小儿腹泻别大意 夏秋之交莫贪凉

专家支招如何帮孩子度过『肠胃敏感期』

健康新区 你我同行

□本报记者 龚鹏

“孩子外出游玩吃了较多冷饮后出现腹泻症状，我们给孩子服用了抗生素后不但没有好转，粪便里还出现血丝，这是怎么回事？”近日，在西海岸新区区立医院小儿内科，一对年轻夫妇正抱着孩子焦急地向副主任医师丁星梅询问。“根据你的描述，初步认为孩子有可能是因为在外过度贪凉而导致的非感染性腹泻，出现血便可能是由于服用抗生素引起的肠道菌群失调，但不能排除是感染性腹泻，需做进一步检查。”丁星梅回复。

夏末秋初时节，孩子们的肠胃似乎也随着季节的更替而变得敏感起来。“近期小儿腹泻患者比夏天多一些。”丁星梅告诉记者，立秋以来，该院小儿内科已经接诊儿童腹泻患者百余例。那么，什么原因会导致儿童出现腹泻呢？当孩子腹泻时，家长该怎样应对呢？

轻度腹泻不要慌，调整饮食可缓解

据丁星梅介绍，腹泻是一种常见疾病，俗称“拉肚子”。其症状多为每天排便次数超过3次，粪质稀薄，水分增加，可能伴有恶心呕吐、腹痛、腹胀、发热、便中带血以及里急后重等症状。严重或持续腹泻，还可出现头晕、心慌、口干、尿少、乏力等症状，甚至出现电解质失衡、心律失常、休克等。

“腹泻分为非感染性腹泻和感染性腹泻。其中，非感染性腹泻多由贪凉饮冷、饮食不节所致，如空调房温度太低，或睡觉时没有盖好小肚子，或进食过多生冷食物及油腻、刺激性食物等。”丁星梅告诉记者，非感染性腹泻大多属于轻度腹泻，表现为大便呈糊状，可带有酸臭味，没有黏液及血丝，每日排便少于10次，无发热及明显失水表现，进食及活动不受明显影响，精神状态良好。

“这部分儿童患者只要通过调整饮食，进食温热易消化的食物如米糊、稀粥、软面条，保证足够的水分及热量摄入，一般在2-3天内就能自行缓解。”丁星梅指出，需要注意的是，3天后若无缓解，或伴有明显腹痛、进食减少、小便量少、精神反应差，则需立即就医。

腹泻用药勿盲目，及时就诊遵医嘱

“感染性腹泻则是因为进食了被病菌污染的食物，或用未清洁的双手进食、咬被污染的玩具等，使得病菌经口进入消化道引起的腹泻。”丁星梅说，夏季腹泻大多以细菌感染（沙门氏菌、大肠杆菌）为主，也有一部分为病毒感染（轮状病毒、诺如病毒）或寄生虫感染（阿米巴原虫、隐孢子虫），各年龄组的小儿均易发病。

丁星梅描述，感染性腹泻主要表现为大便呈稀糊或水样，量多，常带有黏液，甚至血丝或脓血，每日排便次数不等，可达10次以上，通常伴有呕吐、进食减少、脱水、腹胀、发热、烦躁不安或精神不振等症状。“小儿腹泻发病可缓可急，严重者可出现肠套叠、肠梗阻、惊厥、休克、心肌损害等。一旦孩子出现感染性腹泻，家长千万不要盲目用药，应及时到医院就诊，在医护人员的指导下进行必要的抗感染治疗。”丁星梅表示。

对于腹泻的孩子，在明确病因后，家长还需在饮食方面为他们作调整，遵循“由流质到半流质再到固体食物”的过渡原则。“在腹泻初期，孩子的肠道较为脆弱，建议以流质饮食为主。随着症状缓解，逐渐过渡到半流质食物，如软米饭、蒸蛋等，这有助于肠道功能的恢复。腹泻症状消失后，可逐步恢复正常饮食，但要避免立即暴饮暴食或食用生冷、油腻、辛辣食物。”丁星梅说。

养成卫生好习惯，呵护肠胃莫受凉

在预防腹泻方面，丁星梅认为保持良好的个人卫生习惯至关重要。“家长应教育孩子养成勤洗手、不吃不洁食物的习惯，以降低感染性腹泻的风险。腹泻治愈后，家长应重视孩子的营养补充和肠道健康维护，引导他们合理膳食、适当运动，增强体质。”

丁星梅强调，夏末秋初，家长要特别注意孩子的腹部保暖，避免因受凉而引起肠胃不适。同时，要适量给孩子增加一些温热且易消化的食物，多炖汤、热粥让孩子食用，为他们的肠胃提供更多呵护。

“当孩子出现腹泻时，家长应保持冷静，根据上述建议进行合理应对。日常生活中，要通过科学的护理和合理的饮食管理，帮助孩子顺利度过夏末秋初的‘肠胃敏感’时期。”丁星梅说。

电子预防接种证上线，快来申领

□本报记者 龚鹏

8月26日，西海岸新区组织召开全区预防接种单位免疫规划工作例会，推进接种单位使用电子预防接种证，邀请儿童预防接种信息系统工程师对各预防接种单位技术骨干就电子预防接种证申领使用工作进行培训。

据悉，电子预防接种证是一种数字化的疫苗接种记录证明。它通过数字化手段，将个人疫苗接种信息集中在一个电子证件中，便于受种者查询和管理。电子预防接种证解决了传统纸质接种证明携带不便、容易丢失等问题，为广大受种者和儿童家长提供了更加便捷的功能和服务。记者了解到，只要在山东省内的接种单位登记过预防接种信息，就能用手机申领电子预防接种证，随时随地查询接种记录。儿童可由家长代申领，老人可由子女代申领。

记者通过实操发现，申领人只需通过手机打开“爱山东”APP，进入个人用户登录界面，输入个人信息进行登录后进入“爱山东”首页，搜索“疫苗接种”，再点击“疫苗接种”，选择青岛市，通过预防接种档案编码或身份证号码即可绑定受种者信息。最后，进入“疫苗接种”服务，点击“电子接种证”，进入“山东省电子接种证”导航页，获取电子接种证，并可使用“亮码接种”、个人信息和接种信息查询、服务单位信息查询、在线预约等功能，以及导出电子接种证PDF版文件，儿童受种者还可导出入托、入学预防接种完成情况评估报告。

医讯速递

开展减盐项目评估 推进“三减控三高”

□记者 龚鹏 报道

本报讯 为进一步提高居民健康知识知晓率和健康行为形成率，山东省政府与国家卫健委联合开展了为期6年的“三减控三高”（“三减”即减盐、减油、减糖，“三高”即高血压、高血脂、高血糖）项目。作为全省10个试点县域之一，西海岸新区承担2024年山东省卫健策略减盐项目阶段评估任务。该评估已于8月11日启动，预计8月30日结束。

截至目前，区疾控中心已完成大村镇现场调查工作，累计完成5个村121人的个人问卷调查和体格测量，收集随机尿样本121份、24小时尿样本47份。

本次调查有助于更好了解经过近5年高血压防治和减盐干预措施后，新区居民的食盐摄入水平、人群膳食盐与高血压知识水平，摸清高血压患病、知晓、治疗和控制情况，为下一步新区开展高血压防治和减盐项目提供数据支持。

比拼应急技能 提升医疗水平

□记者 龚鹏 报道

本报讯 为进一步检验和提升全区医疗应急能力水平，日前，西海岸新区举办2024年医疗应急技能竞赛。由区人民医院、区中心医院、区中医医院、区第二中医医院、区立医院选派的10支代表队参赛，涵盖急诊急救、重症和临床护理专业。

本次竞赛采取笔试、技能操作相结合的形式进行，内容涉及急诊与灾难医学、创伤急救学、重症医学、急危重症护理学、危重症患者院际转运、重症超声临床应用等。

经过激烈角逐，区人民医院殷栋鑫、薛硕，区中心医院孟霞分别获得个人总成绩前三名；区人民医院1队、区中心医院1队、区人民医院3队分获团体前三名。

区中心医院加入 吉大一院医联体

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日，吉林大学第一医院医联体医院签约暨揭牌仪式在西海岸新区中心医院举行。

此次活动标志着区中心医院正式成为吉林大学第一医院医联体成员单位，这既是区中心医院响应全面深化公立医院改革的战略之举，也是该院开启高质量发展新征程的重要起点。

下一步，区中心医院将与吉林大学第一医院构建深入合作关系，在医院管理、学科建设、人才培养、技术提升、科研创新等方面，以“优势互补、资源共享、共同发展、合作共赢”为宗旨，不断提升医院医疗服务质量和医疗技术水平，为广大群众提供更加优质、高效、便捷的卫生健康服务。