

用好益生菌,解决儿童胃肠问题

段棟飞

益生菌是一种对宿主有益的活性微生物,对宿主具有调节肠道菌群、维持肠道内菌群平衡、促进营养物质消化吸收等重要作用。益生菌是一种活的微生物,对宿主健康具有重要作用,益生菌在胃肠道内生长繁殖,通过产生有机酸、乳酸等有助于消化吸收的物质,改善胃肠道功能;还可以抑制有害菌的繁殖和代谢,减少毒素的产生,从而达到改善肠道内环境的目的。由于儿童生长发育快,消化系统尚未成熟,很容易出现各种消化系统问题。而益生菌则是针对儿童消化不良、便秘、腹泻等常见胃肠问题而研发的。

一、益生菌有助于缓解便秘

便秘是指大便在肠道内停留过久,水分被过度吸收,使大便干燥坚硬,难以排出的症状。便秘的儿童大多都是由于饮食过于精细,不喜欢喝水,或者挑食、偏食,从而造成膳食纤维摄入不足,而膳食纤维可以刺激肠道蠕动,增加粪便体积,加速肠道排泄。因此,家长要注意均衡孩子的饮食结构,多给孩子吃新鲜的蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维的食物。另外还可以给孩子补充益生菌制剂。

益生菌可以通过改善肠道菌群平衡、促进肠道蠕动、增加粪便含水量和体积等途径来缓解便秘症状。益生菌制剂可以作为辅助药物使用,对于长期便秘的孩子来说,长期服用益生菌制剂可以改善肠道功能,缓解便秘症状。对于已经便秘的孩子来说,则应该通过饮食来改善便秘症状。在生活中要注意养成良好的饮食习惯和生活习惯,多喝水、多运动,少吃辛辣刺激食物以及不能暴饮暴食等。

二、益生菌有助于防止腹泻的发生

腹泻是肠道功能紊乱的常见表现,是指排便次数增多或粪便量减少,同时伴有腹痛、腹胀、恶心、呕吐等症状的一种疾病。目前认为,腹泻是多种原因引起的,其中益生菌对肠道具有积极作用。

益生菌能够通过定植于肠道内并产生有益代谢产物,促进肠道蠕动和增强肠黏膜屏障功能等方式调节肠道功能,从而减少腹泻的发生。研究表明,双歧杆菌、嗜酸乳杆菌、干酪乳杆菌、鼠李糖乳杆菌等多种益生菌在预防和治理儿童腹泻方面效果显著。

益生菌在人体内是一个“多面手”,不仅能够改善儿童的消化不良、便秘问题,还能够防止腹泻的发生。当出现腹泻时,可以适当补充益生菌来调整肠道菌群,以减轻症状。

三、益生菌有助于改善腹胀

腹胀是小儿常见的症状,原因可能与喂养方式不当、胃肠蠕动减弱、消化液分泌减少等有关。在喂养方式上,要注意不要过度喂养,以免因消化不良导致腹胀。在胃肠蠕动减弱上,要注意腹部保暖,避免腹部着凉,以减少肠胀气的发生。在消化液分泌减少方面,要注意不要让孩子吃得过饱、过快,要保持大便通畅。

益生菌可以帮助消化不良的儿童改善腹胀等症状。因为益生菌具有增强胃肠道动力、增加消化液的分泌、促进肠道蠕动、抑制有害菌等作用。同时,益生菌还可以通过提高肠道内有益菌数量,增强肠道黏膜屏障功能和免疫功能,从而增强对致病菌的防御能力。所以如果孩子出现腹胀症状时,可以服用益生菌改善症状。

四、益生菌有助于提高儿童免疫力

研究发现,益生菌可以帮助机体抵抗病毒、细菌和真菌的感染。

一些研究还发现,益生菌可以抑制体内某些致癌因子,保护肠道内壁,对预防和治疗结肠癌有一定作用。益生菌可以帮助调节机体免疫系统,提高机体免疫力,促进人体健康。益生菌还可在肠道内产生短链脂肪酸、抗氧化物质、维生素等物质,降低肠道有害菌的数量,从而降低体内炎症反应。

一些研究表明,益生菌具有一定的抗病毒作用,当机体受到病毒感染时,机会会通过产生各种酶来分解病原体并清除其毒素。而益生菌可抑制病原体在肠道内生长繁殖和毒素的产生,从而降低了机体的炎症反应。当机体感染某种病毒时,通过口服益生菌可以促进肠道内有益菌的生长,使有害菌减少,从而达到抑制病毒在肠道内繁殖的目的。因此,通过服用益生菌可以增强机体免疫力和抵抗病毒感染。

五、益生菌有助于预防龋齿

龋齿是一种由细菌感染引起的慢性疾病,对儿童影响非常大。世界卫生组织(WHO)推荐使用含益生菌的食品来预防龋齿。目前在患龋的儿童中,大部分有食用过益生菌类食品,说明益生菌可以作为一种辅助治疗手段。研究还发现,摄入益生菌会使龋齿发生率降低。这是因为益生菌可降低口腔唾液中酸性物质(如乳酸)的含量,减少致龋菌群生长的可能性,从而抑制龋病的发生。

目前研究表明,益生菌能够抑制口腔中导致龋齿发生的细菌生长和代谢,对保护儿童牙齿健康具有积极作用。而且,益生菌还能够降低口腔中

致龋菌群(如变形链球菌)的数量,从而降低致龋风险。所以说,儿童不能使用抗生素治疗龋齿,使用益生菌有助于预防龋齿发生。

六、益生菌有助于缓解过敏反应

儿童食物过敏是儿童最常见的过敏性疾病之一,也是导致儿童过敏性疾病发病率上升的重要原因。研究表明,食物过敏与肠道菌群失调、肠道黏膜通透性增加有关。益生菌在缓解食物过敏方面具有重要作用,可调节肠道菌群平衡,促进肠道黏膜屏障功能,从而减少食物过敏。目前临床上主要采用益生菌制剂来治疗儿童食物过敏,其中布拉氏酵母菌是治疗儿童食物过敏的有效益生菌菌株。布拉氏酵母菌是一种生长在人体肠道内的酵母菌,可用于治疗多种过敏性疾病。

在使用布拉氏酵母菌制剂治疗儿童食物过敏的过程中,要注意以下几点:一是避免与抗过敏药物同服;二是服用药物期间要保证有充足的水分摄入;三是注意药物与食物之间的相互作用。目前临床上使用布拉氏酵母菌制剂来治疗食物过敏,在服用药物期间及停药后2周内不要食用含有牛奶、鸡蛋、鱼、虾、豆类等蛋白质丰富的食物。

七、益生菌可帮助宝宝消化食物

宝宝消化不良和腹泻,最主要的原因为饮食不当所致。食物中含有过敏原,某些食物经消化吸收后进入血液中,这些物质会刺激肠道黏膜引起腹泻。益生菌是帮助消化食物的重要手段,同时,还能抑制肠道内的致敏物质产生,使其不会被身体吸收。此外,益生菌还能促进营养物质的吸收。

食物不耐受引起的腹泻,在宝宝出生后3~6个月期间即可发生,到了8个月以后就比较少了。虽然这些腹泻与其他原因引起的腹泻不同,但是这些腹泻可能是由于宝宝的肠道菌群紊乱引起的。

目前有两种治疗方法:一种是益生菌疗法,另一种是微生物疗法。益生菌疗法通过口服益生菌来缓解症状,包括缩短腹泻时间、缓解腹胀、增加食欲等。而微生物疗法则是通过补充具有生物活性的有益微生物来促进肠道健康。

当宝宝出现了消化不良、便秘和腹泻等胃肠问题时,可以考虑服用益生菌来帮助宝宝调整肠道菌群平衡,恢复健康的肠道状态。但是由于益生菌对人体健康具有重要作用,所以一定要在医生指导下服用。当宝宝出现不耐受症状时,要及时就医,以确定是否需要补充益生菌以及补充哪些益生菌。

(作者单位系晋江腾达医院)

带你了解儿童先心病

林万隆

目前我国儿童先心病的发病率为千分之二至千分之五,每年新增先心病患儿约3万人,其中1/3为患儿需要手术治疗。儿童先心病的手术治疗与成人相比,具有明显的优势,因为手术创伤小、恢复快、效果好、并发症少。据统计,儿童先心病的手术成功率可达95%以上。随着医疗技术的不断提高,如今先心病患儿可以通过介入治疗解决大部分问题,为孩子们创造更好的生活环境。

在临床上,许多患儿都会经历心脏瓣膜畸形、肺动脉狭窄或畸形、室间隔缺损等疾病,而这些疾病都会给患儿带来严重的生理和心理影响。先心病对儿童的身体发育有很大影响,不仅会影响孩子们的身体健康和心理健康,甚至还会导致其他一些严重问题。

一、心脏瓣膜畸形

心脏瓣膜畸形是一种先天性的疾病,指心脏的瓣膜结构出现异常,从而导致正常的瓣膜结构和功能受到影响,进而引起各种不同类型的的心脏疾病。对于宝宝们来说,患有心脏瓣膜畸形会影响到他们正常的血液循环,这不仅会对孩子们的健康造成影响,甚至还可能导致宝宝们出现缺氧、心衰等问题。在这种情况下,如果不及时治疗或治疗不彻底,那么宝宝们就很有可能会出现一系列并发症。对于宝宝们来说,患有心脏瓣膜畸形对他们的心理健康也是十分不利的。

二、肺动脉狭窄或畸形

肺动脉狭窄或畸形是一种先天性心血管畸形,在胎儿时期就能发现。虽然多数患者并不会出现明显的症状,但随着患儿的不断成长,心脏的负担越来越大,甚至会导致死亡。因为肺动脉狭窄或畸形的原因不同,其治疗方法也有很大差异。对于部分严重的患者来说,治疗方法包括介入治疗、外科手术治疗以及肺动脉导管阻断术。其中,介入治疗是目前较为有效的一种方法。

目前我国儿童先心病的发病率为千分之二至千分之五,每年新增先心病患儿约3万人,其中1/3为患儿需要手术治疗。儿童先心病的手术治疗与成人相比,具有明显的优势,因为手术创伤小、恢复快、效果好、并发症少。据统计,儿童先心病的手术成功率可达95%以上。随着医疗技术的不断提高,如今先心病患儿可以通过介入治疗解决大部分问题,为孩子们创造更好的生活环境。

在临床上,许多患儿都会经历心脏瓣膜畸形、肺动脉狭窄或畸形、室间隔缺损等疾病,而这些疾病都会给患儿带来严重的生理和心理影响。先心病对儿童的身体发育有很大影响,不仅会影响孩子们的身体健康和心理健康,甚至还会导致其他一些严重问题。

目前介入治疗和外科学术修补均已非常成熟,其中介入治疗已成为儿童先心病的主要治疗方法。介入治疗简单快捷、创伤小、效果好、并发症少,是儿童先心病首选方法。

四、法洛四联症

完全性肺静脉异位引流是指右心房、右心室与左心房连接处存在异常通道,导致肺静脉回流到左心系统,从而引起右心系统压力升高、右心功能不全的疾病。法洛四联症会引起肺动脉高压的因素包括:高龄、高血压,先天性心脏病和吸烟。如果不及时治疗,肺动脉高压会导致患者出现心力衰竭、低血压等并发症,对患者的健康造成严重的影响。目前对于这种疾病,医学上主要采用介入手术方法进行治理。

法洛四联症又称法洛三联症,是最常见的一种法洛四联症,占先心病的60%左右。在孩子出生时,

如何看待身上反复淤青

程名望

病因后再对症治疗。

中医认为,心主血脉。如果血瘀阻络,或淤血阻滞心脉时,就会导致脉道不畅甚至闭塞而发生青紫。如果瘀血长期存在于体内,也会引起机体代谢失调的问题,进而导致皮肤青紫。临床上可以根据瘀血阻滞的部位不同而选用活血化瘀、疏通经络的中药方剂来进行治疗。例如用丹参、川芎等中药泡脚或洗澡都有不错的效果。

三、原发性血小板减少性紫癜

原发性血小板减少性紫癜(简称ITP)是一种少见的出血性疾病,主要由免疫异常引起,好发于女性。该病起病隐匿,可有反复发作的皮肤及黏膜出血,可表现为皮肤出血点、瘀斑,以及鼻衄、牙龈出血、消化道出血等。但最常见的是皮肤及黏膜出现紫癜或出血点。本病发病年龄高峰为2~15岁,男女发病率相等。

原发性血小板减少性紫癜发病原因不明,可能与免疫异常、遗传因素、感染等因素有关。治疗原则为促进血小板生成和释放,减少出血倾向,减少血小板破坏,并改善凝血功能和预防血管内血栓形成。原发性血小板减少性紫癜的治疗目标是尽量缓解病情,降低复发率。

中医认为本病主要是由于正气不足,邪毒侵袭,或兼夹邪气导致瘀血阻滞脉络所致。其病机主要为气虚血瘀、脾虚湿盛、肝肾阴虚等。治疗上应以益气健脾、滋阴养肝为主,佐以清热凉血、养血止血。

典型病例:患者男,44岁。2019年3月16日初诊。患者反复发作四肢、躯干等部位的皮肤紫癜或瘀斑一个多月,未见出血症状;伴有头晕耳鸣、低热乏力、自汗等症状。体检:皮肤黏膜出血点或瘀斑大小约1cm×1cm大小,压之不褪色;鼻衄大小约1cm×1cm大小;牙龈出血量约2ml×1cm大小;尿镜:尿潜血阴性。既往无感冒、发热等病史。查体:腹部平软,未见明显包块,肝脾未触及肿大。实验室检查:骨髓穿刺刺骨髓增生活跃。诊断:原发性血小板减少性紫癜(ITP)。

四、血液系统疾病

“人人喊打”的幽门螺杆菌

宋晓丽

腹部胀痛、嗝气、恶心呕吐等症状。如果在早期没有及时治疗,幽门螺杆菌很容易发展为胃癌。目前,已有研究表明,幽门螺杆菌感染与胃癌的发生密切相关。幽门螺杆菌感染早期无明显症状,但随着病情的进展逐渐出现腹胀腹痛、食欲不振、恶心呕吐等症状。长期感染幽门螺杆菌还会增加患上胃癌的风险。

数据显示,全球约有一半人口感染幽门螺杆菌,我国约占50%左右。而胃癌中有70%~80%是由幽门螺杆菌引起的。因此,想要预防胃癌就要先预防感染幽门螺杆菌。我国作为世界上幽门螺杆菌感染率最高的国家之一,因此积极预防幽门螺杆菌是十分重要的。

三、如何治疗幽门螺杆菌感染?

由于我国人口基数大,且受饮食习惯的影响,人口感染率高,因此对于幽门螺杆菌的治疗,也需要更大力度、更多群体的参与。

目前,对于幽门螺杆菌的治疗主要有四联疗法和三联疗法。其中,四联疗法是指采用两种抗菌药物、一种抑酸药物、一种铋剂进行联合治疗。而三联疗法则是指在四联疗法的基础上再加上铋剂,铋剂通常包括枸橼酸铋钾、果胶铋等。具体用药方法是:患者先服用铋剂,然后服用抑酸药物,接着服用铋剂进行治疗。疗程一般为10~14天,停药后再进行胃镜检查。

需要注意的是,在使用铋剂和抑酸药物的过程中,应尽量避免喝酒、吸烟等不良生活习惯。如果患者服用铋剂和抑酸药物期间出现腹痛、腹泻等不适症状时,应及时咨询医生进行调整治疗方案。

对于患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡等疾病的患者而言,通常需要在医生的指导下服用抑酸药物或铋剂进行治疗。如果患者存在消化不良等症状,需要在医生的指导下服用促进胃动力

药来缓解症状。如果患者不存在任何疾病问题时,也可在医生的指导下服用抗生素进行治疗。对于患有胃肠道肿瘤、肝硬化、肝癌等疾病的患者而言,由于这些患者体内都存在细菌感染的情况,因此需要在医生的指导下服用抗菌药物进行治疗。

总之,幽门螺杆菌作为一种重要的病原微生物之一,具有较强的传染性和危害性。因此在日常生活中要注意饮食卫生、减少外出聚餐、使用公筷、戒烟戒酒等预防措施。对于已经感染了幽门螺杆菌的患者来说,要积极配合医生治疗,并定期到医院复查。

四、如何预防幽门螺杆菌感染?

- 1.注意个人卫生:饭前便后要洗手,尤其是在吃饭前要洗手。
- 2.分餐制:实行分餐制,使用公筷公勺,不与他人共用洗漱用品。
- 3.注意餐具卫生:使用高温消毒的碗筷和水杯,避免食用未煮熟的食物。
- 4.少吃生食或太烫的食物:少吃辛辣刺激、油炸、烟熏、腌制等加工食物,不喝生水。
- 5.定期消毒餐具:定期对家中餐具进行消毒,最好选用含氯消毒剂进行消毒,如84消毒液等。

- 6.保持口腔卫生:注意口腔卫生,早晚刷牙,定期更换牙刷。
- 7.儿童预防:儿童是幽门螺杆菌的易感人群,建议在2岁后接种幽门螺杆菌疫苗。可以从一定程度上降低感染率。
- 8.养成良好的生活习惯:不吸烟、不饮酒、少食辛辣刺激食物、规律作息、均衡饮食等。

(作者单位系大连航天医院)

本版投稿咨询电话:
0554-6657551

医生通过B超就可以准确判断出是否有法洛三联症,如果发现有法洛三联症,需要立即进行手术治疗。因为法洛四联症不仅会影响孩子的成长发育,还会造成心脏功能异常,引起心衰等并发症,严重危害孩子的生命。

法洛四联症手术一般采取开胸手术治疗,这种手术创伤大,但成功率高。目前采用介入技术进行介入治疗,也是一种比较有效的方法。介入治疗具有创伤小、恢复快、效果好等特点,目前已成为先心病治疗的主要手段之一。

随着科学技术的不断进步和医疗水平的不断提高,先心病手术治疗逐渐向着微创化、无创化发展。对于先心病患儿来说,能够通过介入技术来解决大部分问题是最理想的结果。因此家长们一定要注意观察孩子的身体情况,如果发现孩子有异常表现时要及时带孩子到医院进行检查和治疗。

五、大动脉转位

大动脉转位是一种先天性心脏病,通常出现在胎儿期,为室间隔缺损或者动脉导管未闭所导致的,患儿主要表现为发育迟缓、智力低下等。在临床上,大动脉转位的病情严重程度有一定差异,分为四级。

一级是大动脉转位较轻的类型,患者没有明显的症状;二级是大动脉转位较严重的类型,患者会出现生长发育迟缓、智力低下等情况;三级是大动脉转位严重的类型,患者会出现反复感染、反复肺部感染、心力衰竭等情况;四级则是大动脉转位比较严重的类型,患儿会出现肺动脉高压等症状。

在临床上,通常通过介入手术方式对患者进行治疗。目前采用的技术主要有4种:球囊扩张术、左心耳封堵术、右心导管介入术、胸腔镜手术。其中球囊扩张术和左心耳封堵术是目前治疗大动脉转位较好的方法,这两种方法都能够有效解决患儿的治理问题。(作者单位系东营市人民医院)

血液系统疾病是指引起人体

血液成分异常改变的一组疾病,如血友病、血小板减少性紫癜、白血病等。这些疾病多有出血倾向,可能会引起皮肤青紫,但只要及时进行治理,出血症状就会得到缓解。

如果您的身上反复出现青紫症状,可以通过中医辨证施治的方式进行治理。

- 1.瘀血阻滞:当人体局部气血运行不畅时,就会导致皮肤、黏膜及内脏瘀血,从而引发皮肤青紫。这种情况需要通过活血化瘀治疗来改善症状。可以选用血府逐瘀汤等方法进行治疗。
- 2.气虚血瘀:当人体脾胃虚弱或阳气不足时,会导致气血运行不畅,从而导致气虚血瘀,形成瘀血,进而引发皮肤青紫。这种情况可以通过补气活血的方法进行治疗。

- 3.肝郁气滞:当人体肝气郁结时,会导致肝失疏泄而致气滞血瘀,皮肤青紫就是最常见的表现。
- 4.肝腎不足:当人体肝腎不足时,会导致气血不足、筋脉失养,进而引发皮肤青紫。

- 5.脾虚湿阻:当人体脾虚湿阻时,会导致气血生化不足、气机失调而致皮肤青紫。

五、血友病

血友病是一种遗传性凝血功能障碍,导致血液在体内不能正常凝固,如果轻微外伤、手术时出血不止,需要注射大量的凝血因子才能止血,这种疾病会给患者的身体造成很大的伤害。

中医认为,血友病属于瘀血内阻、凝血障碍性疾病,发病与脾腎不足、气血亏虚、肝风内动、脉络瘀阻等有关。治疗上,以益气活血化瘀、滋阴潜阳为主。

对于血友病患者,一定要注意避免外伤的发生,一旦发生外伤应及时就诊;在饮食方面要忌食辛辣刺激及生冷食物。此外,可以通过适当的体育锻炼来提高机体免疫力和抵抗力。

最后提醒大家:以上内容仅作参考,不能作为诊断依据。如有需要,建议及时到正规医院就诊,以免耽误病情。

(作者单位系永州市中医院)