



夏季儿童肠胃护理的实用指南

▲ 深圳市儿童医院 梁梅

一到夏季，有些医疗机构的儿科门诊看肠胃的儿童超过一半，主要疾病是感染性腹泻以及细菌性痢疾等。

夏季天气炎热，儿童容易出汗，体内水分大量丢失，消化液的分泌量持续减少，所以儿童食欲、消化功能均受到不良影响，更容易发生感染。另外，夏季气温较高，病原菌的繁殖速度与生长速度明显加快，各种饮水以及食物更容易被病原菌污染，更容易发生变质。儿童大多没有很强的卫生观念，一旦进食污染食物或是变质食物，则有很高概率发生疾病，尤其是肠胃病。部分儿童虽并未发生肠胃病，但长期处于饮食失调状态，若某一天冷饮进食过多或是食物种类进食过多，都会让消化道功能发生异常，最终诱发肠胃疾病。

儿童夏季常见肠胃病

夏季容易发生哪些肠胃疾病呢？肠胃疾病包含种类较多，如常见的手足口病、感染性腹泻、细菌性痢疾等等，手足口病属于传染性疾病，危害性很大，不仅会导致儿童反复高热，甚至会让儿童丧失食欲，导致肠胃功能进一步减弱，还会影响生长发育。若儿童治疗不及时，甚至会传染

给其他的小朋友，导致手足口病疫情规模扩大，严重影响家庭和谐与家庭幸福，这也是导致儿童门诊人流量暴增的主要原因。夏季很多肠道病菌与病毒的生长繁殖速度加快，容易侵入食物，所以感染性腹泻、细菌性痢疾也容易高发。

儿童肠胃护理可从以下方面着手

主动预防 细菌、病毒其实是两回事，但细菌更容易在夏天生长繁殖，通过苍蝇或其他飞虫传播，再受小朋友自身抵抗力一般等因素影响，所以夏天更容易发生肠道传染性疾病。针对这一问题，家长需提高警惕，在夏天重点关注小朋友的卫生情况，尤其是饮食卫生，很多小朋友在夏天更喜欢吃生冷食物，比如一些凉拌的海带丝等，若没有及时加热，很容易导致细菌繁殖。很多家长的卫生习惯就不理想，认为购买的食物有一定温度，属于熟食，无需加热就可以食用。但有些食物已经被细菌污染过，若不加热很容易发生细菌感染。所以，给小朋友吃的食物一定要加热，加热可以杀菌，降低肠胃病发生概率。再者，小朋友吃饭前，必须洗手，手也是细菌重点附着区。

食物管理 小朋友夏天都喜欢吃

冰棍、冰淇淋等。但小朋友的肠胃比较差，吃多了冷饮容易刺激胃肠黏膜，会促进胃肠血管收缩，最终诱发胃肠道分泌紊乱，导致冷食性胃肠炎，出现恶心呕吐、腹胀腹痛以及消化不良等多种不适症状。若病情严重甚至会诱发肠套叠，导致肠梗阻，威胁小朋友生命。所以家长需提高对小朋友饮食的重视，减少冷饮的摄入量，多安排小朋友使用清爽、清淡、营养丰富、好消化的食物，减少油腻、高糖食物，可多吃冬瓜汤、绿豆汤以及西瓜等降温防暑食物。夏季是各种蔬菜瓜果的生长旺季，家长还可安排小朋友吃莴笋、西红柿、黄瓜、毛豆、扁豆等维生素和胡萝卜素丰富的食物，甚至可以动脑筋用这些新鲜蔬菜做一些色彩鲜艳、味道良好、清爽有特色的凉菜，适当添加一些蒜泥等特殊调味料，可让菜品更清凉可口的同时，有效预防肠胃病。但这些蔬菜均需认真清洗，之后将其制作成菜品。尽量购买新鲜的蔬菜，尽量一次吃完一次做，或是做少一点，然后一次性吃完。禁止小朋友吃隔夜菜或剩菜，这些菜也容易被细菌污染，经常吃会影响肠胃功能，甚至导致肠胃病发生，不利于小朋友身心健康。

儿童感染杯状病毒的特征

▲ 深圳市宝安区宝安中心医院 司马贯忠

杯状病毒最早在美国诺瓦克镇一所小学所发生的急性肠胃炎暴发中被发现，此病毒呈圆形，无包膜，表面光滑，统称为诺瓦克样病毒。杯状病毒易感人群包括成年人、较大年龄的儿童，涉及到多个年龄段。儿童感染后症状普遍较为严重，主要症状包括腹泻、呕吐、发热、皮疹等，多伴有上呼吸道感染症状以及头痛、腹胀、肢体乏力、乳糖不耐受等全身症状。也有可能会出现一些并发症，如肠套叠、直肠出血、溶血尿毒综合征、脑炎、Reye 综合征、慢性胃肠炎等。那么应该如何判断儿童是否感染杯状病毒呢？可以借鉴以下几种特征：

发病较为突然

杯状病毒变异速度快、对于环境的抵抗力强、感染较容易，潜伏时间短、排毒时间长、免疫反应时间短并且有多种传播途径。杯状病毒感染潜伏期在1~2天，少数患者在3天之后出现反应。发病比较突然，主要会出现食欲减退、恶心、多次呕吐、胃动力减弱，感受到胃胀、腹胀，伴有腹痛、腹鸣、腹泻等症状。在这些症状之后可能会有头疼、畏冷、肌肉酸痛、咽喉痛等症状。儿童患者呕吐普遍，成人患者腹泻为多。儿童如出现腹泻症状，腹泻每日可多达10余次，重者伴有脱水及电解质紊乱，病程一般5~7日。黄水样便或米汤样便，可有少量黏液，无脓血，无腥臭味。有些患者只呈现出呕吐症状，因此杯状病

毒感染病也被称为“冬季呕吐病”，呕吐物为胃内容物，伴有反酸，一般可持续3~5天。引起脱水、酸中毒是致死的重要原因，这些多数合并有坏死性小肠结肠炎，严重脱水等，但少见，病程相对较短，表现出自限性特征，预后良好，一般是不需要住院进行治疗的，与其他非细菌性胃肠炎一样，在门诊处对症处理即可。对于呕吐严重的患者需要进行禁食，等身体稍微平复之后，再逐步恢复饮食。对于脱水情况不严重的患者来说，可以优先选择口服补液，对于重度脱水，严重呕吐的患者来说，给予静脉补液。目前推荐采用低渗口服补液盐，补液中含有恢复身体正常功能的氯化钠、氯化钾、碳酸氢钠、葡萄糖等。有助于减少腹泻的次数和呕吐的次数。需要注意的是，需要同时纠正酸中毒和电解质紊乱，特别注意补钾。

出现发热症状

儿童患者发热常与呕吐同时发生，体温多在38~40℃之间，可持续2~3天。患者发热情况不同，有的不发热，腹泻的次数较多；另一种出现发热情况，腹泻次数较少，有的甚至没有腹泻的症状。如果孩子感染了杯状病毒，并出现了高热的症状要及时进行处理，体温一旦大于38.5℃，要及时在医生的指导下服用布洛芬颗粒或者对乙酰氨基酚等药物进行退热处理。如果发烧没有超过38.5℃，可以使用物理降温方式来

缓解发热症状，比如用温水擦浴脚心、腋下或者手心等。在治疗的过程中也要密切观察孩子有没有出现脱水的症状，一旦出现尿少等脱水症状，要及时到医院进行补液治疗。

出现皮疹症状

患者表现为四肢和胸背部的红疹，伴有瘙痒、发热，多数可在3天内消退，无色素沉着。可以通过调整饮食来帮助提升身体免疫能力，从而辅助病情恢复。

在对于儿童感染杯状病毒的治疗上，主要进行纠正失水和酸中毒等对症的治疗，通常针对相关的临床症状，口服补液或静脉输液是主要治疗方法，可以根据腹泻情况在医生指导下口服蒙脱石散等止泻药物，不需服用抗生素，预后较好。在杯状病毒的预防和控制上，要做到切断粪-口途径，用洗手液或肥皂洗手，勤洗手，每次至少持续10秒钟以上。彻底清除被污染的环境，并将已经感染的病人进行隔离，需要注意的是杯状病毒对酒精不敏感，一般的酒精消毒液杀不死杯状病毒。杯状病毒流行大多是因为某种食物或水体的污染，再通过人传人而发展，所以预防措施需要考虑到各个方面。在流行区内要避免进食生冷食物，注意饮水的卫生，使用公筷吃饭，外出全程佩戴口罩。感染后饮食要少吃多餐，尽量选择含水量多、容易消化的米粥、面食等食物。目前疫苗的研制已取得重大进展。

袖状胃切除手术后护理也很重要

▲ 深圳市人民医院 邹小红

腹腔镜下袖状胃切除术是目前治疗肥胖症以及2型糖尿病的一种有效的手术方式。该手术是在腹腔镜下在胃的大弯侧切割，并切除全部胃底，使残留的胃呈“袖子状”或“香蕉状”，从而缩小胃的容积，使得食物摄入减少，同时也能切除大部分分泌饥饿激素的内分泌细胞，降低饥饿感，改善机体内分泌激素分泌，综合达到减轻体重、治疗疾病的目的。该手术具有操作相对简单、安全，且治疗效果较好，目前应用越来越广泛。

由于每个人手术切除的大小不同、个人体质不同，所以术后护理也会有所不同，愈合时间也不一样。所以术后需要做好护理工作。手术后的护理工作大致可分为以下几个阶段：

早期护理 袖状胃切除手术完成之后，需要在术后24 h内密切关注生命体征的变化，最好每两小时一次。在袖状胃手术后，因为胃已经被部分切除，所以会对胃的消化功能造成很大影响，造成食物快速进入空肠，引起胃内容物反流，所以术后一般都要进行胃肠减压，并且要暂时禁食。根据患者的恢复情况，可以在医生的指导下饮用温水或淡盐水。如果喝完水后没有出现明显的恶心、呕吐等症状，则可适当增加饮水量，并增加次数，保证足够的饮水，每天液体摄入量超过1500 ml。如果每天能喝够1000 ml水，那么就意味着可以出院了。

手术结束后患者要尽快下床活动，多运动有利于肠道的蠕动，如果有排气现象，就可以进食了，可以采取低盐、低脂流质饮食，根据患者的耐受情况，逐步过渡到半流食，然后再进行缓慢持续的胃肠泵入，或者是口服（吸饮），每餐的食量不能超过200 ml。可以补充一些高蛋白、低脂的食物，比如鱼汤、鸡蛋等。平时要注意少食多餐，不能暴饮暴食，否则则会加重胃肠道的负担，对身体产生不良的影响。

在前期饮食方面，我们强调要有一个过渡阶段，如果条件允许，尽量做到吃饭和喝水分开，喝水和吃固体食物间隔至少30 min。对于非糖尿病患者，可选择安素、能全素等肠内营养制剂补充热量，糖尿病患者可选择益力佳、瑞代等。在需要的时候，可服用一些乳清蛋白粉来补充蛋白质。根据患者具体情况，还可以进行肠外营养补充。饮食方面，可多吃一些天然食品，如清淡的藕粉糊、米汤、鸡蛋汤、蒸蛋羹、煮水果、菜汤，还有肠内营养制剂。如果胃肠道耐受性好，可适当增加一些豆浆或脱脂牛奶。

术后2~4周护理 饮食上要逐步向泥状、糊状转变，多吃低盐、低脂、少渣的食物，根据患者耐受程度逐步增加食物的种类，要控制膳食纤维的摄入。所选择的食品要柔软，渣少，容易咀嚼和吞咽。例如，肉类要选择嫩的瘦肉部分，蔬菜要选择嫩叶、花果部分，瓜类要去皮，水果要用果汁。平时用餐时注意摄入量，用餐不宜过饱，可以在饿的时候加餐，缓解饥饿感。

康复后饮食 饮食逐步向软的固体食物过渡，吃东西要注意固体食物和液体食物分开。每天保证三两主食、一个鸡蛋、二两瘦肉、半两到一两的蔬菜，有条件的话每天可以增减200 g水果，肠胃功能比较好的可以再加上250 g酸奶或者豆浆，也可以摄入一定的豆制品，在调料的使用上不要过量，以防导致消化不良的情况。所有食材适合使用蒸、煮、炖、烧等烹调方式，这样处理的食品较为柔软，易于消化。在袖状胃切除手术后，要注意按时吃饭，不要吃太多辛辣、油炸、烟熏食物，不要吃过酸、过冷等刺激性较大的食物，也不要喝浓茶、咖啡等。不要一次性进食过多的食物，否则可能会引起胃部的不适，比如呕吐、恶心等。此外，还要注意补充微量元素和营养成分，以免出现营养不良的情况。康复后可以多食蔬菜等一些粗纤维食品，保证肠道的通畅。除此之外，还要注意保持心情愉悦，情绪稳定，避免出现紧张、焦虑、恼怒等不良情绪，注重劳逸结合。