

# 小儿秋季腹泻该如何预防

“忽然一阵秋风凉,腹泻小儿排成行。”秋季是小儿腹泻的高发季节。秋季腹泻,就是发生在秋冬季的腹泻病,因轮状病毒最为常见,所以也将轮状病毒肠炎俗称为秋季腹泻。此病具有一定的传染性,主要发生在婴幼儿期,病程多为3至8天,常发生于8至12月,10至11月是高峰期。

秋季腹泻主要有哪些临床表现?

主要表现为:呕吐、腹泻、发热等。患儿大便稀薄,呈清水样或蛋花汤样,有时呈白色米汤样,多无特殊腥臭味,无黏液及脓血,量多,一般5至10次/天,重者超过20次/天。患儿多数伴有呕吐和发热,体温一般在37.9℃~39.5℃。

秋季腹泻的原因有哪些?

1.天气变化刺激:秋季气温骤降时,冷空气的刺激会导致肠道蠕动加速,促使粪便在肠道内的停留时间减少,从而引发腹泻。

2.生冷食物刺激:秋季果蔬丰富,相较于其他季节,孩子可能会多食生冷的果蔬,容易导致腹泻。

3.病毒细菌感染:秋季腹泻主要为感染轮

状病毒,但诺如病毒、流感病毒和沙门氏菌大肠杆菌等也会造成肠道健康受损,导致腹泻。

4.儿童发育特点:儿童神经系统、消化系统发育不完善,肠道对某些食物或药物反应敏感,自我调节能力差,免疫力较弱,遇到相关外因刺激容易导致腹泻。

如何预防秋季腹泻?

1.注意防寒保暖:家长要注意天气变化,及时给孩子添加衣服,避免受凉引发腹泻。

2.注意饮食卫生:尽量避免给孩子提供过多的生冷食物,特别是生食海鲜和冷饮,注意将果蔬充分清洗干净,学龄前儿童不宜饮用未经消毒的生水。

3.养成良好卫生习惯:避免接触生病的孩子,不吃不洁净的食物,远离传染源,教育孩子正确的洗手方法,饭前便后及接触玩具和公共场所的物品后,要及时洗手,孩子的奶瓶、衣物、玩具等都要定期清洗和消毒,以切断传播途径。

4.增强孩子免疫力:家长要保障孩子均衡营养,规律作息,加强锻炼,以增强孩子的免疫力。③9 (南阳疾控)

## 得了膝关节骨性关节炎怎么办

膝关节骨性关节炎是膝关节的局部损伤及炎症和慢性劳损引起的关节面软骨变性、软骨下骨板反应性骨损,导致膝关节出现一系列症状和体征。此病多见于中老年人。常见症状:初期关节隐痛,受累后加重,休息后减轻,进而持续疼痛,伴关节僵硬,活动好后好转;后期关节肿胀、增大,活动受限、畸形。

得了膝关节骨性关节炎该怎么治疗呢?市中医院骨伤二科专家进行相关介绍。

如果是早期膝关节骨性关节炎,采取保守治疗,主要是吃药、打针、贴膏药、理疗等,目的是缓解疼痛、保护软骨、延缓病情发展。日常生活中应注意保护关节软骨,尽量避免剧烈、负重活动,比如反复蹲起、爬楼梯、走远路、提重物等,肥胖的人要控制体重。如果关节疼痛比较明显,可以口服消炎镇痛药、局部外用敷药,也可行关节腔注射药物。如果关节肿胀比较明显,可以进行高频理疗,加强关节周围的肌肉力量,如直腿抬高(股四头肌力量锻炼)、静蹲练习等。中后期应尽早手术治疗,因为保守治疗很难达到理想效果,要想彻底治愈,只能做手术。建议患者到正规医院咨询治疗。③9

(彭宏)

## 糖尿病相关眼病不可忽视

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病。长期高血糖可导致各种组织,尤其是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损伤及功能障碍。市眼科学重点实验室、市二院眼科主任陈文生就糖尿病相关眼病作简要介绍。

陈文生说,糖尿病视网膜病变是致盲的主要原因之一。最新研究发现,糖尿病除了可以引起白内障、视网膜病变以外,还可以引起眼部血管、神经、角膜、结膜、泪腺等组织出现一系列病理性改变。糖尿病还能导致眼表上皮细胞损伤修复障碍。

糖尿病患者要选择科学、正确的治疗方案,要“管住嘴、迈开腿”,定期进行眼科检查。近年来,血流OCT及激光共聚焦显微镜等检查方法,可以在活体直接观察角膜细胞、视网膜神经纤维、血管和脉络膜血管的变化。对于糖尿病患者来说,进行眼部检查不仅能明确其眼部并发症,还可以了解糖尿病发展状态。

如果糖尿病患者出现眼部并发症,可以根据病情选择药物、手术等方法治疗。糖尿病相关眼病治疗最终目的是减少并发症的发生,避免或减少视功能损伤。

随着生活水平的提高、生活方式的改变,糖尿病的发病率逐年提高,但只要选择正确的治疗方案,注意饮食,加强锻炼,定期全身及眼科检查,糖尿病相关眼病能够做到可防、可控。③9 (李贺)

## 验光配镜

8月9日,市眼科医院专家给学生验光配镜,并提醒青少年儿童,由于正处于生长发育阶段和眼睛使用高峰期,屈光度数变化非常快,如果眼镜不合适,需要及时更换。③9

通讯员 李霞 摄



## 什么是肠易激综合征

肠道易激综合征(IBS)是一种常见的肠道功能紊乱性疾病。其主要特征包括腹部疼痛或不适,伴有排便习惯改变(如便秘、腹泻或两者交替),且症状在排便后通常有所缓解。

症状主要表现为:下腹部疼痛或不适,疼痛性质可为胀痛、痉挛性疼痛等;便秘、腹泻或腹泻与便秘交替出现;常伴有腹部胀气感;可能还会出现嗝气、恶心、食欲不振等症状。

目前肠道易激综合征的具体病因尚不明确,但可能与以下因素有关:肠道神经系统的功能失调;肠道刺激的反应过度;精神压力、焦虑、抑郁等可能对肠道功能产生影响;某些食物如辛辣食物、高脂肪食物、乳制品等可能诱发症状;肠道感染或炎症后。

预防的措施有:1.保持规律饮食,避免暴饮暴食,多吃富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷物等;2.管理情绪,学会缓解压力,避免长期处于焦虑、紧张等不良情绪状态;3.注意饮食调整,避免食用容易诱发症状的食物,如辛辣食物、咖啡、酒精等;4.适量运动,有

助于促进肠道蠕动,改善肠道功能;5.规律作息,保证充足的睡眠,维持良好的生活习惯。

治疗方法:1.调整生活方式,如改善饮食、缓解压力等;2.药物治疗,如缓解腹痛和腹泻的药物解痉剂、止泻药等,调节肠道功能的药物益生菌等,针对精神心理因素的抗焦虑、抗抑郁药物等;3.心理治疗,对于伴有明显精神心理问题的患者有一定帮助。

南阳医专一附院消化内科专家介绍,肠道易激综合征虽然不会危及生命,但会给患者的生活质量带来一定影响。了解其病因和症状,采取预防措施和合理的治疗方法,可以有效控制症状,提高生活质量。同时,患者也应保持良好的心态,积极应对疾病。③9 (黄普)

南阳市卫生健康体育委员会  
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办