

## 小儿腹泻的家庭护理及预防

吴丽平

腹泻是婴幼儿常见的消化系统疾病之一，是由多种病原因素引起的以大便次数增多或性状改变为表现的一组疾病。患儿多是2岁以下儿童,6-12月的年龄段婴儿高发。对于父母,了解宝宝腹泻的常见原因、如何预防及护理要点至关重要。我们将详细介绍小儿腹泻的相关知识，给出相应的护理建议,帮助家长们更好地照顾宝宝,促进宝宝健康成长。

一、小儿腹泻的常见原因

1.饮食不当。宝宝的肠胃功能未发育完全，对食物的消化和吸收能力有限。如饮食不当,过量喂食、食物过敏或不耐受等,都可导致宝宝腹泻。此外,辅食添加不当,如过早或过晚添加,也可引起宝宝腹泻。

2.感染性腹泻。宝宝接触到的环境中存在大量细菌和病毒,如卫生条件不佳或宝宝免疫力下降,很易感染腹泻病毒或细菌,如轮状病毒、大肠杆菌等。这些病原体侵入肠道后,会引起肠道炎症,导致腹泻。

3.腹部受凉。宝宝的体温调节中枢尚未发育完全,对寒冷的抵抗力较弱。如果腹部受凉,会导致肠胃蠕动加快,引起腹泻。

4.药物因素。某些药物如抗生素等,会破坏宝宝肠道内的菌群平衡,导致腹泻。此外,某些中药或保健品也可引起宝宝腹泻。

二、小儿腹泻的临床表现

轻者以消化道症状为主,表现为不同程度的腹泻,可伴有恶心、呕吐、食欲下降等;重者除消化道症状,还会伴有不同程度的脱水、电解质紊乱和体内酸碱平衡失调及发热、精神差、惊厥、休克等症状。分为急性腹泻和慢性腹泻。

三、腹泻需要观察的要点

1、观察大便性状和次数:如果是大便外观呈糊状或有奶瓣,量不大,次数不多,可暂时观察或化验粪便常规。如是水样便,量很多,或肉眼看见黏液或血丝,应立即就医。
2、观察是否有脱水现象:如口唇干,前囟凹陷,皮肤干燥,弹性差,哭时泪少或无泪,甚至尿少或无尿,说明有脱水风险,要立即就医,全面评估宝宝的情况。
3、观察是否有发热现象:如温度超过 38.5℃或明显不舒服,可喂退热药并

## 合理做好生活护理,有效预防乳腺癌

张翠华

乳腺癌是女性发病率第一的恶性肿瘤,高发年龄为 45-55 岁,严重影响女性健康,近些年,乳腺癌患者数量逐年增加,城市的发病率高于农村,东部地区高于西部,因此,女性朋友应该在日常生活中做好生活护理,预防乳腺癌的发生,学会自查乳腺组织,及时筛查乳腺癌,早发现、早诊断和早治疗。

一、乳腺癌的发生与哪些因素有关

1.月经初潮早,年龄<12 岁;绝经晚,年龄>50-55 岁,或行经>42 年。
2.初次生育年龄晚,未哺乳或 35 岁后才生育。
3.外源性雌激素,更年期及绝经后长期激素替代治疗。
4.有乳腺癌家族史。
5.乳腺癌患者的另一侧乳房。
6.有胸部放疗史的患者。
7.肥胖,长期高脂肪饮食,酗酒。

二、乳腺癌早期症状有哪些

肿块厚、乳房下垂或凹陷,皮肤溃烂、乳房发热或发红,新增分泌物,皮肤出现斑块、凹凸肿块、静脉曲张、乳头内陷、乳房形状或大小改变,乳房出现橘皮皮肤,肉眼看不见的肿块,肿块大多感觉硬挺且不会移动。

三、日常生活中如何预防乳腺癌

1.养成良好的生活方式
中医讲“肝藏血”,“卧则血归于肝”,人静则血归于肝,充分休息可助气血生养,规律作息,不熬夜。保持愉快的心情。积极参加社交活动,避免和减少精神心理紧张的因素。
2.养成良好的饮食习惯
均衡饮食,不可暴饮暴食,水谷下纳,一则化生精气充养五脏,亦可助脾胃健运,气血周流。婴幼儿时期注意营养均衡,提倡母乳喂养;儿童发育期减少摄入过量的蛋白质和低纤维素的食 物;青春期不要大量摄入脂肪和动物蛋白,加强身体锻炼;中年后应控制总热量的摄入,避免肥胖。
3.拒绝或控制酒精摄入量
饮酒妇女患乳癌的危险性较很少饮酒者高,每日饮酒 1 杯或 1 杯以上者,乳癌危险性比很少饮酒者增高 45%以上,这种危险性在绝经前妇女中最为显著。酒精可刺激脑垂体前叶催乳素的分泌,而催乳素又与乳癌发生有关。因此,女性尤其是绝经前后的女性,应戒酒和少饮酒。
4.科学运动

就医。

4.其他:观察身上有无皮疹或其他异常表现,看精神状态,是否有精神差,阵发性或持续性哭闹不安伴,频繁呕吐等异常情况,当出现上述情况时,及时就医。如出现惊厥及休克等紧急情况需拨打 120 紧急就医。

四、小儿腹泻的护理要点

1、饮食护理:不要禁食,禁食会加重脱水。配方奶喂养,可将奶粉稀释或换成无乳糖奶粉。母乳喂养可继续,已添加辅食,遵循少量多餐的原则,避免进食粗纤维蔬菜或水果及高糖食物。大孩子可停牛奶及油腻的食物,进食稀饭或面汤等清淡的饮食。轻型腹泻给予与年龄相符的清淡、易消化流食或半流食。重型腹泻控制饮食,适量减少乳食;频繁呕吐者禁食 6-8 小时,不超过 24 小时,静脉补充热量和液体,病情好转逐渐恢复少量易消化食物。

2、口服补液盐:没有脱水症状的孩子口服补液盐,防止或减少脱水、酸中毒。每次水样便后补充:6 个月-2 岁者 100ml;2-10 岁者 150ml。用滴管或小勺来喂补液盐,每 1-2 分钟喂 5ml,根据耐受性,增减补充速度。10 岁以上患儿可根据需要补充直至腹泻停止。口服补液盐 III,按照说明配比效果最佳。

3、皮肤护理,排便次数增多,给予臀部护理,预防红臀,便后用温水清洗,棉质毛巾拭干水分,给予涂抹护臀膏,及时换尿布或尿不湿。皮肤发红处外涂紫草油,5%鞣酸软膏或莫匹罗星软膏;皮肤糜烂或溃疡者采用暴露法,臀下仅垫尿布,使皮肤暴露;也可使用氧气吹臀,促进糜烂处皮肤愈合。女婴尿道口接近肛门,注意会阴部位清洁,预防上行性尿路感染。

4、中医调护:

1)饮食调护
风寒泻:可用薤白 30~60 克,洗净切碎,加糯米 30~60 克煮粥分次服,每日 1 剂,疗程 3-5 天。
脾虚泻:用糯米 30~50 克、莲子、山药各 10 克,红枣 10 枚,煮粥服食,或用芋艿、薤白各 30~60 克,洗净切成块,加糯米 30~60 克,煮粥分次服,每日 1 剂,疗程 5-7 天。
2)腹泻推拿
摩腹,手法要轻柔,逆时针摩腹,每次 5 分钟,每天 1-2 次;可推上七节骨,

从后背正中低端尾椎骨往上推到腰椎。

3)脐部穴位贴敷

可调整肠胃功能,促进吸收,有温中散寒,健脾燥湿,涩肠止泻的功效。

4)情志护理

要防止宝宝受到惊吓、精神过度紧张等不良刺激,患病期间可分散孩子注意力,做游戏,提高孩子兴致,减少哭闹,安静睡眠有助于机体的恢复。

五、小儿腹泻需要就医的情况

1、腹泻超过一周还未痊愈;次数多,一天 10 次以上且拉出来都是水,或粪便带血;

2、不能正常进食,不喝水,体重下降,并频繁呕吐;

3、持续发热,目光呆滞,呼吸急促或意识不清,四肢发冷;出现脱水,如明显口渴、眼窝凹陷、尿量减少等;

4、6 月龄以下宝宝,早产儿,肺炎、败血症、尿路感染和中耳炎等的宝宝,腹泻后应及时就医。

六、如何预防小儿腹泻

1.保持卫生:保证喂养的器皿、食物及食具、水杯等不被污染,消毒用沸水煮 30 分钟;衣物要勤洗和晾晒,需单独清洗,有条件的还可杀菌处理。

2.饮食管理:饮用的牛奶要煮沸,不吃在冰箱内放置时间较长的食物和饮料等;宝宝消化系统功能不健全,喂养不当易腹泻,注意不能进食过多,定时喂养,不过早进食大量淀粉类、脂肪类食品,不能突然更换食物种类,防止出现消化功能紊乱的情况,引起腹泻。

3.生活护理:气候突然变化,宝宝腹部会受凉,引起肠蠕动增强;天气过热也可引起消化液减少,宝宝易出现口渴、吃奶过多的情况,一定程度上会增加消化道负担,引起小儿腹泻。因此,日常需根据天气情况合理地增减衣物,夏季要及时补水。

4.加强其他方面的护理:增强宝宝体质和环境适应能力,有助于预防腹泻的发生;防止交叉感染;清洗宝宝的小屁屁,用柔软清洁的棉尿布,做到勤换洗,以防红臀或尿路感染的情况。

综上,小儿腹泻是由多方面因素引起的,小儿腹泻的预防要从护理管理入手,注意饮食合理和保持卫生,增强体质和抗病能力,从中医调护角度进行辨证护理,避免小儿腹泻的发生。

(作者单位系岳西县中医院)

## 带你了解狂犬病

曹英俊

难的症状。

极度恐惧,会有幻觉,极度的恐惧感,精神因高度紧张,变得烦躁不安。

恐水:这是狂犬病的一种特殊症状,不是每一个患者都会出现。如果患者出现恐水症,不能喝水,不能听到水流声,不能看到水,不能听别人谈到饮水,脑室中出现与水有关的景象,就会出现严重的咽喉肌痉挛。由于无法饮水,会出现声音嘶哑、脱水等症状。

麻痹期症状:

肢体瘫痪,狂犬病进一步发展就会进入麻痹期,痉挛症状会减少或停止,患者会逐渐变得安静,但会出现瘫痪,尤其是肢体瘫痪。

正常活动,严重时眼肌、咀嚼肌等都会受到影响。

呼吸衰竭,身体的各个部位的肌肉开始麻痹,呼吸肌也会受到影响,出现呼吸变慢、不规则;病情进一步发展,会变得神志不清,最终会因呼吸麻痹、呼吸衰竭而死亡,整个麻痹期会持续 6~18 个小时左右。

四、可引起狂犬病的动物

犬是我国狂犬病的主要传染源,占 95%以上,其次是猫;野生食肉动物,也有传播风险;鼬獾、红狐、貉、狼是我国重要的野生动物传染源;蝙蝠也可以传播狂犬病,但在我国罕见。牛、羊、马、猪等家畜和鼠等啮齿动物咬伤风险低。禽类、鱼类、昆虫、蜥蜴、龟、蛇等不感染和传播病毒。啮齿类(如花栗鼠、松鼠、小鼠、大鼠、豚鼠、沙鼠、仓鼠)和兔形目(包括家兔和野兔)极少感染狂犬病,也未发现此类动物导致人间狂犬病。因此这类动物暴露通常无需接种狂犬病疫苗。此外,禽类、鱼类、昆虫、蜥蜴、龟和蛇等非哺乳类动物不会感染和传播狂犬病,因此这些动物暴露后也无需接种狂犬病疫苗。

五、被动物咬伤就一定会得狂犬病吗?

当然不是,只有携带狂犬病的动物才有传播狂犬病的可能,而即是被携带病毒的动物致伤,通过及时、正确的伤口处理和全程、正规的免疫接种,基本能预防狂犬病的发生。

六、狂犬病的潜伏期多长?

一般为 2 至 8 周,长者可达一年以上。

七、被动物咬伤后应如何处理?

一挤,这是预防狂犬病病毒感染的

## 如何预防宫颈癌？早期治疗都有哪些？

张莹

帮助对抗 HPV 感染。充足睡眠,保持良好的睡眠习惯有助于提高免疫力。

7)减轻压力,学会应对压力,使用放松技巧(如冥想、呼吸练习等)有助于降低压力,提高免疫系统功能;摄入富含营养的食物,尤其是富含维生素 C 和 E、叶酸、锌等的食物可提高免疫力。

2.做好科学防治

宫颈癌目前有较为完善的三级预防策略:

1)一级预防:HPV 疫苗接种+健康教育,降低宫颈癌的发生。HPV 疫苗是目前世界上极少能预防癌症的疫苗,能有效预防高危型 HPV 感染,鼓励适龄人群积极接种 HPV 疫苗。目前,上市的 HPV 疫苗有三种,分别是 2 价、4 价和 9 价,也分国产和进口。其中“2 价”疫苗主要预防 HPV16、18 型感染,“4 价”疫苗除预防 HPV16、18 型外,也可预防 HPV6、11 型,“9 价”疫苗能覆盖九种 HPV 病毒,分别为 HPV16、18、6、11、31、33、45、52、58 型。备孕期、妊娠期间避免 HPV 疫苗接种。

2)二级预防:宫颈癌筛查和癌前病变治疗,减少晚期宫颈癌,降低死亡率。但接种了宫颈 HPV 疫苗,并非代表 100%完全杜绝了宫颈疾病。因此,有性生活的女性可根据年龄阶段定期筛查: 21~29 岁女性,每 3 年做一次 TCT 检查;30~65 岁可每 5 年做一次 TCT 和 HPV 联合检查,或每 3 年做一次 TCT 检查。

3)三级预防:宫颈癌治疗。作为预防宫颈癌的最后一道防线,根据临床分期开展适宜的手术、放疗、化疗及姑息疗法,尽可能减少宫颈癌的恶化。手术主要应用于早期子宫颈癌的患者,包括 IIA 期~IIIA 期的患者,手术包括子宫切除和淋巴结切除,根据具体情况选择放疗、新辅助化疗后手术、同步化疗后手术等治疗。治疗后定期随访监测,治疗后最初 2 年内每 3 个月 1 次,第 3-5 年每 6 个月 1 次,每年随诊 1 次。连续随诊 5 年后根据患者情况继续随访。

五、宫颈癌的早期治疗

早期宫颈癌癌体较小,一般未发生区域淋巴结转移,预后较好。手术是早期宫颈癌的有效治疗方法。主要包括保留生育功能的手术和不保留生育功能的手术。早期宫颈癌的手术趋于更微创、更保守的模式,预后较好。

1.保留生育功能的手术治疗

1)根治性宫颈切除术

参加乳腺癌筛查,防癌于未然。

四、如何进行乳腺自我检查

乳腺自我检查,有助于提高妇女的防癌意识。鼓励女性掌握乳腺自我检查的方法,建议绝经前妇女于月经来潮后 7-10 天进行乳腺自我检查,绝经后妇女每月固定一天自我检查。包括:

1.触摸乳房是否有肿块,腋下淋巴结是否肿大。
2.看乳房外形是否改变,如乳房皮肤是否有凹陷现象(呈酒窝状);乳房皮肤表皮是否呈水柠檬隆起,皮肤呈橘皮样;乳头是否回缩,偏斜或乳头呈湿疹样改变且经久不愈。
3.挤压乳头是否有异常分泌物,如黄色、咖啡色或血性分泌物。

五、如何正确筛查乳腺癌

当体检或自查发现有乳腺异常时,应到正规医院进行详细检查。

1.乳腺超声是诊断乳腺疾病最常用的检查,乳腺超声简便、经济、无创伤,无辐射,还可以区别实质性病变和积液囊肿,常用于年轻女性,尤其是妊娠、哺乳期妇女。
2.乳腺钼靶检查,钼靶对微小钙化的检出率远高于超声,和超声检查互相补充,做到全面评估。建议 40 岁以上的女性每年 1 次乳腺超声和钼靶检查,以便及早诊断、及早治疗。
3.乳腺磁共振(MRI)检查。可作为乳腺临床体检、乳腺 X 线或乳腺超声检查发现的疑似病例的补充检查措施。
4.检查时间以月经来潮后的 7 至 10 天为最佳。

每一个女性朋友都应了解乳腺疾病的科普知识,掌握乳腺的自查方法,定期进行正规、完整的乳腺检查,防患于未然。其次,养成良好的生活方式,调整好生活节奏,心情愉快豁达,坚持科学锻炼,良好的饮食习惯,肥胖有可能导致乳腺癌,应减少摄取动物性脂肪,多吃高纤维性食物,不乱用外源性雌激素,对于“高危人群”,35 岁以后应该根据医生建议定期进行乳腺检查。加强日常护理管理,是能够预防或及早发现乳腺癌的!

(作者单位系庐江县中医院)

乳腺癌筛查在于早期发现乳腺癌并及时给予治疗,达到降低其死亡率的目的。根据欧美国家有关研究和发现,用乳腺 X 线筛查可早期发现和早期诊治乳腺癌,使其死亡率明显下降。积极

本版投稿咨询电话:

0554—6657551

首要措施,目的是及时挤尽污血,降低狂犬病病毒感染概率,方法是近心端向远心端反复挤。不可用嘴吸血,因为狂犬病病毒可能入侵口腔中的微小破损,促使病毒加速进入脑部。

二冲,挤尽污血后,应立即用肥皂水、清水和流动清水交替彻底清洗,冲洗所有咬伤和抓伤处至少 15 分钟,会比没有冲洗的感染概率小很多。

三消毒,冲洗后,赶紧用 2%~3%的碘伏或者 75%酒精涂擦伤口。以上步骤结束后,应立即去去医院注射狂犬病疫苗,受伤严重的还需要注射被动免疫制剂(狂犬病血清或狂犬病免疫球蛋白)。

八、如何预防狂犬病?

狂犬病难以治疗,所以预防狂犬病及传播就尤为重要了,一般采取以下几种方式:

1、给狗接种狂犬病疫苗:动物防疫法规定,单位和个人饲养犬只,应定期免疫接种狂犬病疫苗。

2、对流浪动物规范管理。

3、人做好疫苗接种,按时完成全程免疫。

我国一般两种接种方式:四针法和五针法。前者按 0,7,21 天顺序接种,第 0 天需要接种两针,左右上臂各一针,在第 7 天和第 21 天再分别接种一针。后者按 0,3,7,14,28 天顺序接种,每次接种一针,共接种五针。

九、主要的狂犬病疫苗和被动免疫制剂的种类

狂犬病疫苗包括:1、Vero 细胞纯化疫苗;2、人二倍体细胞疫苗;3、地鼠肾原代细胞;4、原代鸡胚细胞纯化疫苗。

被动免疫制剂包括:1.抗狂犬病血清(ERA);2、狂犬病人免疫球蛋白(HRIG)。

此外,动物接种狂犬病疫苗后,保护率并非达到 100%,仍可能存在携带狂犬病病毒的情况。因此,被打过狂犬病疫苗的家养宠物猫/狗抓伤或咬伤,也需要接种狂犬病疫苗。国内使用的狂犬病疫苗是灭活疫苗,不含活的微生物,因此,接种后不会造成接种者感染狂犬病。而且,狂犬病暴露后,接种疫苗无任何禁忌症,也就是没有任何情况能阻止接种,所以足见接种狂犬疫苗的重要性,不必过多考虑狂犬病疫苗的副作用,积极主动接种疫苗,远离可怕的狂犬病。(作者单位系宣城市泾县医院)