



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、消化及神经系统疾病。



A 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。



B 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。



C 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。中医推拿法是通过缓柔手法刺激，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。

孩子正处于生长发育过程中，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