

# 小儿腹泻原因和应对策略，建议收藏！

▲ 山东省郯城县第一人民医院 付晓华

小儿腹泻是儿童常见的健康问题之一。引起腹泻的原因多种多样，根据不同的原因可能需要不同的治疗和管理方法。家长朋友们可以通过学习相关的知识和预防措施，更好地保护孩子的健康。

## 小儿腹泻的原因

感染性腹泻是最常见的小儿腹泻原因之一，包括病毒感染、细菌感染和其他微生物感染等。例如，轮状病毒、诺如病毒、大肠杆菌等都是常见的腹泻病原体。这些病原体可能通过污染食物、水或与感染者的直接接触传播。

非感染性腹泻通常是由于饮食不当、过敏反应、药物副作用或腹部受凉等因素引起的。例如，突然改变饮食、过度喂养、食物过敏或腹部受凉等都可能引起腹泻。

有些儿童在接种疫苗后可能会出现轻微的腹泻症状，但通常这种腹泻是轻微且短暂的。还有某些药物，特别是抗生素，可能导致腹泻。因此，小儿用药时需要遵照医生建议和用药说明。

此外，小儿可能对某些食物或食物成分过敏或不耐受，如乳糖不耐受、麸质不耐受或食物过敏。这些情况可引起腹泻。而接触有害化学物质也会导致腹泻。所以，保持环境清洁和避免有毒物质接触对小儿健康非常重要。

## 小儿腹泻的应对策略

首先，对于小儿腹泻，饮食调节是非常重要的。家长应该注意避免让孩子过度饮食，选择清淡易消化的食物，如稀粥、面条、水果和蔬菜等。同时，应该保证孩子足

够的水分摄入，以避免脱水。

其次，适当的腹部按摩和热敷可以帮助缓解腹泻引起的腹痛和不适感。按摩或热敷时，家长应该注意保持孩子的臀部清洁干燥，以避免皮肤刺激和感染。

最后，如果孩子的腹泻症状持续时间较长，伴有发热、呕吐、血便等症状，或者出现脱水迹象，应该及时就医并接受专业的治疗。在医生的指导下，可以适当使用药物治疗小儿腹泻。例如，抗生素可以用于治疗细菌感染引起的腹泻，而止泻药可以用于缓解腹泻症状。但是，家长应该在医生的指导下使用药物，避免自行购买和使用。

## 如何预防小儿腹泻

首先，要注意饮食卫生。家长平时要

多关注孩子的饮食，避免让孩子食用不洁食物和饮用污染水。在给孩子添加辅食时，应该注意逐渐增加食物种类和数量，避免过度喂养。

其次，要增强儿童的抵抗力，合理安排孩子的作息时间，保证充足的睡眠和适当的运动，以增强孩子的抵抗力和免疫力。同时，家长应该保证孩子的营养均衡，避免营养不良或缺乏维生素等微量元素。

了解小儿腹泻的原因和应对策略对于维护小儿的健康非常重要。通过提供适当的护理和遵循医生的建议，大多数小儿腹泻症状通常会在短时间内缓解。如果症状持续或加重，一定要咨询医生以获得及时的治疗。请记住，帮助孩子预防腹泻才是最好的应对方法。

## 儿童用药特点及用药注意事项分析

▲ 广西钦州市钦北区大寺镇中心卫生院 马晓晓

儿童的器官和生理功能处于发育阶段，因此，在使用药物时，应该与成年人有所不同。这就要求儿科临床医生要熟悉并掌握儿童用药剂量以及儿童的生理特征，在保障儿童安全的情况下对儿童合理用药，家长朋友也要保证严格遵守医嘱并正确科学用药，以免给儿童带来更多的伤害。

## 儿童用药特点

**药物吸收** 儿童体内的胃酸程度、消化酶分泌能力、排空时间等决定了儿童口服药胃肠道的吸收程度。由于新生儿和婴儿相对较脆弱，身体器官发育还没有完全稳定，胃酸相对过少甚至没有胃酸，导致药品在胃蠕动较差，排空时间也会相对较长，因此新生儿和婴儿口服药的效果具有不确定性。小儿由于自身不能运动所以臀部肌肉不发达，因此对小儿使用肌肉注射治疗法效果也会相对较差。由于小儿皮下脂肪少，吸收受到影响，注射用药很容易感染，所以不适合皮下注射治疗。当小儿病情严重危及生命时可使用静脉注射，起效快，药效可靠，可快速缓解病情。

**药物的分布** 体液组分、血浆蛋白结合率以及血脑屏障等都会对儿童药物分布产生影响。首先，新生儿的体液量比大人高出60%，这意味着水溶性药品更易于被稀释，从而降低药品的峰浓度，延长药效的持续时间，更有利于儿童的健康。因此在最开始给儿童用药时应加大用药剂量，同时也要控制好续药时间，续药时间也应适当延长。其次，由于新生儿和婴幼儿脂肪含量低于成人，所以使用脂溶性药物时不易与脂肪结合，血液中药物浓度仍较高，因此应与成人用药剂量和方式有所区分，避免小儿出现药物中毒现象。新生儿及幼儿阶段的儿童血脑屏障还没有发育完整，所以脂溶性药物很容易进入小儿脑部，破坏其中枢神经系统。最后，新生儿和婴幼儿的血浆蛋白结合率没有成人高，如果使用浓度较高的药物会导致儿童发生严重不良反应的概率变高，危险系数也加大。

**慎用某些药物** 大多数药品在肝脏代谢后，儿童体液占比更大，新陈代谢物更

旺盛，水盐转换率更高，所以，在小儿临床治疗实际中，应当慎重选用这些药品。如使用利尿药出现低钾、低钠情况，建议间歇给药且剂量严格控制。

**药物的排泄** 人体主要依靠肾脏对药物进行排泄，新生儿和婴幼儿的肾脏系统并未完全发育，他们的肾小球滤过率、肾小管分离率以及肾血流量都远远低于成年，从而导致药品排泄速度减慢，血液中药物的存留时间也变得更长，因此，在使用药品时，应当控制用量，以防止出现药物中毒的情况。

## 儿童用药注意事项

**选择合理方案** 由于儿童的身体发育尚未完全，呼吸道比成人窄得多，因此，如果发生呼吸道感染相关性疾病，可能会导致黏膜肿胀，积痰无法排出，从而影响儿童的呼吸，甚至可能引起窒息。所以当儿童发生肺炎时，必须明确病因。对于有痰的咳嗽，一定要针对分泌物合并使用祛痰类药物，而不是单纯使用镇咳药。当婴幼儿发生便秘或者腹泻后，不能轻易使用泻药，因为泻药会增加婴幼儿体内肠道毒素的吸收，稍有不慎就会造成药物中毒。可以先寻找原因，确认是因为母乳喂养不足还是乳糖不耐受、牛奶质量问题导致的腹泻，可以先调整小儿饮食，适当推拿助肠道蠕动消化缓解便秘，还可以口服补液盐，最后再使用开塞露以及甘油栓剂。

**选择合适剂型** 为了让小儿更好地接受治疗，医师应该根据患者的具体情况选择合适的剂型，并且尽量采取口服的方式。新生儿和婴幼儿不宜服用整片或整粒的片剂，而应该选择液体制剂的糖浆、混悬液、颗粒类、干混悬剂、散剂等，并且在使用前少量用水化开，或者将药片压碎、胶囊除壳溶解等方式，以达到最佳的治疗效果。危重症儿童可对其进行静脉注射，根据病情选择一次性针还是滞留针，但要控制好点滴速度，不能太快，密切关注病情变化，异常时随时汇报医护人员，从而使患儿的疾病进展得到有效控制，同时，可保证患儿的用药安全性。

## 深入认识骨质疏松症

▲ 广西玉林市第一人民医院 陈海铭

上了年纪后，很多人会出现久站或长时间走路后腰疼，身材变矮，弯腰驼背，或者轻轻一跤就发生骨折，感觉整个人都变脆弱了，身子骨哪儿都不中用了。如果你有这些症状，那就得警惕是否患上了骨质疏松症。

## 什么是骨质疏松症

骨质疏松症是一种以骨量低下、骨组织结构损坏，导致脆性增加，易发生骨折为特征的全身代谢性骨病。其特征为骨强度下降和骨折风险增加。传统观念认为老年人才会患骨质疏松症，但实际上骨质疏松症可发生于任何年龄，多见于绝经后女性和老年男性。

依据病因，骨质疏松症分为原发性和继发性两大类。原发性骨质疏松症包括绝经后骨质疏松症、老年骨质疏松症和特发性骨质疏松症（青少年型）。绝经后骨质疏松症一般发生在女性绝经后5~10年内；老年骨质疏松症一般指70岁以后发生的骨质疏松；特发性骨质疏松症主要发生在青少年，病因尚未明确。继发性骨质疏松症指由影响骨代谢的疾病或药物或其他明确病因导致的骨质疏松。

## 骨质疏松症的现状

骨质疏松症发病率与年龄息息相关，已经成为影响中老年人生活质量的重要原因。根据2016年的统计数据，我国60岁以上人群骨质疏松症患病率为36%，其中男性发病率为23%，女性发病率为49%。尽管我国骨质疏松症的患病率高，危害极大，但公众对骨质疏松症的知晓率及诊断率仍然很低，甚至在骨质疏松性骨折发生后，骨质疏松症的治疗率也仅为30%。因此，目前我国骨质疏松症的防治面临患病率高，但知晓率、诊断率、治疗率低（“一高三低”）的严峻挑战；同时，我国骨质疏松症诊疗水平在地区间和城乡间尚存在明显差异。

## 骨质疏松症的危险因素

骨质疏松症危险因素分为不可控因素和可控因素。

**不可控因素** 包括种族、年龄增长、女性绝经、骨质疏松性骨折家族史等。

**可控因素** （1）不健康生活方式：体力活动少、阳光照射不足、吸烟、过量饮酒、钙和/或维生素D缺乏、过量饮用含咖啡因的饮料、

营养失衡、蛋白质摄入过多或不足、高钠饮食、体重过低等。（2）影响骨代谢的疾病：包括性腺功能减退症、糖尿病、甲状腺功能亢进症等多种内分泌系统疾病、风湿免疫性疾病、胃肠道疾病、血液系统疾病、神经肌肉疾病、慢性肝肾及心肺疾病等。（3）影响骨代谢的药物：包括糖皮质激素、质子泵抑制剂、抗癫痫药物、芳香化酶抑制剂、促性腺激素释放激素类似物、抗病毒药物、唑啉烷二酮类药物和过量甲状腺激素等。

## 骨质疏松症的表现

多数骨质疏松症患者初期没有明显的临床症状，被称为“静默的疾病”。但是，随着疾病的进展，骨量丢失、骨微结构破坏、骨骼力学性能下降及微骨折的出现等，患者可出现乏力、腰背或全身疼痛，严重者出现脊柱变形，甚至出现骨质疏松性骨折等严重后果。同时，骨质疏松对心理状态及生活质量也会造成不良的影响。患者可出现焦虑、抑郁、恐惧、自信心丧失及自主生活能力下降等。

## 日常生活中如何防治骨质疏松

骨质疏松症，可防可治，防治应贯穿于生命全过程。尤其对于老年人及围绝经期女性。日常生活中我们可以从以下几方面入手。

**调整生活方式，健康生活** （1）加强营养，均衡膳食：建议摄入富钙、低盐和适量蛋白质的均衡膳食。（2）保证充足日照：直接暴露皮肤于阳光下接受足够紫外线照射。注意避免涂抹防晒霜，但需防止过强的阳光晒伤皮肤。（3）规律、适当运动：增强骨骼强度的负重运动，包括散步、慢跑、太极、瑜伽、跳舞和打乒乓球等活动；增强肌肉功能的运动，包括重量训练和其他抵抗性运动。（4）戒烟、限酒、避免过量饮用咖啡及碳酸饮料。（5）尽量避免或少用影响骨代谢的药物。（6）采取避免跌倒的生活措施：如清除室内障碍物，使用防滑垫，安装扶手等。

**适当摄入骨健康基本补充剂** 日常我们常用的为钙剂、维生素D，建议在专科医师指导下科学补充。

**药物治疗** 对于有骨质疏松症高危因素或已经确诊者，建议在专科医师的指导下结合个人情况使用药物干预。