减少，严重脱水还可能引发休克，危及生命。此外，孩子还可能出现精神萎靡、嗜睡、烦躁不安，甚至昏迷等精神症状。

在腹泻的高发季节，采取有效

的预防措施显得尤为重要。首先，要把好“病从口入”关。对于婴幼儿，提倡母乳喂养，母乳中含有丰富的免疫球蛋白，能增强孩子的抵抗力，且母乳相对清洁、安全。在添加辅食时，要遵循由少到多、由稀到稠、由一种到多种的原则，循序渐进，避免同时添加多种新食物，以免孩子肠胃不适应。给孩子准备的食物要新鲜、卫生，食材要清洗干净，烹饪过程要做到生熟分开，避免交叉污染。夏季尽量不给孩子吃生冷食物，如未洗净的瓜果、冷饮等。对于餐具、奶瓶等，要定期进行高温消毒，可采用煮沸的方式，一般煮沸15~20分钟即可有效杀灭病菌。

注意个人卫生也是关键。教育孩子养成勤洗手的好习惯，尤其是在饭前便后，要用流动的清水和肥皂（或洗手液）按照“七步洗手法”认真洗手，揉搓双手时间不少于20秒。家长在照顾孩子前后，同样要注意洗手，避免将自身携带的病菌传染给孩子。同时，保持室内环境清洁，定期开窗通风，减少室内病菌浓度。在高发季，尽量减少带孩子去人员密集、空气不流通的场所，如商场、超市等，降低感染风险。

若孩子不幸出现腹泻，科学

的护理能帮助孩子尽快恢复。首先要保证孩子的水分和电解质摄入，预防脱水。可给孩子口服补液盐，按照说明书的比例冲调，少量多次喂服。如果孩子不喜欢补液盐的味道，也可以适当喂一些米汤、稀释的果汁等，但要避免饮用含糖量高的饮料，以免加重腹泻。在饮食方面，腹泻期间孩子的胃肠功能较弱，饮食要清淡、易消化。对于母乳喂养的孩子，可继续按需哺乳；人工喂养的孩子，可将奶粉适当稀释或暂时更换为低乳糖或无乳糖奶粉。已经添加辅食的孩子，可给予米粥、面条、蒸蛋等食物，避免食用油腻、辛辣、刺激性食物以及高纤维食物，如芹菜、玉米等，以免加重胃肠负担。

密切观察孩子的病情变化也不容忽视。要记录孩子的大便次数、性状、量，以及呕吐次数、尿量等情况。如果孩子腹泻症状较轻，精神状态良好，通过家庭护理后症状逐渐改善，可继续在家观察。但如果孩子出现腹泻次数频繁、大便中带有脓血、高热（体温超过38.5℃）、频繁呕吐、脱水症状明显（如口唇干燥、眼窝凹陷、尿量明显减少等）、精神萎靡不振等情况，应立即带孩子就医。医生一般会通过详细询问病史、进行体格检查、大便常规及病原学检查等，明确腹泻的原因，并给予针对性的治疗。如果是细菌感染引起的腹泻，可能需要使用抗生素；对于病毒感染，目前尚无特效抗病毒药物，主要是对症治疗，纠正脱水和电解质紊乱等。

小儿腹泻虽然来势汹汹，但只要家长们掌握了正确的防护和应对方法，就能最大程度降低孩子患病的风险，让孩子们在健康的环境中快乐成长。希望每一位家长都能重视起来，为孩子的健康保驾护航。◎