

# 如何预防和应对儿童腹泻

腹泻俗称“拉肚子”，是家长们经常碰到的儿童健康问题。

腹泻时，孩子的大便性状发生改变，可能出现大便松散、稀水样、蛋花汤样、黏液、血水样或脓血便；伴(或)大便次数增多，每日超过3次，或者较平时大便次数增加3次以上。

有人说，拉肚子不算大事，要不了命，其实不然，要知道拉肚子这事可大可小。世界卫生组织2017年报告腹泻病是造成5岁以下儿童死亡的第2大原因，每年约有52.5万名5岁以下儿童死于腹泻病。

## 为什么腹泻这个“坏蛋”爱黏上小朋友呢？

1、不讲卫生，“病”从口入：爱玩是小朋友的天性，HIGH起来可以顾不上吃饭更顾不上洗手。还有的小朋友有啃手的坏习惯，当手卫生做得不好的时候，细菌或病毒就“有机可乘”啦，各种“病”原从口进入消化道可导致各种感染性腹泻。

2、免疫功能不成熟：越小的孩子免疫功能越是不够成熟，阻挡细菌或病毒入侵的能力越差，也是腹泻高发的原因之一。

3、受凉或饮食不当等问题：腹部受凉、辅食添加不当、饮食不当如生冷食物刺激、对母乳或配方奶中乳糖不耐受等也可导致儿童出现腹泻症状。



## 怎样预防儿童腹泻呢？

1、母乳喂养、合理添加辅食可减少肠道感染机会。

2、帮助和教会孩子养成良好的卫生习惯：

(1)接触食物前、便后用肥皂水洗净双手；

(2)食具，如奶瓶、奶嘴、碗筷及汤勺等，在每次使用前和使用完后都洗净，并煮沸消毒；

(3)不喝生水，不乱吃不洁净的食物；

(4)使用厕所，不随地大小便，妥善处理小儿粪便。

3、家中的玩具经常消毒，保持居家环境

的清洁，不留卫生死角，室内要经常开窗通风。

4、轮状病毒减毒疫苗可起到一定预防轮状病毒性肠炎的作用，根据轮状病毒流行季节，2个月至3岁婴幼儿可选择接种。

## 发生腹泻需要马上去医院吗？

根据病情轻重决定。如果孩子仅有轻微症状，不伴有少尿、脱水、中毒表现，且精神状态良好时，家长可先在家自行处理。

1、大便水份增多或次数频繁，或出现大便带血；

2、腹泻加重或持续2周以上；

3、呕吐频繁不能进食、进水；

4、3月龄以下孩子出现发热，或3月龄以上孩子持续反复高热；

5、烦躁、精神萎靡、嗜睡、惊厥等；

6、大孩子出现固定部位的持续腹痛，或婴幼儿哭闹不止；

7、尿量比平时减少或无尿(6小时内无尿)、哭时泪少或无泪、口唇黏膜干燥、眼窝凹陷、小婴儿出现前囟凹陷、体重减轻等脱水症状；

8、家长自己不能判断病情轻重。

## 就诊之前在家中该如何处理呢？

收集粪便标本，及时送检，帮助诊断。

感染是儿童腹泻的常见原因，留取粪便标本完成大便常规检测及相关病原学检测，可以帮助医生准确判断腹泻的原因，对症用药，指导治疗。留取粪便标本时要注意以下几点：

1、留取粪便的容器：可使用医院提供的便盒或干净不吸水的容器留取，如果家中没有便盒可使用干净的塑料袋或一次性纸杯等物品。

2、如何留取：

(1)在家取便前，最好先对大便进行拍照，这样有助于医生判断大便性状，即使排在尿布上也可以拍照。

(2)用于检验的粪便应直接留取到容器内，不能混有尿液，也不能从尿不湿、纸尿裤或尿布上留取，即便是尿布最上面没有接触到尿不湿的粪便也不能用于检测化验。因为尿不湿能迅速吸走粪便中的有形成分，导致化验结果不准确，不能真实准确反映肠道的炎症情况。

(3)挑取粪便中性状不好的部分送检，如粪便中的粘液、脓血、水样物、泡沫样物、绿色便等，可提高检验结果的阳性率。

3、留取多少量：

以医院提供的大便留取盒为例，稀便需要1/2盒左右，成形便或者软便则需要蚕豆

大小。

4、送检时间要求：

1个小时以内。粪便标本留取后放置时间过长会导致粪便中的红白细胞等有形成分分解破坏，检验结果的准确率下降。

## 儿童腹泻在家中如何护理呢？

1.饮食调整是关键

(1)忌过多喂养

孩子在生病期间往往胃口较差，有的妈妈很着急，总想变着花样让孩子多吃点东西，觉得生病了需要“补”，但是这个观念并不完全正确，“补”过了会加重孩子胃肠道负担，所以腹泻期间，应适量喂养，少食多餐。

(2)忌“三高”饮食

高蛋白、高糖、高脂饮食(蛋类、肉类、奶制品等)会加重腹泻儿童的胃肠道负担，腹泻期间应以清淡易消化食物为主，已添加辅食的幼儿可以多吃米汤、烂面条、白米粥等，同时要注意添加适当的盐分，避免高糖饮食比如饮料、果汁等。

(3)吃奶的宝宝如何喂养

纯母乳喂养的小婴儿可以继续母乳喂养，但是哺乳妈妈需要低脂低糖饮食，禁食生冷及刺激性食物，如果考虑孩子是过敏性腹泻，哺乳妈妈还需要回避可疑过敏的食物；人工喂养的小婴儿可以适当将奶粉稀释后喂养，少量多餐，必要时可换用特殊配方奶粉治疗。

2.补足液体很重要腹泻时人体丢失了水分，也丢失了大量的电解质，这个电解质主要就是盐。

所以，在发生腹泻时，我们常说的液体疗法其实包括两个方面，一个是补水，一个就是补电解质也就是补盐。口服补液盐(ORS)可作为家庭常备药用于防治腹泻导致的脱水。ORS属于处方药，配方含有固定的糖和盐的配比，因此强烈建议家长在医院或药店购买专用的口服补液盐药物用于治疗。

(1)正确使用口服补液盐

推荐口服补液盐III(ORS III)，在腹泻开始时尽早使用，可以帮助减少腹泻次数及排便量。下面是家长们最关心的几个关于口服



补液盐的问题：

A、如何冲配？

一袋ORS III冲250ml温白开水，要求一次性冲完。必须使用白开水冲兑，不能加入果汁、奶或粥中服用。不能向冲兑好的口服补液盐中加入糖。

B、能放多久？

配置好的ORS III可以在室温下放置24小时，分次服用，如果觉得凉了需要加热时，注意不可以直接再加热水，可以通过隔水加热(如用温奶器)的方法进行加热。

C、如何饮用？

从儿童腹泻开始，就给予口服足够的液体以预防脱水，给予ORS和其他清洁用水，在每次排便后补充一定量的液体(<6个月者：50ml；6个月-2岁者：100ml；2-10岁者：150ml；10岁以上随意)直至腹泻停止。轻度中度脱水：应用ORS，按照少量多次的原则，首先称量孩子的体重(kg)数值，用量(ml)=体重(kg)×(50-75)(ml)，4小时内服完。

(2)能家庭自制口服补液盐吗？

不推荐使用自制口服补液盐。如果家里实在没有储备且临时买不到，在紧急情况下可以自制。当购买到正规口服补液盐后要及时更换。切记：一定要严格配比！否则非但没有补液的效果，反而可能加重腹泻，甚至出现副作用。

具体配方：

【1号配方】：500ml大米汤中加入1.75克食盐；

【2号配方】：500ml温开水加入1.75克食盐和10克白糖。

3、臀部护理不可少

臀部护理是婴幼儿腹泻家庭护理中的重要部分，小婴儿皮肤娇嫩，腹泻后大便清理不及时可导致臀部皮肤红肿、破溃甚至感染。

臀部护理正确做法包括：在孩子大便后及时清理，使用温水清洗臀部，清洗后用干净柔软的棉布或毛巾蘸干臀部皮肤，涂抹护臀霜或油性保护剂保护臀部皮肤，再换上纸尿裤或尿布。

尤为需要家长注意的是，在家长清理孩子大便时应注意自己的手卫生，及时正确洗手、及时处理污物，避免家庭成员出现交叉感染。

# 服药干货，正确的服药时间

## 空腹

这个出现的很多，意思是要避免药物和食物混合，这样才能发挥药效。

一般“空腹”是指在饭前1至2小时和饭后2至3小时，这段时间腹中没有食物。腹中没有食物，就不会影响药物在胃肠中的吸收，大大提高了某些易受血糖浓度影响的药物的吸收利用率。

## 那么有哪些药物适合空腹服用呢？

泻药：药物硫酸镁是一种泻药，空腹时血糖浓度不高，肠胃吸收药物入血，血液中药物浓度相对就高，这样药物发挥疗效会更快。而且没有食物在肠胃中，泻药不会与食物混合到一起阻碍肠胃吸收药物，泻药吸收速率也会加快。

补益类中药：冬季有多类用于滋补的汤药膏方，如四物汤、生脉饮等，都适宜在餐前服用，与食物消化吸收不发生冲突，滋补药物吸收也更好。

某些抗生素：有些抗生素比如头孢氨苄、诺氟沙星，如果和食物一起混合在肠胃

中，吸收速率会减慢，也应该空腹服用。

## 餐中服药或随餐服药

但是不是所有药物都适合空腹服药的。有些药物要求病人“餐中服药”或“随餐服药”，意思就是在吃饭的时候服用药物，这么做是因为有些药物空腹服用对肠胃刺激大，和食物一起进入肠胃被消化吸收可以减轻对胃肠粘膜的不良反应。也有时候是为了增加药物的疗效，药物和食物一起在肠胃中，能被更好地被吸收利用。

## 睡前服

还有些药物要求“睡前服”，比如维甲酸软膏对光敏感，如果服药后再晒太阳，有可能会出现皮疹，睡前服药则可以避免光敏反应。有些药物控制服药时间，可以使药物发挥疗效高峰期和机体代谢高峰相适应，比如调脂药氯伐他汀和辛伐他汀在睡前服用，和肝脏合成胆固醇晚间合成高峰相适应，有利于增强药物的作用疗效。

还有些药有中枢镇静作用，如果白天服用，显然会对日常的工作生活产生影响，

所以也会选择在睡前服药。

## 正确的一天三次

一般医生叮嘱吃药“一天三次”，这并不说明病人服药时间是在三餐的时间，而是指24小时内服药三次，每次服药间隔8个小时，一般正常是在早、中、晚三个时段里服用。

如果仅仅盲目按照一日三餐服药三次，可能会导致药物服用间隔时间不均衡，尤其是服药时间基本在白天，夜间的时候血液中药物浓度就会比白天低很多，这样并不利于药物发挥疗效，如降压药，如果夜间血药浓度过低，可能就会出现血压夜间波动大，从而加重夜间血压发病的危险。

所以不管服用什么药物，病人都应该听从医嘱，按时服药。不管是要求“空腹服药”，“睡前服药”或者是“餐中服药”，都是为了药物能够更好的被人体吸收和利用，发挥更好的治疗效果，让病人早日恢复健康。

## 中药常见服用时间

我们盘点了一些中药的服用时间：

1.晨服

补阳益气、温中散寒、行气和血、消痞散结等药物宜晨服，以借人体的阳气、脏气充盛之势，祛除病邪。

2.空腹服

清晨胃及十二指肠均无食物，此时服药避免与食物相混合，能迅速进入肠中并保障较高的浓度而充分发挥药效，健胃药、驱虫药均宜空腹服。

3.饭后服

对胃肠有刺激药物宜饭后服，因饭后胃中有较多食物，可减少对胃黏膜的刺激。

4.睡前服

如心脏病、滋阴健胃、涩精止遗药、缓下剂及安神药宜在临睡前服。

5.定时服

有些病定时而发，掌握发病规律可在发病前适当服用，如截疟药应在疟发前2小时服。

6.不拘时服

解热发汗药、泻下剂药物以微汗、缓泻度，不拘于定时服用。

7.调经药

宜在行经前日开始服用。

此外关于中药的服药时间，有一个原则：病在心上者，先食而后药；病在心上者，先药而后食；病在四肢者，宜饥食而在旦；病在骨髓者，宜饱食而在夜。