

预防腹泻, 夏季喝白开水可加些盐

夏季来临, 小儿腹泻明显增多, 如果不能及时有效治疗, 容易导致孩子营养不良, 身体免疫力下降, 生长发育也受到很大影响。7月4日上午9:30至10:30, 市场星报健康热线 0551-62623752, 邀请合肥市三院儿科主任盛俐与读者交流小儿腹泻话题。

■ 傅喆 记者 李皖婷/文
倪 路/图



盛俐, 副主任医师, 在临床一线的工作中通过不断的学习与实践, 逐步积累了大量的工作经验, 有较强的解决疑难危重病、新生儿疾病和对儿科各系统疾病的诊治能力。

腹泻严重者每天可达数十次

读者: 怎样判断孩子患了腹泻?

盛俐: 正常小儿的大便一般每天1~2次, 呈黄色条状物。腹泻时即会比正常情况下排便增多, 轻者4~6次, 重者可达10次以上。大便性状为稀水便、蛋花汤样便, 有时是黏液便或脓血便。小儿同时伴有吐奶、腹胀、发热、烦躁不安, 精神不佳等表现。

小儿腹泻不宜用止泻剂

读者: 夏季腹泻如何治疗?

盛俐: 小儿腹泻的治疗应着重病因治疗和液体疗法, 一般不宜用止泻剂。无脱水或轻、中度脱水患儿可服用口服补液盐Ⅲ, 少量多次口服; 也可选用思密达及调节肠道菌群的益生菌药物口服。

如果小儿口服补液后出现频繁的大量水样便, 呕吐、口渴加剧, 不能正常进食进水, 补液后尿仍很少, 发热及烦躁不安, 及便中带血等症状, 则需赶快带小儿去医院进行诊治。

小儿腹泻不要频繁换药

读者: 小儿腹泻吃抗生素有用吗?

盛俐: 小儿腹泻时, 不要擅自给宝宝滥服抗菌药物。抗菌药物使用不当, 反而会杀死肠道内的“好”细菌, 引起菌群紊乱, 加重腹泻。抗菌药物最好在医生指导下使用。

如果用药1~2天后不见好转, 不要急于更换其他药品。其实, 任何药物发挥作用都需要一个过程, 如果不按规定的疗程用药, 当然达不到效果。再则, 频繁更换抗生素, 易使机体

产生耐药性, 反而造成不良后果。因此, 要按规定的疗程用药, 不可随意频繁换药。

孩子拉肚子不需要禁食

读者: 孩子拉肚子需要禁食吗?

盛俐: 如果宝宝没有呕吐, 不宜禁食, 用饥饿疗法来治腹泻其实是错误的。长时间的饥饿, 会使小儿的营养摄取不足, 使免疫力下降, 不仅不利于病情好转, 反而可能造成反复感染、合并感染, 最后导致“腹泻——营养不良——易致腹泻”的恶性循环。

此外, 小儿腹泻时, 大人往往在稀粥或米汤中加些糖, 以为这样既补充热能又易消化。然而, 这样只会加重腹泻。因为, 腹泻使肠黏膜受损, 不能将糖分解为能被肠道吸收的单糖, 因而使水分从肠壁被动地进入肠道, 致使肠腔水分增多, 排便次数增加。

夏季喝水可加些盐

读者: 夏季如何预防小儿腹泻?

盛俐: 保证食物新鲜, 培养其良好卫生习惯, 并教育孩子不要贪凉。适当户外活动, 加强锻炼, 天气变化时, 及时增减衣服, 防止受凉或过热。避免长期滥用广谱抗生素, 以免菌群失调而引起腹泻。夏季出汗多, 一定要让孩子多喝水些白开水, 可在水中加少许的盐。

一旦出现腹痛腹胀、呕吐腹泻等症状, 要及时到医院就诊, 不要盲目给小儿喂药。就医时如果条件允许最好是携带小儿新鲜大便, 以便医生化验, 及时查出腹泻的病因。

一周病情报告

夏季蚊虫出没, 被叮咬患者增多

夏季蚊虫多, 市民穿着单薄, 皮肤裸露在外, 容易被蚊虫叮咬。近日前来合肥市滨湖医院皮肤科就诊的患者人数有所增加。

据该院皮肤科副主任唐金介绍, 一般情况下, 蚊子叮咬的地方可以涂抹炉甘石洗剂止痒, 也可以用花露水、风油精、万金油等代替。如果蚊子叮咬的地方肿得比较厉害, 可以用冷水或冰块冷敷。如果痒得很厉害, 可以在医生指导下

下口服抗过敏药物, 比如扑尔敏等。如果叮咬的部位被挠破了, 可以用百多邦或立思丁涂在患处, 能起到防止伤口感染的作用。

专家也提醒市民, 预防蚊虫叮咬, 在日常生活中要注意安好纱窗纱门, 及时清理家中积水, 科学使用灭蚊药。但要特别注意婴幼儿的房子最好用物理方式驱蚊。

■ 苏洁 记者 李皖婷

医疗新闻

早产儿喝母乳最好“加点料”

随着二胎政策的放开, 早产、低出生体重儿越来越多, 而早产、低出生体重儿是生长迟缓、感染性疾病和发育落后的高风险人群。合肥市妇幼保健所专家提醒, 对于胎龄小于34周、体重小于2000克的早产儿来说, 在坚持母乳喂养的同时需要“加点料”。

妇幼保健专家解释, 母乳对于早产儿确实具有特殊的生物学作用, 至少应持续母乳喂养至6月龄以上。但是因早产儿摄入量的限制, 以及母乳中蛋白质和主要营养素含量随泌乳时间的延长而逐渐减少, 会使早产儿难

以达到理想的生长状态, 特别是极(超)低出生体重儿。

专家建议, 对于胎龄小于34周, 体重小于2000克的早产儿, 需要采用人乳强化剂加入母乳中, 以增加母乳中蛋白质、能量、矿物质和维生素的含量, 确保其营养需求。

据统计, 合肥市2016统计年度参加儿童保健的儿童中, 早产儿的发生率为4.44%, 低出生体重儿的发生率为16.79%, 合并早产、低出生体重儿的发生率为3.60%。

■ 王燕 高航 记者 李皖婷

苦瓜和西红柿是夏天控糖“两大法宝”

夏日炎炎, 梅雨季节又闷又热的天气让人受不了。记者从省中医院了解到, 近期因为血糖升高而去医院复查的糖尿病患者急剧增加。省中医院内分泌科主任方朝晖介绍, 要想控制血糖, 除了药物治疗, 日常的“食疗”也很关键。“夏天正当季的苦瓜和西红柿, 夏日控糖的‘两大法宝’。”

苦瓜中含有苦瓜素, 是一种水溶性物质, 可增加胰岛素的敏感性, 减少高胰岛素血症的发生, 能起到降糖的作用。所以糖尿病患者夏季不妨多吃点苦瓜, 比如清晨起床后, 在餐前半小时可以用鲜苦瓜250克榨汁饮用, 每天1次。由于苦瓜偏凉性, 胃肠功能不太好的患者可煮粥喝, 同时放入生姜, 祛寒性。

西红柿的番茄红素能抗氧化, 促进胰岛细胞的功能恢复, 也有辅助降糖的作用。再加上其升糖指数较低, 富含膳食纤维, 是夏季糖尿病患者们很好的选择。

方朝晖说, 夏季气温高, 出汗多, 身体代谢快, 加上胃口不好, 吃得少, 血糖波动较小, 是糖友们控制血糖的好时机, 通过控制饮食能够辅助降糖。膳食纤维可延缓食物消化的时间, 降低了肠内葡萄糖的浓度, 减少了小肠对糖类的吸收, 从而防止餐后血糖的急剧上升; 如苦瓜和西红柿一类的膳食纤维还可产生饱腹感, 同时在胃肠内限制了部分糖和脂肪的吸收, 还能达到减轻体重的目的。

■ 陈小飞 记者 李皖婷

两成双胞胎听力筛查没通过

判断刚出生的宝宝是否拥有正常听力, 仅仅用日常观察和言语呼唤等方式来判断是不可靠的。省城的新生儿出生后会在出生医院进行听力筛查, 但部分婴儿因早产、低体重、出生后转入儿科或没有做听力筛查就提前出院等, 后期会在合肥市妇幼保健所进行补筛。日前有统计结果显示, 补筛的947名婴儿中有112名婴儿听力筛查未通过, 其中双胎或多胎婴儿听力筛查未通过是单胎婴儿的2.4倍。

从影响婴儿听力筛查高危因素的分析结果显示, 947名婴儿中出生低体重的有260名婴儿, 其中46人听力筛

查未通过; 胎龄为早产的308名婴儿中有50人听力未通过; 胎数为双胎或多胎的107名婴儿中有24人听力未通过; 外耳畸形的7名婴儿中有3人听力未通过; 出生后吸过氧的260名婴儿中有44人听力未通过; 出生后住过NICU的99名婴儿中有20人听力未通过。

专家建议, 对存在高危因素的新生儿应该高度重视听力筛查。特别是双胎或多胎, 外耳道或耳廓畸形及生后给氧的新生儿要列为重点筛查群体, 早发现、密切随访并早期干预, 避免听力损失对儿童发育造成影响。

■ 高航 徐军杨 记者 李皖婷

下期预告

癌症患者需要忌口吗?

放疗会不会癌细胞与正常细胞一起杀? 癌症病人是否要忌口? 下周二(7月11日)上午9:30至10:30, 市场星报健康热线0551-62623752, 将邀请安徽省肿瘤医院放疗科主任赵于飞与读者交流。

赵于飞, 主任医师, 除普通放射治疗外, 擅长精确放疗和肿瘤综合治疗, 特别在乳腺癌保乳术后放疗、胶质瘤综合治疗、疑难杂症诊治方面有很深的造诣。

■ 崔媛媛 记者 李皖婷