

宝宝秋季腹泻 妈妈别急于止泻

医生提醒：预防脱水最重要

深秋时节，秋季腹泻又如“定时炸弹”准时作恶，各大医院儿科接诊的秋季腹泻宝宝明显增多。很多妈妈对秋季腹泻充满恐惧和困惑，也对如何护理患病宝宝有很多疑问。比如为何给宝宝接种了轮状病毒疫苗仍中招？吃了医生开的药，宝宝为何仍拉个不停？到底哪种情况该带宝宝再次就医？资深儿科专家就妈妈们关心的问题一一解答。

专家用四个形象的比喻帮助妈妈们充分了解秋季腹泻。

面孔一：“不散幽灵”。引起秋季腹泻的病毒叫做“轮状病毒”，是这半个世纪以来，引起5岁以下儿童急性腹泻的主要原因。

面孔二：“定时炸弹”。秋季腹泻每年10、11、12月会准时袭来，而且一般侵袭半岁到2岁间的宝宝。当某个宝宝第一次遭遇“它”，它可能会来势汹汹，宝宝腹泻的症状会比较重；当宝宝来年第二次遭遇它时，它的威力会减弱，宝宝的腹泻症状往往比较轻。

面孔三：“凶猛的杀手”。面对患秋季腹泻的宝宝，医生最担心的不是腹泻，而是宝宝因腹泻出现脱水和电解质紊乱，过度的脱水会引起休克、甚至死亡。秋季腹泻是引起儿童死亡原因的第二位，全世界平均每20秒就有一个孩子死于秋季腹泻。

面孔四：“不会空手而归的小偷”。经历一场秋季腹泻后，宝宝往往会明显瘦一圈。秋季腹泻会偷走宝宝的营养以及一个月的生长发育。因此宝宝病好后，家长要注意宝宝营养的补充。



Q&A

Q：宝宝一天拉十几次，医生为何不开止泻药？

A：多发于2岁内孩子的秋季腹泻是由轮状病毒感染引起，潜伏期为1~3天，起病时表现为：发烧38摄氏度左右，先出现呕吐继而腹泻，腹泻呈水样便，严重时一天可以拉10~20次，一般5~7天就能好转，是典型的自限性疾病，因此不需要用抗病毒治疗，而且目前并没有针对轮状病毒的特效药。门诊中，家长往往希望医生开点药让宝宝能立即止泻，但医生一般不会开强力止泻药，因为宝宝腹泻是个将病毒排出体外的过程，强力止泻反而不利于病毒排出。不过，轮状病毒会破坏肠道黏膜，所以医生会给宝宝开保护肠道黏膜的药。和止泻相比，医生会更关心预防宝宝脱水的问题，一般会叮嘱家长给宝宝多喝水，医生也可能给宝宝开低渗口服补液盐。

Q：给宝宝喂白开水，他就是不肯喝怎么办？

A：给宝宝补水，不一定拘泥于白开水，饮料、粥水、汤水均可，只要宝宝肯喝就行。不要一次喂太多，易引起宝宝抗拒，要少量多次，只要有机会就让宝宝喝。其中，在米汤水中加点盐喂给宝宝喝最佳，和白开水相比，加盐的米汤水吸收率更高，还可以补充因腹泻丢失的电解质和营养。另外，家长也可以用医生开的低渗口服补液盐冲水给宝宝喝。

Q：昨天看了医生，今天宝宝仍在拉，要不要再去医院？

A：判断是否需要再次带宝宝去看医生的标准不是宝宝仍在腹泻，而是看宝宝是否有脱水症状。如果宝宝尿量比以往明显减少、哭时没有眼泪、皮肤嘴唇干燥、四肢发凉、皮肤出现花斑纹等，都提示宝宝可能出现了脱水，需要立即送医，由医生评估宝宝脱水的程度，重度脱水的宝宝甚至需要留医，因重度脱水可能会迅速发展为休克，需要立即抢救。

Q：宝宝每次拉完，我们都用清水洗，为何小屁屁仍溃烂了？

A：秋季腹泻的宝宝严重时一天可以拉10~20次，过度清洗、擦拭，可能反而会引起宝宝皮肤的破损，继而引起感染。由于秋季腹泻的宝宝拉的主要是水样便，宝宝拉完后用柔软的纸巾或布将他的小屁屁轻轻抹干即可，尽量让宝宝的屁屁保持干燥。有些家庭会使用“神灯”来照宝宝的屁屁，一定要有人在旁边监护，并要控制好温度和距离，避免宝宝被烫伤，如果没有把握掌控好的话，最好不要使用。

Q：老人家说宝宝腹泻，就不要给他吃东西，让肠胃充分休息会好得更快，这有没有道理？

A：以前的观念认为拉肚子就最好禁食，其实不然。宝宝在腹泻时仍可以进食，不过最好选择易消化的食物。患秋季腹泻的宝宝头一天会呕吐，之后转为腹泻，所以对胃口的影响不会太大。经历一场秋季腹泻后，宝宝往往会明显瘦一圈。因此宝宝病好后，家长要注意宝宝营养的补充。

Q：为啥宝宝接种了轮状病毒疫苗仍患秋季腹泻？

A：接种了轮状病毒疫苗后，宝宝仍有可能会患病，但症状往往比较轻，因此不能说疫苗没用。

Q：邻居小朋友患秋季腹泻，但已经痊愈了，可否让我家宝宝和他一起玩？

A：预防秋季腹泻不能只依赖疫苗，还得做足相应措施。譬如“粪口传播”及“飞沫传播”是秋季腹泻的主要传播途径，那么在疾病高发期，特别是天气刚刚转凉的头一个月，应少带宝宝到人流密集特别是同龄儿多的场所活动。宝宝好动且爱吮手指，应注意常常清洗沙发、床单、地板等处，特别要保证宝宝接触的玩具不被粪便污染，孩子玩玩具后要洗手。

(陈辉)

