



孩子秋季腹泻怎么办

中山大学附属第一医院儿科 沈振宇

不耐受,家长可考虑暂时改用去乳糖或者低乳糖奶粉,食用大约一到两周,期间妈妈需要注意定时喂奶,以免影响奶量。

如果孩子腹泻症状轻微且反复发作,可服用婴幼儿适用的益生菌,服用1~2月,对改善肠道功能、预防下一次腹泻有一定帮助。

秋季腹泻对男女宝宝“一视同仁”

问:宝宝十八个月,去年添辅食时腹泻很厉害,医生诊断为病毒引起的“秋季腹泻”。这几天又开始腹泻,跟去年一样。得过一次,为何还会再得?据说男宝宝更易得腹泻,有没有道理?

答:轮状病毒多发于六个月到两岁的孩子。病毒性腹泻容易出现多次感染的情况,这与病毒特性有关。以轮状病毒为例,它有七个型,被一个亚型的病毒感染后,孩子下次遇到另一个亚型,依然没有免疫力。因此,家长仍需做好预防工作。

不过,轮状病毒、诺如病毒、腺病毒等造成的腹泻,常年均可发生,且第二次感染时往往症状较轻,一般不会出现严重脱水。其实肠道病毒对男女宝宝“一视同仁”,之所以有“男宝宝易拉肚子”现象,可能是因为男孩儿更好动,活动范围大,而“口欲期”孩子爱抓东西往嘴里放,爱吃手指,如果没有洗干净,就容易得病。

我省儿童腹泻的发病最高峰出现在每年十一月到次年一月。在此期间,两岁以下宝宝要重视预防,勤洗手。要暂时回避有咳嗽、腹泻、发烧、呕吐症状的孩子,以减少感染机会。此外,注射轮状病毒疫苗对预防秋季腹泻有一定好处。

长期腹泻要防营养性贫血

问:宝宝10个月,腹泻每天三到四次,大便时稀时黏稠,已将近1个月,饮食和精神都很好。去医院检查了大便和查了手指血,大便正常,有点贫血。孩子需要注意些什么?

答:这种已经属于迁延性腹泻,而不是急性腹泻。看宝宝大便不是单看次数,而是要看总量和性状,例如大便是否有血、黏液、水分很多、难以成型,或者每一次大便量很多。这个小朋友大便常规正

后,感冒很快好了。于是把剩余的药存在家里,结果小孩感冒鼻塞时家长想到这个药之前的效果明显,就给小孩用了。结果造成了小孩鼻黏膜的损害,引起了药物性鼻炎。

此外,由于各种抗生作用的作用和禁忌不同,如有人对青霉素过敏,高血压分为多种类型,不同类型应用不同的降压药。总之,不同药物的作用有一定的特殊性和针对性,加上不同人之间的个体化和多样化,因而在多数情况下药物是不能“分享”的。

急救药物是老人必备

老年人的家庭最需要的是急救药。例如心脏、心血管、高血压等方面的救命药都应该在家里储备一些,尤其是有心脏病的老年人更应该在床头等伸手可得的位置准备一些硝酸甘油、甘油二酯等急救药,如果家里有小孩,还要避免小孩触及。

一般的老人家里如何配置一个合理的药箱呢?真正需要在家里备的药不多。除了急救药以外,降压药、退烧药、止泻药、消炎药、抗过敏药,以及创可贴、碘酒等均以家里适当地储备。

这些药要定期检查,有过期的要及时处理并更新,还要检查药物的性状有没有发生变化。因为有的药物开封后极容易因为与空气接触或者受潮而霉变;注意硬度和颜色有所变

常,有时腹泻可能属于功能性消化不良。

在添加辅食后,家长要注意是否和食物的种类和卫生状况有关。有些宝宝在吃奶粉,对某些品牌的奶粉不耐受,也会出现腹泻,需要更换奶粉。腹泻发生后,要注意是否脱水,适当低渗性口服补液盐。还可以服用蒙脱石散止泻,服用益生菌缓解肠道功能,但要分开用药,以免蒙脱石吸附其他药物。

六岁以下宝宝不要使用强力止泻药。两广地区的宝宝贫血要排除“地中海贫血”的可能,而频发拉肚子,也可能因消化不良而造成营养性贫血,建议给宝宝多吃蛋黄、猪肝、红枣、肉类等。

晨起恶心腹痛或因胃肠功能紊乱

问:10岁女儿最近总觉得肚子突然后阵痛,早上起来会恶心,这种情况如何处理?

答:这类小朋友多属于胃肠功能紊乱,尤其是胃肠动力学紊乱。要做大便常规等检查以确定病因。也有可能属于“肠易激综合征”,这种病在青年女性中常见,但青春前期女孩也有可能发生。主要与精神压力、焦虑、腹部受凉、生活习惯等因素有关。

此外,胃炎也会表现为腹痛、恶心,家长要注意孩子有无嗝气、反酸等,腹痛是否在餐后发生,半夜是否疼痛。如果有上述症状,可以做幽门螺旋杆菌呼气检测。

(图片来源:东方IC)



不知道自己怀孕了吃了药该如何是好?

广东省人民医院产科 杨春艳

核心提示:孕期要小心用药。按照末次月经时间计算,妊娠4周内,也就是人们所说的不知情的情况下使用了一些可能对胚胎造成影响的药物或检查,应该怎么办?产科医生认为,任何胚胎毒性药物、有毒有害物质对胚胎的影响表现为“全”或“无”,也就是说,如果有毒、有害物质对胚胎造成了影响,会以流产作为结局,如果没有影响,可以继续妊娠下去。对于孕早期做了X线检查,也是类似的结论。但是,这个全或无的效应很多人并不知道。

“医生,我怀孕了,可是不知道怀孕前,我刚刚吃了一粒感冒药,这个孩子可以要吗?”

“我得了甲亢,现在怀孕了,是否需要停药?”

这些问题是妇产科医生经常被提问到的问题,也是准妈妈非常关注的一个问题。怀孕期间用药到底哪些是安全的?哪些是危险的?我们先来了解一个叫“全或无”的效应,它是指从受精开始的2周内,药物对胚胎的影响是要么导致流产,要么就是什么影响也没有,孩子没有问题。受精一般是发生在月经中期,如果月经是28天一次的话,那么全或无的效应大概是以月经一个月以内,如果在不知道怀孕的情况下服用了具有胚胎毒性的药物,不必太紧张,如果孩子存活下来了,那一般就没有什么问题。

但是,这并不表示妊娠期间不能使用任何药物,妊娠期是一个相对漫长的时期,在这一时期,可能会出现一些妈妈的疾病,不能因为惧怕用药,而讳疾忌医,不到医院就诊,耽误病情的处理。妊娠期使用药物和检查必须在专科医生的指导下使用,通常妊娠期间遇到妈妈生病需要治疗时,一定要及时就医。

杏林春满

做自己的月子“催乳师”

广州中医药大学第一附属医院 黄梅

母乳喂养是最提倡的婴儿喂养方式。母乳中含有丰富的营养和免疫成分对婴儿有益,同时母乳喂养可促进母亲身体恢复,增进母子感情,有利于婴儿身心健康。为产后母乳喂养,母婴健康,除可向专业催乳师寻求帮助外,通过简单的自身调摄也可以达到此目的。

乳房按摩

乳房按摩有助于排空乳汁,一方面乳管内乳汁量少可通过负反馈作用促进脑垂体泌乳素的分泌,进而促进乳汁分泌增加;另一方面,乳房按摩有助于乳汁排出通畅,可减少产后乳腺炎发生的可能。按摩要点为:先按揉整个乳房4~5下,然后从乳房外向乳头方向(即顺着乳腺管的方向)推挤按摩,最后用大拇指和食指挤压乳晕四周将乳汁排出,如此反复进行。按摩前可用少量植物油涂抹于乳房表面,以避免乳房皮肤的摩擦损伤。

情志调摄

中医认为女子乳头属肝。肝主疏泄,肝气喜条达,恶抑郁。乳头为乳汁溢出的出路,肝之疏泄功能正常,乳汁才能顺畅排出。若女性产后郁怒寡欢,情志不畅,或忿怒躁怒,导致肝失调达,疏泄失司,乳汁运行受阻而产生断乳。因此产后妇女应保持情绪舒畅,精神愉快,才有利于乳汁的顺畅排出。

饮食调理

中医认为女子乳房属胃,乳汁为气血化生,而气血来源于饮食水谷,由脾胃所化生。若要保证乳汁丰沛,饮食既要有充足的营养;又不可过食肥甘厚味,以免脾胃功能受损,影响乳汁化生。因此饮食以富含营养且容易消化为宜。岭南地区有丰富的煲汤文化,可是对于产后的女性,煲汤不可过于滋腻,以免引起乳汁稠厚,增加罹患急性乳腺炎的风险。煲汤食材可选用木瓜、猪脚、鸡脚以帮助下乳。部分中药材亦具有通乳之功,如穿山甲、王不留行等。需要注意的是,有些中药成分可通过乳汁进入婴儿体内影响其生长发育,因此中药材使用前最好先咨询医生确认安全后方可使用。

综上,女性乳房与中医肝、胃关系最为密切。产后可通过乳房按摩及情志、饮食调摄达到乳汁丰沛的目的。此外,母婴早接触,婴儿早吸吮也是产后母乳喂养成功的关键,一般主张产后半小时即可进行首次哺乳。哺乳期间尚需注意安全避孕,以免再次怀孕引起的断乳。



老人家家庭备药莫贪多

武警广东省总队医院 董玉礼

感冒药、消炎药、止痛药……这些都是大多数家庭常备的药物。老年人病痛多,有老年人的家庭更容易出现大量囤药的现象。有调查显示,80%的家庭都有备用药物,而且其中不少存在有过期药。盲目囤药不仅造成浪费,还容易导致药品过期,误食危及人体健康。

多数老人爱囤药

老年人考虑到自身身体条件的变化,病种多、体质衰弱,需要经常吃药,本着有备无患的心态,常常会上一些常用的感冒药、消炎药等回家,90%以上的老年家庭都有备药。通常这些药物是整盒、整瓶包装出售的,有时候一个月甚至几个月都用不上一次,这些药就一直被存放在药箱里,甚至过期了也没开封。

然而,药盒或者药品外包装上印的生产日期和有效期字体相对较小,很多老人都看不清,很难及时发现药品过期。而过期的药物非但不能治病,还有可能会产生大量副作用,损害健康甚至危及生命。

现在的老年人大多数年轻时经历过药物紧缺的时代,于是容易养成在家里囤积药物以备不时之需的习性。但是,如今药物、医院随处可见,甚至有药店是24小时售药的,因此老人要囤药也是“非必要”的事,在家中大量囤药实在是没有必要。

“分享”药物危害大

医生一般按疗程来开药,有时候药没用完疗程,病已经痊愈,剩下的药大多数人都存家庭药箱里供家人“共享”。值得注意的是,药物不能随意分享,使用不当会给健康带来损害。

尤其是成年人和小孩的药物不能混用。小孩的器官还未发育完善,很多药物不能正常代谢和排出。同时,小孩的体重和体表面积比成人小很多,药量使用不当,容易造成药物蓄积中毒,影响生长发育。同一种药物,成人的剂量往往是小孩剂量的数倍。例如,感冒常用的喷雾剂——麻黄素,成人用量是不能供小孩使用的。我曾在门诊遇过一个病例,家长用医生开出的麻黄素喷鼻

疾控驿站

登革热病例在增长 防蚊灭蚊最重要

广东省疾病预防控制中心 岳吉轩

血、全身乏力、烦躁不安、呕吐物带血。随后24~48小时为治疗关键阶段,患者可能死亡,但通过有经验的医生和护士进行早期临床诊断和谨慎的临床管理往往能够挽救生命。

目前,尚没有预防登革热的疫苗。

家庭防蚊灭蚊是重点

由于我省的气候特点,7~11月是蚊虫活跃的季节。另一方面,我国相邻的部分东南亚国家登革热高发,我国与其经贸往来频繁,存在很大的人口输入风险。此外,恰逢中秋、国庆两大假期,人口流动迅速加大,登革热疫情扩散蔓延的风险极高。我省面临登革热疫情境外输入和本地暴发的双重压力。

根据省疾控中心监测数据显示,今年全省多地的蚊媒密度远远高于警戒值。登革热经伊蚊叮咬传播,一旦发生疫情,传播速度快、影响范围广。省疾病预防控制中心专家何剑峰强调,做好家庭的防蚊灭蚊,是目前登革热疫情防控的重点之一。

别错让自己养蚊子

家庭中常常会有许多小积水,一不小心就可能成为蚊虫的孳生地,请大家积极主动进行清理,从而降低蚊虫密度。容易积水的有:

花盆的底碟、饮水机的水盘、鸟笼的饮水器皿、遮雨的塑胶布等。要注意及时清理其中的积水。

家中的水养植物应3~5天换一次水,换水的

同时要特别注意冲洗植物根部,以防蚊卵或幼虫粘在上面继续繁殖。

个人防护要做到

午休时挂蚊帐。白天在绿化带、林带等户外活动时,尤其是在登革热流行区,应穿着长袖衣服及长裤。

在暴露的皮肤上喷涂驱蚊剂。

避免在伊蚊出没频繁时段(上午7~9时、下午4时到黄昏)在树阴、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留。

出现症状及早就医

登革热一般起病急,患者出现高热(39℃以上),极度乏力,还可有恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。

发病早期出现“三红征”,即面部、颈部、胸部皮肤潮红。发热时伴有较剧烈的“三痛”,即头痛、眼眶痛、骨关节肌肉痛。

病程5~7天会出现皮疹,

多见于躯干部,一般痒感,大部分不脱屑;可有皮肤黏膜出血等。

此外,专家还呼吁大家,要积极协助卫生、城管、爱卫部门开展蚊媒孳生地的清理和消杀工作。而在登革热疫情发生地区,请居民主动配合相关部门做好对家居蚊媒密度的人口调查。

(制图 郑悦)

避免被蚊子咬的最佳办法

睡前洗澡,不要喷香水
可涂防蚊水(适合室外)或点蚊香(适合室内)
清除庭院里的“死水”
黎明和黄昏是蚊子的进餐时间,此时避免外出

被蚊子咬后的快速缓解法

含氟牙膏:氟化物能缓解局部刺激性
湿泥:是野外环境下可供选择的好办法
湿茶叶包:茶中的某些成分有助于减轻痒感
尽量不要搔抓,以免引起感染

一些无效或不正确的驱蚊方法

吃大蒜:只能驱赶你的朋友,而不是蚊子
维生素B:没有任何证据证明和蚊子叮咬有关
超声波驱蚊:理论上可行,实际效果微乎其微
电子灭蚊灯:只能杀灭极少数蚊子

