

11至12月儿童腹泻高发期

进入11月份之后，小儿腹泻病呈现发病的高峰期。这个季节里，家长经常带孩子去人群聚集的地方，或者给孩子进食不注意卫生，就很容易传染上病毒，导致腹泻病的发生。专家还强调，腹泻是5岁以下儿童的主要死亡原因之一。在腹泻的治疗中，存在不合理应用抗生素和过多使用静脉补液等问题。

重视：腹泻是个病，婴幼儿常腹泻会长不高

我国疾病预防控制中心的调查结果显示，我国每年有8.36亿人次患腹泻，其中5岁以下儿童占3亿人次，腹泻病年发病率约为0.7次/人，5岁以下儿童的年发病率平均为1.9次/人。在目前，腹泻病仍是婴幼儿常见病之一，也是5岁以下儿童的主要死亡原因之一。

消化科专家龚四堂指出，腹泻对于儿童来说并不是一件小事，腹泻就是一个病！腹泻不仅会影响孩子的最终身高，还会让其IQ下降！

据报道，一项在埃塞俄比亚进行的5000例儿童腹泻调查显示，2岁以内出现腹泻超过5次的孩子与少于5次的孩子相比较，在20岁的时候，前者的身高、社会地位及竞争力明显降低。2岁以下超过5次腹泻，在10岁的时候，身高比少于5次腹泻的孩子平均矮8厘米，在IQ也比没有超过5次腹泻的孩子低3~5分。由此可见，经常腹泻的孩子，营养吸收差，甚至会发生成长不良，最终导致身高和智力受到不同影响。

认识：次数变多、质量变稀就是腹泻

大便次数多，就是腹泻了？错！对于腹泻要掌握两个特点，龚四堂指出，第一条就是大便的次数和量，第二条是大便的性状的改变。

“不同年龄的小孩，大便次数是不相同的，比如刚出生的新生儿，母乳喂养时，有可能大便5~6次都是正常的，这时候大便是稀糊状的，金黄色的大便；而牛奶喂养的小孩，大便3~4次都属于正

常的，尤其是大便的颜色稍稍淡一些，也是黄颜色的。”

龚四堂指出，随着年龄的增长，大便次数会越来越少，通常判断一个小孩是否腹泻的话，考虑到每天的大便不会多于3次，大便的性状是糊状、水样或者是成型的大便。如果这个孩子大便突然变成五六次，大便变成水状的，或者糊状的，里面或者有血液，或者有脓了，这时候可能是腹泻。

明确：95%腹泻是病毒感染引起

腹泻的原因有很多，但就目前广州市妇女儿童医疗中心的抽查显示，排第一位的是病毒感染，占到95%的比例，其次是细菌感染，最后还有过敏因素引起的腹泻。

龚四堂说，在临幊上，引起腹泻的病毒，依次为轮状病毒、肠道腺病毒、诺如病毒、星状病毒等，这些在一般的大型医院都会进行检查确诊。而引起腹泻的细菌多是大肠杆菌类。

据统计，2006年11月~2007年11月，在广州市妇女儿童医疗中心收治的水样便（蛋花样）腹泻的1260名患儿中，病毒总检出率为73.25%。肠道腺病毒最高，达到44.21%，轮状病毒为36.42%，诺如病毒为23.88%。这些患儿单一感染病毒病例占59.26%，混合感染占40.74%。可见，对于水样便或鸡蛋花样便的腹泻儿童，绝大多数是病毒感染！

强调：合理用药首先是合理使用抗生素

据了解，临幊上，治疗腹泻滥用抗生素的现象十分严重。孩子发生腹泻，家长就想着要用抗生素，而一些医生也为保险起见使用抗生素。然而滥用抗生素的后果是造成肠道菌群失调，破坏了肠道的生态平衡，使腹泻变得迁延或加重，另外，还会造成细菌耐药性的增加。所以，龚四堂强调，对病毒感染引起的腹泻，完全没有必要使用抗生素！

对于病毒引起的腹泻，一般不采用抗生素治疗，只需要对症处理即可，比如口服补液盐，患儿在一周左右就可以自愈，医生要改变“见腹泻就要用抗生素，不用不保险”的错误观念！

但是，如果大便是黏液脓血腹泻，此时多数为侵袭性细菌感染，在无细菌培养结果前，可以选用一种有效的抗生素治疗，48小时后病情未见好转，可以考虑换另一种抗生素。

腹泻，是婴幼儿常见的胃肠道疾病，它是指原来的排便习惯发生了改变，具有以下两个特点才可称腹泻。一是大便次数明显增多。二是粪便变稀，形态、颜色、气味改变，含有脓血、黏液、不消化食物、脂肪，或变为黄色稀水，绿色稀糊，气味酸臭。此外，食物过敏也会引起腹泻。



家长要学会：孩子发生腹泻需预防脱水

从患儿腹泻开始，就给口服足够的液体以预防脱水。消化科专家耿岚岚指出，腹泻最重要的就是对症处理，预防孩子出现脱水。

● 口服补液盐：由于大便次数多，甚至是水样便，孩子身体的水分流失得多，所以，孩子发生腹泻时，家长要做的就是不停给孩子补水！母乳喂养儿应继续母乳喂养，并且增加喂养的频次及延长单次喂养的时间；混合喂养的婴儿，应在母乳喂养基础上给予口服补液盐（药店有售）或给孩子喝水。

稍大一点的孩子，在喝口服补液盐之外，还可以喝汤汁、米汤水和乳酸饮品或水。建议家长在孩子每次稀便后补充一定量的液体（<6个月者，50毫升；6个月~2岁者，100毫升；2~10岁者，150毫升；10岁以上的患儿能喝多少给多少）直到腹泻停止。

● 调整饮食：提倡母乳喂养！母乳喂养儿继续母乳喂养。

小于6个月的人工喂养患儿可继续喂配方奶，轮状病毒感染后70%的患儿出现乳糖酶活性降低或缺乏，有条件的可以用去乳糖配方奶粉，没有条件可用谷类或麦类食物、豆乳和乳酸替代，直到腹泻治愈后再恢复以前的饮食习惯。

大于6个月的患儿可继续食用已经习惯的日常食物，如粥、面条、稀饭、蛋、鱼肉、肉末、新鲜果汁。鼓励患儿进食，如进食量少，可少吃多餐。因为孩子腹泻，营养丢失，同时胃口也不好，如果这个时候再不进食，很有可能造成营养不良，影响生长发育！

● 补锌治疗。腹泻时，锌大量丢失，而锌元素对肠黏膜有重要作用，当身体缺锌时，可导致肠绒毛萎缩，还会导致肠道双糖酶活性下降，而补锌能加速肠黏膜的再生。急性腹泻病患儿能进食后即予以补锌治疗，共10~14天。

(1) 大于6个月的患儿，每天补充元素锌20mg；

(2) 小于6个月的患儿，每天补充元素锌10mg。

元素锌20mg相当于硫酸锌100mg，葡萄糖酸锌140mg。

小贴士

食物过敏也会引起腹泻

腹泻也可能是由于过敏的因素，尤其是牛奶过敏，在我们国家以前是比较少见的疾病，但现在在小儿疾病里面是比较常见的疾病。对牛奶过敏的孩子脸上会有湿疹，另外小孩有腹泻，当腹泻时，有水样便，大便里面有一些泡泡，这些都是食物过敏的表现。

针对这些情况，建议避免给孩子吃容易引起过敏的食物（鱼、海鲜、蛋白等），有时母亲也要忌口这些食物。让婴儿改吃深度水解酪蛋白配方奶以减少过敏，如仍不耐受，可采用氨基酸为基础的配方奶。

（据《羊城晚报》）