

秋季腹泻不可怕，科学防治是关键

雍成翠

甘洛县妇幼保健计划生育服务中心 四川甘洛 616850

【中图分类号】R57

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 03-090-01

秋季，这个收获的季节，也是细菌和病毒活跃的时期。对于婴幼儿及老年人等特殊群体而言，秋季腹泻往往成为一个令人担忧的问题。本文将深入讲解秋季腹泻的成因、症状、预防及治疗方法，帮助大家科学防治，让健康常伴左右。

一、秋季腹泻的成因

秋季腹泻，也被称为轮状病毒肠炎，是一种由轮状病毒引起的急性肠道传染病。轮状病毒主要通过粪-口途径传播，也可通过空气飞沫传播。婴幼儿由于消化系统发育不成熟、免疫功能低下，成为秋季腹泻的主要易感人群。此外，温差变化大、喂养不当、食用不洁食物等因素也可能诱发秋季腹泻。

具体来说，秋季腹泻的成因主要有以下几个方面：

1. 消化系统不成熟：婴幼儿的消化系统发育尚未完善，酶活性较低，但营养需求较高。如果喂养不当，过多摄入淀粉类、脂肪类食物，或一次性进食过多，都可能导致肠胃功能紊乱，引发腹泻。

2. 免疫功能低下：婴幼儿的免疫系统尚未成熟，调节机能较差。当病原菌随受污染的食物进入体内后，容易造成腹泻。此外，老年人的免疫力也逐渐下降，容易受到感染。

3. 轮状病毒感染：轮状病毒是引起秋季腹泻的主要病原体。该病毒传染性强，潜伏期短，可在短时间内造成大量感染。

4. 温差变化：秋季气温变化大，容易出现忽冷忽热的气候。这种气候容易让患者出现感冒、腹部受凉等情况，从而诱发腹泻。

二、秋季腹泻的症状

秋季腹泻的主要症状包括呕吐、腹泻、发热等。具体表现为：

1. 呕吐：多数患儿在病程初期会出现呕吐症状，一般持续2-3天。

2. 腹泻：腹泻是秋季腹泻的主要症状之一。患儿大便次数增多，每日可达10次左右。大便呈稀水样或蛋花样，带有些许粘液或脓血。病情严重者可能出现脱水症状，如口渴、尿量减少、烦躁不安等。

3. 发热：半数患儿会出现发热症状，体温多在38℃左右，持续1-4天。

4. 此外，秋季腹泻还具有自限性特点，即病程一般持续5-7天，多数患儿可自行恢复。但营养不良、佝偻病、贫血和体弱多病的婴幼儿病情可能较重，病程较长。

三、秋季腹泻的预防

秋季腹泻的预防工作至关重要。通过以下措施可以有效降低感染风险：

1. 合理饮食：保持健康合理的饮食习惯是预防秋季腹泻的基础。日常饮食要注意营养均衡、荤素搭配，尽量避免刺激性食物的摄入。同时，要养成定时定量就餐的习惯，避免暴饮暴食或狼吞虎咽。

2. 注意卫生：养成良好的卫生习惯对于预防秋季腹泻至关重要。要养成饭前便后洗手的习惯，避免病从口入。此外，餐具、炊具等要定期消毒，避免细菌滋生。日常饮食要尽量现做现吃，不要将食物存放过长时间以免变质。

3. 合理用药：在发生腹泻或其他炎症性疾病时，应在专业医生的指导下使用药物。切勿滥用抗生素等药物以免造成胃肠道菌群失调引发腹泻。

4. 腹部保暖：秋季气温变化大容易导致腹部受凉从而诱发腹泻。因此要做好腹部保暖工作预防胃肠道/受刺激。

5. 接种疫苗：轮状病毒疫苗是预防秋季腹泻的有效手段之一。对于6个月至3岁的婴幼儿以及体弱多病的老年人等特殊人群建议接种轮状病毒疫苗以降低感染风险。

四、秋季腹泻的治疗

对于秋季腹泻的治疗应以抗病毒、保护肠道黏膜、补充液体为主。具体方法如下：

1. 抗病毒治疗：在医生指导下使用抗病毒药物如利巴韦林等抑制病毒复制繁殖减轻病情。

2. 保护肠道黏膜：使用肠道黏膜保护剂如蒙脱石散等减轻肠道黏膜受损程度促进肠道黏膜修复。

3. 补充液体：对于腹泻严重的患者应及时补充液体以纠正水电解质紊乱，预防脱水等并发症的发生。可以通过口服补液盐或静脉输液等方式进行补液治疗。

此外，在治疗过程中还应注意观察病情变化，及时调整治疗方案。对于病情严重或高热持续不退的患者，应及时就医，以免延误病情造成严重后果。

总之秋季腹泻虽然常见但并不可怕，只要我们掌握了科学的防治方法就能够有效预防和控制它的发生。让我们从现在做起，加强个人卫生习惯，提高健康意识，共同守护我们的健康家园！

(上接第89页)

新陈代谢骨病，如果长期不运动而卧床会影响身体骨质，让骨质以更快的速度流失，对病人有很大的坏处。所以，在病情允许的条件下，可尝试适量适宜的活动，尽量选择慢速的，如太极，散步，慢跑等，一般以有氧运动为主，合理的运动锻炼可以改善患者的心肺功能，提高活动的耐受力，维持和恢复器官的功能。病人在治疗期间运动量不足，饮食方面也在控制入水量，且治疗时需要服用药物，很容易造成便秘。这时，可多吃含膳食纤维量高的食物，如各类蔬菜，或玉米等粗粮。形成每天定时排便的好习惯。若情况严重者，可尝试借助药物来软化大便。

血液透析现已是较为常见的治疗方法，可以帮助治疗慢性肾功能衰竭情况，清除身体中的代谢废物，以助器官恢复其功能。根据数据调查显示，通常40-45岁开始透析的病人平均透析时间为8-10年；对于65岁以上的透析患者，透析时间一般保持在5年左右。随着透析解决方案的改进和高速血液净化器的广泛应用，血液净化的适宜性逐步提高，病患生存率也逐步提高。为了更有效的治疗与恢复，应了解血液透析护理要点，为进行血液透析的病人做好居家护理。同时还需留意透析前后的病情变化并进行详细记录，观察血液透析后是否有出现不良反应，若有异常情况发生，应及时寻找医生并寻求解决方案。