

# 小儿腹泻的主要病因和预防

▲ 广东省清远市清城区人民医院 黎国英

小儿腹泻的原因颇多,可分为内在因素、感染因素以及非感染因素。

**内在因素** 小儿的消化系统发育不够成熟。从小儿的生理发育特点来看,由于其胃酸以及消化酶分泌不足,所以会导致其消化酶活性不强。除此之外,由于神经系统对胃肠道的调节功能不够理想,因此导致小儿无法有效适应食物的量和质。小儿的年龄比较小,机体免疫力和抵抗力比较差,胃肠屏障功能比较弱,因此对细菌以及病毒的抵御能力比较差。人工喂养的孩子发生肠道感染的几率比母乳喂养的孩子的肠道感染几率更低,主要在于人工喂养时食物中缺少小儿身体所需的免疫物质。

**感染因素** 肠道感染;肠道外感染。肠道感染多因细菌或病毒所致。轮状病毒是诱发小儿发生腹泻的主要病原体之一。肠道外感染主要指的是小儿罹患上呼吸道感染疾病、皮肤感染疾病以及肺炎等,小儿在病原体毒素的作用

下会导致其消化功能下降,继而出现腹泻症状。

**非感染因素** 喂养不当,过早或过多给小儿食用脂肪类物质和淀粉类物质时会使得小儿出现腹泻情况;突然改变食物的种类导致小儿人群无法及时适应,从而出现腹泻症状。

## 小儿腹泻的主要症状

**轻型腹泻** 表现为溢奶、呕吐、大便次数增多且大便量比较少、大便呈水样或白色奶瓣或黄绿色但是味道比较酸臭。

**重型腹泻** 除有严重的胃肠道症状之外,如发烧、腹泻以及呕吐等,患儿的大便呈蛋花样或水样,还会出现电解质紊乱或精神萎靡等情况。轻型腹泻症状不是很严重,也不会引起患儿脱水。重型腹泻患儿的症状比较严重,如果出现电解质紊乱情况,那么患儿极有可能出现低钙和低钾等症状。

**严重腹泻** 会并发心肌炎,心肌炎出现后患儿会有胸闷以及喘息等表现。此种情况

比较严重,家长需予以高度警惕。

## 腹泻患儿的护理

及时补充液体,防止患儿脱水。如果家长发现患儿出现脱水征兆,需立即采取补液措施。例如,口服补液盐。

对于半岁以下的腹泻患儿来说,每次口服补液盐的量为50 ml,半岁以上至两岁的腹泻患儿则建议口服100 ml,两岁至十岁的腹泻患儿则建议口服150 ml。需要注意的是,应该适当增加母乳喂养的次数,延长母乳喂养的时间。

## 小儿腹泻的预防

**加强保暖** 小儿人群是一类特殊的群体,对于外界环境的变化比较敏感。因此,家长需要密切关注天气变化,在温度下降时及时为小儿添衣,在温度上升时及时为小儿

减衣。不管任何季节,均需要做好小儿的腹部保暖工作,防止腹泻。

**合理喂养** 饮食方面,家长不要给小儿吃一些生冷且刺激性的食物,因为生冷且刺激性的食物会刺激小儿的肠道,如果此时小儿已经发生腹泻症状,千万不要再给小儿吃。除此之外,由于小儿人群本身肠胃比较娇弱,所以即使小儿人群没有生病,也不要给他们吃上述食物。

除了不要吃生冷且刺激性的食物之外,也不要吃容易引起腹胀的食物,患儿可以吃一些酸牛奶,因为酸牛奶中的乳酸菌能够有效抑制肠道内有害细菌的生长。

**做好消毒工作** 日常生活中家长需及时做好小儿的常用餐具以及玩具的消毒工作,从而减少细菌进入患儿口中的机会。在接触小儿之前,需严格洗手,防止将身上的细菌带给小儿。

# 科学防治,从“足”开始——糖尿病足科普

▲ 广东省普宁市人民医院 詹添福

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病,而其并发症之一——糖尿病足,却常常被忽视。糖尿病足是糖尿病患者常见的并发症之一,不仅严重影响生活质量,还可能导致严重的并发症,甚至危及生命。本文将为您介绍糖尿病足,以及如何科学防治,从“足”开始呵护健康。

## 糖尿病足是什么

糖尿病足是一种严重的并发症,常发生于患有糖尿病的个体身上。糖尿病足是由于长期高血糖对神经和血管造成损害,从而导致足部神经病变、血液循环障碍以及免疫功能下降,进而引发的一系列足部问题。

高血糖对神经的损害称为糖尿病神经病变,造成神经末梢感觉麻木、刺痛、疼痛的异常感觉,使得患者容易忽视足部的损伤。同时,高血糖也会导致微小血管损伤,降低足部的血液供应,使足部伤口易受感染,溃疡和坏疽发展较快。

## 糖尿病足的症状

糖尿病足是一种严重的并发症,其症状可能包括以下方面:

**神经病变引起的疼痛和麻木** 长期高血糖会损害神经,尤其是末梢神经,导致足部出现麻木、刺痛、疼痛等异常感觉。患者可能会感到脚底像是踩在棉花上或者针刺般的痛苦感。这种感觉异常可能会让患者对足部的损伤和疼痛失去敏感,从而延误治疗。

**血管损伤引起的难以愈合的溃疡** 高血糖导致血管内皮损伤,使血液循环受阻,足部供血不足。当足部受伤时,由于血液循环不良,伤口愈合缓慢,甚至可能出现难以愈合的溃疡。这些溃疡通常出现在足底、脚趾间等易受压力的部位。

**感染** 高血糖会影响免疫系统的功能,使足部的免疫力下降,容易受到外界病原体的侵袭。溃疡和受伤的皮肤更容易受到细菌和真菌的感染,引发炎症和化脓。

**坏疽** 如果溃疡不及时得到有效的治疗,感染可能会蔓延至更深层的组织,导致坏疽的发生。坏疽是组织死亡的结果,可能需要进行截肢手术,严重威胁患者的生命。

**关节炎** 部分糖尿病患者可能出现足部关节炎,导致关节疼痛、肿胀和运动受限。

**脚背突出的骨头(梭状足)** 高血糖可能导致足部关节畸形,使脚背的骨头突出,容易

与鞋子摩擦,造成皮肤破损。

**夜间疼痛加重** 一些糖尿病足患者在夜间容易感到足部疼痛加重,可能与神经病变在夜间的影响有关。

## 如何科学防治糖尿病足

**血糖控制** 高血糖是导致糖尿病足的主要因素之一。保持稳定的血糖水平是防治糖尿病足的首要任务。遵循医生的建议,按时服用降糖药物或注射胰岛素,合理控制饮食,避免暴饮暴食,以及定期监测血糖水平,都是有效的方法。

**足部护理** 定期检查足部,注意足部的皮肤变化,保持足部干燥和清洁,避免长时间浸泡在水中。轻轻擦拭足部,特别是足趾之间,以防止细菌滋生。切勿使用热水袋、暖水袋等可能导致烫伤的物品。

**合理饮食** 饮食调整有助于控制血糖和体重。选择低糖、低脂、高纤维的食物,避免食用过多的高糖食物和高嘌呤食物。饮食要均衡,分餐进食,避免过度摄入。

**定期检查** 定期到医院进行全面的糖尿病检查,特别关注足部的情况。定期检查血糖、血压、血脂等指标,及时发现问题并进行干预。

**戒烟限酒** 戒烟限酒有助于改善血管状况,减少血管损伤的风险,同时也有利于全身的健康。

**穿戴合适的鞋袜** 选择合适的鞋袜,避免穿高跟鞋和尖头鞋,以及过紧的袜子。鞋子应有足够的宽度和合适的鞋底,可以减少足部受压和磨损。

**足部保暖** 冬季注意保暖,避免脚部长时间暴露在寒冷环境中,防止血管收缩和血液循环受限。

**定期足部护理** 如果足部出现异常,如麻木、疼痛、皮肤损伤等,应及时就医进行专业足部护理,避免问题恶化。

**合理锻炼** 适度的锻炼有助于促进血液循环和血糖控制。但要避免过度疲劳和受伤,选择适合自己的运动方式,如散步、游泳、瑜伽等。

糖尿病足是糖尿病的严重并发症,但通过科学的防治,我们可以从“足”开始呵护健康。合理控制血糖,细心呵护足部,保持健康的饮食和生活习惯,是防治糖尿病足的关键。如果您是糖尿病患者,务必及早关注足部健康,与医生密切合作,共同防范糖尿病足的风险。

# 中医治疗哮喘的优势

▲ 四川省绵阳市北川羌族自治县第三人民医院 罗瑜

哮喘是一种以气道出现慢性炎症反应为主要特征的慢性气道疾病,临床主要表现为反复发作的喘息、胸闷、气急、咳嗽等,患者在夜间发作次数较多,对患者的生活质量和身体健康造成严重威胁。中医治疗哮喘在长期的临床实践过程中,取得显著成效,现已得到越来越多人的关注,那么,中医治疗哮喘的方法有哪些呢?一起来看!

## 哮喘病因

哮喘的病因有很多,包括遗传、环境、气候、运动等因素,且哮喘诱发并非单一因素影响,而是多因素共同作用的结果。遗传和环境因素是哮喘诱发必不可少的两个因素,哮喘具有多基因遗传倾向,亲属关系越近,发病率越高,而环境因素包括家里养宠物、吸入花粉、食用鱼虾类及蛋类等致敏食物、接触油漆或者活性染料等化学物质、服用药物、处于污染环境中、身体肥胖、缺乏运动等,将增加诱发哮喘的可能性。此外,气温、湿度变化等气候因素,短跑、长跑等运动之后,都易诱发哮喘或者使哮喘病情加剧。

## 哮喘病理

支气管哮喘属于中医“哮病”的范畴,中医认为哮喘属于宿痰伏肺,遇外邪而诱发,与先天禀赋不足和后天肺、脾、肾失养有关。肺、脾、肾气机虚弱,就容易生出痰液潜藏在体内,导致宿痰伏肺,在外界环境影响下导致哮喘急性发作。中医将哮喘具体分为寒哮和热哮两类,寒哮常见于冬季或者发病早期,以畏寒肢冷、痰液稀薄且色白有沫、咳嗽、头痛、流鼻涕等为主要表现,热哮则以气短、气粗、痰液黏稠且泛黄、胸中燥热、面部潮红等为主。

## 中医治疗哮喘的方法

中医治疗哮喘遵循标本兼治、辨证论治的原则,依据不同患者的实际症状和身体情况采用个体化的中药治疗、针灸治疗、穴位敷贴等治疗方法。

**中药治疗** 实际治疗前,需进行辨证论治,临床辨证分型主要有风寒闭肺、痰浊阻肺、痰热壅肺、水饮凌心射肺、肝气乘肺、肝气亏虚、肾气亏虚、肺肾亏虚等,而治疗哮喘的中药也有很多,包括太子参、天花粉、冬虫夏草、槟榔、白芨、麻黄、川贝、枇杷露、甘草等,在服用中药汤剂之前,需到正规的医疗机构通过望闻问切、四诊合参、辨证分析制定个体化治疗的药方。此外,京制咳嗽痰喘丸、桂龙咳喘宁片、安嗽化痰丸等中成药对不同病症患者也有一定治疗效果,具有止咳化痰、降气平喘的功效,可一定程度上缓解患者的病情。

**针灸治疗** 针灸对缓解哮喘患者病情具有一定疗效,可辅助用于治疗哮喘病证中。可依据患者症状表现,选取太阳、阳明经腧、定喘、列缺、肺俞、肾俞、太渊等穴位,能化痰、止咳、平喘。此外,采用耳针疗法也能有很好的降逆平喘作用,还能巩固疗效、减少发作次数,可取神门、平喘、肺区敏感点、三焦、耳迷根等穴,每日针刺,病情稳定后隔日进行,能达到一定治疗效果。

**穴位敷贴** 主要是采用一些治疗哮喘的中药,研磨成粉或者制作成膏状,然后贴于穴位中,达到治疗的目的,不断提升患者的机体免疫力,降低哮喘的发作次数。可选用天突、膻中、肺俞、膏肓、定喘等穴位进行敷贴,具有一定的辅助治疗效果。

**推拿** 哮喘推拿治疗的手法具体包括揉法、推法、点法等,需要专业的医生对固定的穴位进行着力,并缓慢推进和用力,以此对穴位形成刺激而达到治疗的效果。

哮喘的发作是遗传、环境、气候、运动等多因素共同作用的结果,中医治疗哮喘常采用辨证论治的方法,对不同症状的患者制定针对性治疗方案,常用治疗方法有中药或者中成药治疗,并辅助采用针灸治疗、穴位敷贴、推拿等疗法,可有效缓解患者病情,提高患者的生活质量。