

远离秋季腹泻 呵护孩子健康

——市中西医结合儿童医院院长、市中医院儿科五病区主任孟牛安为您支招

□本报记者 张武杰 文/图

立秋后,气温变得更加舒适宜人,摆脱了夏季的炎热,家长本以为孩子终于能睡个好觉,但没想到不少孩子会出现闹肚子的情况,这让家长十分担心。为什么孩子尤其是低龄的宝宝会在此时出现腹泻的症状?原来,这是小儿秋季腹泻在捣鬼。面对这种情况应该怎么办?又该如何让孩子远离秋季腹泻?9月1日,记者采访了市中西医结合儿童医院院长、市中医院儿科五病区主任孟牛安,请他为大家支招应对。

“近期‘秋泻’的水儿明显增多,小儿秋季腹泻主要侵犯的是6月龄至24月龄的婴幼儿,各位家长对此要格外当心。”孟牛安表示,在医学上,腹泻可以分为感染性腹泻和非感染性腹泻,而小儿秋季腹泻是一种感染性腹泻。这种腹泻经常在秋季大量发生,且患病的群体大多是儿童,大家便称其为小儿秋季腹泻。

孟牛安表示,小儿秋季腹泻顾名思义就是孩子秋冬季节发生的腹泻,每年的9月到次年的2月是其流行季节,其中,每年的11月到次年的1月是流行的高峰,常见为轮状病毒感染,又称轮状病毒性肠炎,患儿排便时大多为喷射状。小儿秋季腹泻一般在感染后1天至3天发病,大多数孩子会先出现上呼吸道感染症状,和感冒很像,如流鼻涕、发热等,体温多在38℃至40℃。初期,患儿几乎都有呕吐,持续2天至3天。发病后2天至4天出现腹泻,大便每天10次左右,水样便或蛋花样

便,呈花绿色或乳白色,有少量黏液、无脓血、无腥臭味。患儿往往表现为精神差、嗜睡、皮肤弹性差、眼眶凹陷、眼泪和尿量减少。

小儿秋季腹泻传播途径为粪口传播,即吃了含有轮状病毒的东西。那么,孩子不小心患上秋季腹泻,家长应如何做呢?孟牛安表示,孩子如果确诊是患秋季腹泻,建议给予无乳糖奶粉喂养,避免病情加重出现脱水的情况。传统观念认为宝宝呕吐时要禁食,其实患儿病情轻者或重者均不必禁食。孩子患病期间,家长应给患儿足够的食物以预防营养不良,只要孩子有食欲就可鼓励其进食,选择易消化的食物。对于小儿秋季腹泻急性期的宝宝,家长可以减少哺乳的次数,缩短每次哺乳的时间,可喝牛奶,加等量的米汤等,患儿营养好转后逐步恢复饮食,进食需由少到多、由稀到浓,循序渐进。大多数情况下,腹泻多在5天至7天后会逐渐减轻。

“秋季气候渐凉,注意孩子腹部保暖很重要。孩子患腹泻肠蠕动加快,如腹部再受凉则肠蠕动更快,将加重腹泻。父母可以适当用热水袋对宝宝腹部进行热敷,也可以帮宝宝揉肚子以缓解其疼痛。”孟牛安表示,应对小儿秋季腹泻,讲究卫生很关键,患儿用过的东西要及时清洗并进行消毒处理,以免反复交叉感染。宝宝的玩具需要做到经常消毒,对于宝宝的饮食用具,如奶瓶、汤勺等,在每次使用前和用完后都应该用开水洗烫,尽量每天煮沸消毒一



孟牛安正在查房

次。此外,要保持患儿的肛门清洁,孩子每次大便后,应用温水擦洗干净,婴儿要及时更换尿布。

家长应该注意的是,患儿病情3天不见好转或者3天内出现了更严重的情况,如病情较重、有脱水的情况等,就应该到医院及时就诊。“对于小儿秋季腹泻的治疗,除了西医疗法外,中医特色诊疗也有很好的疗效。市中医院儿科有着百年传承,拥有百余种儿科散剂和几十种合剂、口服液、丸剂、膏剂,涉

及近百个病种。如果患儿腹泻时间长,迁延或者慢性不好,可尝试中医疗法,根据患儿不同的证型,用中药或者中成药进行治疗。此外,还可以用中医外治法,如推拿、中药敷脐等方法进行治疗,这些方法患儿的依从性比较高,治疗时相对更容易接受。”孟牛安提醒。秋冬季是腹泻高发期,家长要格外留心孩子的健康状况,特别是在服药上,家长应当听从医生的意见,不要给孩子随意用药。

老人游园打花棍

收获快乐享健康

老年人的幸福晚年

□本报记者 朱亚芳 文/图

“太精彩了,看得人眼花缭乱……”8月26日,在东风路与文峰大道交叉口附近一处游园内,随着阵阵喝彩声传来,记者看到有一些老人在打花棍。随着手上的花棍在空中上下飞舞,这些六七十岁的大爷、大妈不时变换着招式,围观群众看后都拍手叫好。

打花棍顾名思义就是两手各持一根棍子,将一根两头绑有彩色毛线的花棍在空中拨来打去,这样一拨一打之间,演绎各种各样的花棍玩法。打花棍不仅是我国民间杂技演员的传统表演项目,也是一项老少皆宜的体育运动,越来越被中老年健身爱好者所喜欢。

“我们都是打花棍的爱好者,有学了几个月的初学者,也有练了好几年的‘老手’。最近我们几个老朋友每天下午三、四点钟都会在这个小广场上切磋练习,之前大部分时间是在人民公园内练习。”今年68岁的李贵生大爷是其中一员,他也是市空竹协会人民公园分会会长,他对记者说:“从抖空竹到打花棍,我们每

天都要练习两个小时以上,通过经常与老朋友探索抖空竹和打花棍的新招式,不仅锻炼了身体,还给晚年生活带来了许多乐趣。”

围观的群众中有不少人跃跃欲试,不乏小朋友。72岁的傅大爷耐心地给大家展示了“旱地拔葱”“风火轮”等好几个样式。傅大爷把花棍递给身旁的小朋友,鼓励他试一试。“把花棍打起来,让它在空中摇摆而不掉落需要经过反复的练习,小朋友因为手眼配合得好,学打花棍上手更快,还能减轻视觉疲劳,预防近视眼呢。”傅大爷说,“现在手机上有许多新的打花棍的视频,学习很方便。我就经常看着视频琢磨,然后学会了和老朋友切磋练习,还可以在网跟上跟全国爱好打花棍的人一起探讨更多新花样。老伴儿和孩子们都很支持我,毕竟是对身体有益嘛。”

他们当中年龄最大的是82岁的梁大爷,梁大爷是位初学者,因为一次偶然的机会,他在公园里见到有人在打花棍,瞬间就被吸引住了,从此之后梁大爷就喜爱上了打花棍这项运动。打花棍虽然是一种手、眼、腿、脑都要用的运动,但是整体运动强度不大,这对于年龄大的老人来说是一种非常好的锻炼方式。

谈到打花棍的好处,市空竹协会会



老年人在游园打花棍

长李日学表示,打花棍和抖空竹都是老少皆宜的体育运动,尤其场地受限的时候,打花棍是更容易参与的一项运动。“受疫情影响的时候,自己在家也能舞起来。而且打起花棍来全身的肌肉都跟着动,身体每个部位都能得到锻炼,对身体很有好处,还能使左右脑都得到训练,

提高协调能力和平衡能力,提高人的自信心,舒缓情绪。”李日学说,“我市有好几支空竹队,还有专门的花棍队,希望能和所有的爱好者一起更好地传承打花棍、抖空竹等传统运动项目,让传统运动焕发出新的光彩,也能让老年人老有所乐。”

评论

乙肝防控亟待转变观念优化举措

□罗志华

近年,我国在控制病毒性肝炎方面取得了重大成绩,但防控仍面临较大困难,除了基础投入不足等问题外,我国病毒性肝炎患者“存量”巨大,诊断率和治疗率均较低,许多患者和携带者甚至还不自知,“沉默的大多数”造成乙肝继续传播,且会转换成肝癌等疾病,威胁公民健康。(9月1日《经济参考报》)

诊断率和治疗率“双低”,是乙肝防控面临的主要难题。据业内专家介绍,我国乙肝诊断率、治疗率都不到20%,其中治疗率只有11%。治疗以明确诊断为前提,诊断率太低,不仅治疗无从谈起,而且当事人也不可能自觉采取防控措施,在不知情的情况下,病情在不断加

重,也更容易将疾病传染给他人。这种状况直接造成乙肝继续传播,数量近1亿的乙肝人群潜伏在社会中,时刻威胁健康人群的安全,成为家庭社会的潜在负担。

毋庸讳言,保护患者隐私的一些举措,客观上对乙肝的诊断率构成不利影响。劳动法规定不得强行将乙肝病毒相关指标列为体检标准,通常情况下,入职体检等重要体检在与乙肝相关的指标方面,只检查肝功能等项目,不检查乙肝五项(即“两对半”),肝功能尚未明显受损的乙肝病毒携带者和乙肝患者,就失去了发现自身疾病的良好机会。患者隐私保护措施保护了患者,一定程度上也让患者本人产生了麻痹心理和松懈情绪。

当前,一些地方和领域还存在比较突出的乙肝歧视,单位拒录、生活中排斥乙肝患者的现象还比较常见。必须强调,乙肝病毒携带者和乙肝患者的隐私要依法保护,这个法律底线和伦理底线不能失守。但与此同时,如何让诊断率不受其影响,则是一个值得探讨和必须重视的问题。理想的状态是,社会上已不存在明显的乙肝歧视,乙肝患者即使完全公开信息也丝毫不受影响,只有具备了这个前提条件,将乙肝病毒相关检测纳入体检项目,才不会有顾虑,这样一来,乙肝防控就会做得更彻底。

目前估计,乙肝歧视在较长时间内难以完全消除,在此之前,患者隐私保护切不可放松,隐私保护对诊断率造成的影响只能通过其他办法来消除。在基

本公共卫生经费当中列支乙肝专项资金,为重点人群提供免费检查;加强宣传倡导,动员更多人检查乙肝项目,并确保检查结果只有本人知晓;参照艾滋病不记名检测的方式,打消民众检查乙肝的顾虑……这些举措都有利于在确保隐私的前提下,提高乙肝的诊断率。

乙肝若得不到及时发现和规范治疗,纵向发展,可转变成肝硬化、肝癌;横向发展,则可传染给家人尤其是下一代。因此,乙肝防控是一个关系到个人健康与家庭幸福的命题,必须攻破诊断率、治疗率“双低”等最后堡垒。啃最硬的骨头要有新方法,转变观念、优化举措是当务之急,如此方能一鼓作气,将这个影响已久的健康隐患尽快降到最低。(原载于《北京青年报》)



新冠肺炎疫情常态化防控 相关防护指南

餐厅(馆)篇



做好口罩、洗手液、消毒剂等防疫物资储备,制定应急工作预案,落实单位主体责任,加强人员健康培训。



工作人员疫苗接种做到应接尽接,接种疫苗后仍需注意个人防护。建立工作人员健康监测制度,每日对工作人员健康状况进行登记,如出现可疑症状及时就医。



对进入餐厅(馆)的顾客、网约配送员等人员进行体温检测和核验健康码,体温和健康码正常者方可进入。



确保有效通风换气。温度适宜时,尽量采用自然通风加强室内空气流通。如使用集中空调,应在开启前检查设备确保运行正常,确保新风取风口与排风口之间保持一定距离,对冷却塔等进行清洗,保持新风口清洁;运行过程中以最大新风量运行,加强对冷却水、冷凝水等卫生管理,定期对送风口等设备和部件进行清洗、消毒或更换。



安阳市疾病预防控制中心 安阳市健康教育所