



秋分后,天气渐渐凉了起来,也到了小儿腹泻的高发季节。记者从兰州市多家医院儿童门诊了解到,近期儿童腹泻就诊数量相比此前明显增多。那么,为什么一到秋天,孩子就容易腹泻?儿童秋季腹泻又该如何预防?甘肃中医药大学附属医院儿科主任李玉霞给出了答案。

小儿秋季腹泻 食疗方和推拿都可以缓解



专家简介

李玉霞,医学博士、主任医师、国家自然科学基金同行评议专家,硕士研究生导师、甘肃中医药大学附属医院儿科主任。现任:中国中药协会儿童健康与药物研究专委会常务委员,中国中西医结合儿科学专业委员会委员,中国中医药研究促进会小儿推拿外治分会常务理事,世中联小儿脑瘫专业委员会常务理事,世中联中医儿童保健与健康教育专业委员会委员,中国妇幼保健协会自闭症专业委员会委员。师承全国著名儿科专家张士卿,从事儿科临床、教学、科研工作十余年,临床中擅长运用中西医结合治疗小儿呼吸、消化及神经精神系统疾病。



轮状病毒感染引发小儿腹泻

小儿秋季腹泻是一种传染性疾病,属于季节性疾病。主要经消化道传播,比如宝宝的手、玩具或食物被轮状病毒感染了,经嘴巴吃下去,就会感染,也就是我们所说的粪-口传播,也可通过气溶胶形式经呼吸道感染而致病。多发生在9月份至次年2月份,一般以6个月-3岁患儿多见。

李玉霞称,轮状病毒是引起秋季腹泻的常见病原,其他病原体有ECHO病毒、柯萨奇病毒、诺如病毒等均可致腹泻;或由细菌感染引起,主要为致腹泻大肠杆菌;饮食不当或气候变化均可能诱发消化系统功能紊乱而致腹泻。

轮状病毒感染引发秋季腹泻后,小儿最初出现的症状是呕吐,之后出现腹泻。起病很急,发热38℃-39.5℃。大便次数多、量多,呈蛋花汤样稀水便,有少量黏液,无脓血,无腥臭味,并因为机体水分丢失而尿量减少。有些患儿也可能伴有咳嗽、咽痛、喉咙痛和流鼻涕等上呼吸道感染症状。腹泻属自限性疾病,自然病程3-8天。但要防止宝宝腹泻导致的脱水以及电解质的缺失。所以,一定要给宝宝补充足够的含有电解质的液体。并建议少食多餐,以温软的流质或半流质为主(米汤、米粥、面条等),不吃易引起过敏的食物(蛋、奶、海鲜、坚果等),不吃生冷(瓜果、酸奶等)、油腻食物(肥肉、荤汤等)。

轮状病毒感染所引发的秋季腹泻主要传播途径是接触传染。为了预防儿童秋季腹泻,日常生活中,家长们要严防病从口入,让孩子养成饭前便后洗手的习惯;不喝生水、不乱吃不洁或过夜食物;给婴儿哺乳用的奶瓶、勺子需煮沸消毒;家里要多开窗通风,尽量不带孩子去人多拥挤的地方。



三款食疗方缓解腹泻症状

是药七分毒。小儿秋季腹泻后,也可以通过一些食疗偏方缓解腹泻症状。

1. 薏仁扁豆粥。

作用:具有健脾、利湿止泻之功效,适用于患儿湿重于热之腹泻。制作方法:取薏仁30g,炒扁豆15克,山楂15g。三种原料一起放入砂锅内加水煮粥,加少许盐适量调味,每天早晚各服食1次。

2. 山药薏苡仁粥。作用:具有健脾止泻之功效,适用于患儿脾虚腹泻。制作方法:取山药粉3-6克,炒薏苡仁、炒扁豆各3克,粳米5克,加水煮粥,每天1-2次服食。

3. 莲子茯苓粥。作用:具有健脾补中、利湿止泻之功效,适用于患儿泄泻止后的调养。制作方法:粳米100g,莲子30g,茯苓30g。先将莲子文火煮烂,连汤放入粳米粥内,加茯苓粉(晒干磨碎粉)再煮沸即可,每天2次。



小儿推拿 纯绿色疗法

在临床中,小儿腹泻也可运用推拿防治。

小儿推拿是祖国医学的瑰宝,是纯绿色疗法,因此采用传统推拿治疗小儿秋季腹泻不失为优选方案。中医推拿法是通过轻柔手法刺激,促进大肠对水分的吸收而止泻。轻度腹泻,每天推拿1-2次;重度腹泻,应以药物治疗为主,配合推拿调理,每天2次。

李玉霞推荐几种常用的推拿手法:

补脾:小儿正坐或仰卧,用食、中指夹住小儿拇指,在拇指末节的螺纹面处进行环行推摩300次。推动时,着力面呈螺旋形,动作要均匀,不要左右不稳。

补大肠:从小儿食指指尖沿其食指桡侧向食指根直线推动200次。

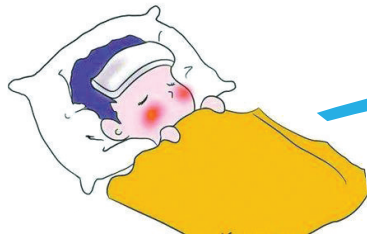
揉脐:小儿仰卧位,腿微曲,用食、中、无名三指,做环旋揉动200次。顺时针、逆时针方向都可以,手法应由轻到重,力度要适中,不要在表面摩擦。

摩腹:用手掌或四指在小儿整个腹部做逆时针方向的环旋摩动5分钟。动作应和缓轻柔,协调放松,在体表着力。按揉足三里:一手扶住小儿小腿下部,一手用拇指端按揉足三里1分钟。

揉龟尾:小儿俯卧,用一手中指指端着力,尾椎骨端斜向上方向揉200次。指甲应剪去,动作柔和,避开肛门。推上七节骨:用拇指桡侧从小儿尾椎骨端沿脊柱向上直线推至第4腰椎下200次。推动时,着力面呈直线单方向,动作要快。

捏脊:捏拿小儿脊背部皮肤,从龟尾向上沿脊柱中线直捏到颈部,边捏边向上移动,每捏拿三次再向上提捏一次,重复操作10遍。动作要连贯,用力要均匀。

掌上兰州·兰州晨报首席记者 欧阳海杰



儿童秋季防病 从化“积”开始

九月开学季,孩子们在开心返校、享受秋日的凉爽和快乐时,也容易因为穿脱衣服不当而着凉。俗话说,换季时小孩要比成人多穿一件衣服,做好早晚时段的保暖很重要。

从中医来看,秋季感冒的病因是“燥邪”,出伏后气候快速变干燥,人体黏膜也跟着变干燥,抵抗力下降使得人们更易患病。儿童年纪越小体内越湿润,因而受燥邪的影响越大、越明显。另外,中医讲儿童是“纯阳之体”“体内三把火”,阳气十分旺盛,所以更容易在干燥的天气里上火,再一受凉可能就感冒了。相比成人,儿童感冒的病情变化快,从轻到重的时间短,可能早上只是打了一个喷嚏,下午就开始发烧了,因此家长应多加注意孩子的身体状况和病情变化,及时就医,不可掉以轻心。

另外,感冒的孩子应注意及时补充水分,以免脱水使病情加重,同时儿童脾胃较弱,积食容易引起脏腑内热,因此饮食上应忌大鱼大肉,多吃一些清淡的食物为佳。孩子脾胃较弱,最好只吃七成饱,减少脾胃的负担。

我国北方有“贴秋膘”的习俗,不少家庭都会在秋冬季节里给孩子做大鱼大肉补一补,认为这样可以增强体质。然而,这实际上是个误区。在过去,冬季里人们能够吃到的食物种类有限,因此才需要通过“补一补”来增强抵抗力。而在食物种类丰富、营养充足的今天,让孩子保持营养均衡的饮食才是正确的做法,忽然更换食谱或增加食量,都会让孩子脾胃的负担加重,更容易患上腹泻等消化系统疾病。

据《北京晚报》

孩子发生牙外伤 家长应该怎么办



俗话说,牙好胃口就好,生长发育期的孩子更需要健康的牙齿。

儿童牙外伤是指牙齿受到紧急创伤,特别是打击或撞击而造成损伤的情况,是造成儿童牙齿缺损或缺失的第二大口腔疾病,仅次于龋病。

孩子正处在生长发育过程中,心智发育尚不成熟,危险意识淡薄,协调能力不足,又活泼好动,喜欢探索新鲜事物,在运动或玩耍时容易发生碰撞、跌倒而导致牙齿外伤。乳牙发生外伤多表现为牙齿位置的改变,恒牙发生外伤多表现为牙齿折断。据2020年国际牙外伤学会的临床指南报道,25%的学龄儿童有过牙外伤史。

乳牙发生外伤可能会直接损伤下方的恒牙胚,影响继承恒牙的发育和正常萌出,出现恒牙发育畸形、萌出方向改变等。儿童发生牙外伤的牙齿多见学龄期孩子的年轻恒牙,一旦发生外伤,对儿童的咀嚼功能、咬合关系、美观及生长发育都会产生不良影响。因此,积极预防牙外伤非常重要。家长应该在日常生活中,提醒儿童尽量避免牙外伤的发生:

1. 参加体育活动和游戏时,最好穿运动服和胶底防滑的运动鞋,防止跌倒、摔跤。在进行滑板、轮滑、滑冰等高速度、高风险运动或篮球等强对抗运动时,应佩戴头盔、防护牙托等防护用具,降低牙齿受伤的风险。

2. 观看篮球、足球等比赛时,保持与赛场的安全距离,避免被球砸伤。如果无法躲避,应当用双臂抱头,避免被球直接砸到面部。

3. 日常生活中,尽量不要追逐打闹,尤其是在楼梯、走廊等危险、狭窄的地方。玩耍时,不要用石子、碎砖块等危险物品互相投掷。乘坐交通工具时,应当系好安全带。骑自行车、摩托车时,应当佩戴头盔。

据健康中国网