

# 腹泻后 补充营养这样做

腹泻问题可大可小，世卫组织官网公布 2016 年全球 5690 万例死亡中，前十位死亡原因中，腹泻榜上有名。当腹泻发生时，首要任务是止泻并预防身体脱水、电解质紊乱以及诱发并发症。进入平缓期时，就要注重身体的调理了。记者走访多家医院发现，秋季腹泻比较常见，以婴幼儿为主。而一些成年人也常因“吃错东西”导致病毒入侵拉肚子。医生提醒，出现持续腹泻时，切不可大意，应及时就诊，并注意合适的饮食方式。

## 拉肚子也可致命 首要任务防脱水

“最近医院急诊室腹泻的病例比较普遍，小孩、成年人都有。”专家指出，一般腹泻主要有细菌型、病毒型、真菌型、寄生虫型等类型，其中常见的是细菌型和病毒型，像秋季腹泻常由轮状病毒引起，患病群体以婴幼儿为主。值得注意的是，拉肚子本身并不致命，但这种症状引起的脱水、电解质紊乱却会致命。

在秋季腹泻中，婴幼儿的抵抗力较弱，不加注意容易脱水。据了解，当体液丢失超过体重的 10%，就会出现重度脱水，孩子会表现为嗜睡或昏迷，皮肤弹性极差，嘴唇明显干燥，前囟和眼窝明显凹陷，手脚发凉或发绀，尿量少或无，脉搏明显增快而且减弱，血压降低甚至休克。

首要任务是对付脱水，最常见的办法是多喝水，“WHO 推荐口服补液盐 III，用 250 毫升温水冲开，让孩子少量多次饮用，不要等到孩子说口干才喝。”

## 除了预防脱水 还要预防电解质紊乱。

专家提醒，腹泻问题可大可小，尤其是婴幼儿发生秋季腹泻时，不可大意，应及时就医。

## 急性发作期 多喝水喝粥

当腹泻出现时，居家的护理和照料显得尤其重要。

对于轻度脱水的病人，可以采取多喝水或者口服补液盐等方式进行补水。此外，白稀饭、米汤水、自制淡盐水也可以缓解脱水的影响。不过，腹泻期间胃口不好，长期清淡的白稀饭、米汤水饮食会不会营养单一，影响身体康复呢？

专家表示，平时均衡饮食、健康状况良好的人，遇到腹泻情况短期（3~5 天）清淡饮食并不会导致营养失衡。不过，无论是哪一种类型的腹泻，都需要掌握调理身体的合理方法。

专家介绍，在腹泻急性发作期，这个时候最重要的是维持水分和电解质的平衡，可以适当

服用补液盐。饮食上多喝水喝粥，减少油炸食品摄入。专家介绍，急性腹泻常伴随有炎症，这时候肠壁通透性增大，如果食用高蛋白食物如虾、蟹、蛋等容易增加致敏的风险，如果摄入油煎、油炸类含脂肪量高的食品也会加重腹泻症状。

## 缓解恢复期 饮食需注意 7 点

当腹泻进入缓解恢复期，这时候时常会感觉肚子胀、胃口不好，也不必要立刻增加食物摄入量，可从以下几方面入手：

- 1.清淡为主，炒粉类食物过于油腻，并不适宜。
- 2.可以适当控制减少韭菜等粗纤维食物。
- 3.烹饪时可以多加注意，例如瓜类去皮、蔬菜切得细一些，烹饪时煮得细嫩、细软一些，以减轻肠道消化吸收负担。
- 4.在这个阶段，动物性食品如肉类、蛋类、奶类食品如果不过敏的话均可食用，以补充身体的营养，建议以清蒸、炖、煮、白切、白灼等少油的烹饪方式为主。
- 5.喝酸奶、益力多等含有益生菌的饮品可改善肠道菌群失衡的状态。
- 6.减少高脂饮食，尽量清淡。
- 7.可以补充一些含钾丰富的食物，如香蕉、橙子、土豆等。

## 小孩慢性腹泻 对生长发育影响大

专家表示，婴幼儿群体代偿功能相对弱一些，当腹泻发生时要注意居家护理的方法。对于 6 个月内的婴儿，饮食应以母乳为主，补充水分，增加喂养次数；对于已经添加辅食的婴幼儿，腹泻发生时，可以选择低脂、细软辅食帮助其吸收，这个时候要注意急性腹泻期间暂时不要在辅食中添加新的食物种类；对于幼儿，可以增加餐次，少吃多餐。

值得注意的是，如果家中小孩有慢性腹泻的情况，例如时不时拉肚子，腹泻时间长，迁延不愈，这时候要考虑是否有炎症肠病或者食物过敏及不耐受情况，要及时就医明确病情，否则长期慢性的腹泻会影响到孩子的生长发育。

## 注意卫生 预防感染

轮状病毒经粪-口途径传播，一定要注意食物及孩子和喂养者的手的清洁卫生。食物保存上要得当，一旦有腐烂立刻处理。孩子和喂养者都要养成饭前便后洗手的习惯，避免吃手指、脏手揉眼睛、鼻子等。另外，在秋冬气温波动大或是急速降温时，要注意不要摄入大量过于寒凉的瓜果，以免刺激肠胃引发腹泻。

（据《广州日报》）



## 有爱才有家 ——孝亲养老故事

### 张爷爷的新家



张爷爷今年 78 岁，是一位退休的老工人，如今高体衰，疾患在身，自己不能照顾自己。以前，儿女们都想接他到自己家里来照顾，可他总是不肯。对此，儿女们很无奈，觉得他这么大年纪了，独自生活，叫人怎么放心呢？最终，儿女们商量后决定把老人送到养老院去，这样既可以让老人得到专业人员的照顾，又有人陪着老人聊天解闷。

近年来，人口老龄化不断加剧，咱们周口也陆续办起了好多家养老院，儿女们带着老人一家家去参观，但是老人都不是很满意，直到去年下半年，听说周口市老年护理院开始试运营了，张爷爷一家人决定去参观一下。张爷爷刚走进周口市老年护理院，就被这里的老人们幸福开心的笑容所感动。在工作人员的带领下，张爷爷和儿女们参观了该护理院。在娱乐室里，张爷爷看到老人们有的在下棋、有的在打牌，还有的在看电视，一幅其乐融融的景象。

工作人员细心讲解了周口市老年护理院的有关

情况。这是一家由周口市民政局主办，我市唯一一家市级大型公建民营专业养老机构，项目分两期组织建设，每期建设 300 张床位。一期项目占地 40.5 亩，含 4 栋楼院，建筑面积 10188 平方米，已全部建成并开始试运营。目前，该院正在积极申办专业医疗护理机构，争取早日为该院老人提供日常养生保健、康复治疗、医疗救助等医疗养老服务。

住在该院的老人有退休的干部、教师，还有老夫妻俩一同来此生活的。这里有完善的配套设施及服务，让他们住得非常安心。老人安度晚年，不光是老有所养，更需要老有所乐，老人岁数大了，精力有限，但他们也不甘寂寞，需要有一个圈子，大家在一起聊天、学习、找乐趣、锻炼身体，丰富自己的生活。

一转眼，张爷爷已经入住该院快一年了，儿女们去看望他的时候，他都会兴奋地告诉他们：“不用记挂我了，我住在这里非常开心，这里就是我的新家。”儿女们看到张爷爷这样的状态，也就放心了。

## 周口萤火虫公益联合同和堂大药店—— 为重病儿童献爱心

□记者 史书杰

本报讯 11 月 3 日，周口市慈善总会萤火虫公益爱心人士 20 多人来到西华县西夏乡前高村胡承阳家中，为他送去善款。

胡承阳，今年 13 岁，属于重度肌无力患者，长期卧病在床，父母失踪，生活全靠 80 多岁的老奶奶照顾，十分艰难。

萤火虫公益的爱心人士得知其情况后，迅速在群里募捐，短短几天时间，募集善款 3000 余元。并为他家购买了棉被、米、面、油等生活必需品，同和堂大药店还免费为他送去了轮椅。

椅。

当胡承阳的奶奶接过萤火虫公益的善款后，激动得流下眼泪：“谢谢你们这些好心人，给我们这个贫困的家庭解决了燃眉之急。”

同和堂大药店总经理刘建波说：“同和堂大药店作为萤火虫公益的爱心企业之一，一直致力于慈善救助，在我眼中，慈善不等于一个活动、一次捐助，而是企业长期的责任与目标，是爱心的传播。帮助别人，奉献爱心，有助于激发员工助人为乐的热情，有助于丰富企业文化生活，更有助于积沙成塔、汇聚更多的爱心能量，让慈善之路越走越长。”

### 周口市老年护理院 协办

### 与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段  
0394-7999197  
15036825757