

# 腹泻的家庭应对原则

王国刚

四川省叙永县人民医院儿科 646400

【中图分类号】R725.7

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 06-068-02

“枯藤老树昏鸦，空调wifi西瓜；葛优同款沙发，夕阳下往上一趴”，炎炎夏日，享受冷饮、果蔬、空调的同时，腹泻等肠胃病也离我们越来越近。腹泻又名拉肚子，虽然在绝大多数人的严重仅仅是日常小疾，但他对人体的损伤却不容小觑。严重腹泻会导致机体电解质紊乱、脱水等现象，甚至会危及到生命健康，尤其是体质虚弱的小儿和女性，更应引起注意。

## 认识腹泻

通常情况下，人体每天排便3次到每周排便3次都是正常现象，但是若粪便稀薄，每天的排便次数超过3次，即可判定为腹泻。那么腹泻到底是一种什么机体表现呢？其实腹泻也是机体的一种自我保护机制，虽然该种方式相较“拙劣”且令人痛苦不堪，但能够通过这种方式排出感染肠道的病原菌和代谢产生的毒素，从而防止机体免受更为严重的损伤。

## 腹泻症状“三兄弟”

1、与感冒症状相似：如伴有发烧（38℃～39.5℃），伴有轻微咳嗽等

2、呕吐：在发病后1～2天内会出现频繁呕吐，体质虚弱者甚至于发病当天即频繁呕吐。

3、腹泻：腹泻症状多在发病后24小时内出现，平少则4～5次，大便稀薄，呈水样或蛋花汤样。

## 夏日腹泻的病因

为何每逢盛夏，医院收治的腹泻病人就会明显增多，天热缘何导致腹泻？我们该如何应对呢？引发夏日腹泻的原因较多，归纳起来主要有4个因素：

1、天气炎热，雨水增加，潮湿的环境为致病菌的生长繁殖提供了适宜的条件；

2、病从口入，饮食上不注意卫生，致病菌经口进入胃肠道，导致菌群失衡引发腹泻；

3、夏季气温较高，人体容易出汗，而大量饮水会稀释胃液，从而降低消化道的抵抗水平，给致病菌可趁之机；

4、夏季的冰镇饮料、凉拌菜、瓜果在制作或售卖时没有经过卫生检验，食用后容易引发肠道感染造成腹泻；

5、蟑螂、苍蝇、蚊子等携带致病菌，传播致病菌，引发腹泻。



## 腹泻的预防

### 1、幼儿篇

①注意日常卫生：妈妈给宝宝喂饭前应洗手，要使用肥皂、流动水洗手；6个月以前的婴儿在做辅食时所有使用餐具都需要用前清洗，用后晾干。

②提倡母乳喂养：母乳是婴幼儿最好的食物，其不仅营养丰富全面，且含有对抗病毒作用的淋巴细胞和吞噬细胞，提升宝宝免疫力。

③合理添加辅食：幼儿的喂养方式需要加倍注意，避免因为营养不良致抵抗力下降。体质虚弱的幼儿是大肠杆菌、轮状病毒、螺旋杆菌最喜欢的宿主。当然，日常饮食所添加的辅食应该遵循“简单到复杂、一到多种、稀到稠、细到粗”四大基本原则。

④季节交替注意保暖：尤其是腹部保暖，防止局部受凉导致免疫降低而引起轮状病毒感染。

⑤不滥用抗生素：注意平时不滥用抗生素，防止人体正常菌群被破坏而降低自身免疫力。

### 2、成人篇

①注意饮用水卫生。饮用水煮沸后用，可杀灭致病微生物。

②讲究食品卫生。食物要生熟分开，避免交叉污染。吃剩的食物应及时储存，在冰箱内且储存时间不宜过长。食用前要加热以热透为准。尽量少食用易带致病菌的食物，如螺丝、贝壳、螃蟹等水海产品，食用时要煮熟蒸透。生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐淹后直接食用的方法都不可取。凉拌菜可加醋和蒜。

③生食食物一定要洗净，尽量减少生冷食品的摄入。

④注意手的卫生，平时常洗手，饭前、便后手要洗净。

⑤清洁环境，灭蝇、灭蟑，避免污染食物。

⑥注意休息，避免受凉、劳累，预防感冒和中暑；平衡膳食，合理营养，提高机体免疫力。

⑦尽量减少与腹泻病人的接触，特别是不要共用餐饮用具。

## 腹泻的家庭治疗

### 1、腹泻类型的识别

家庭治疗腹泻也需要对腹泻的类型有充分的了解从而“对症下药”，所以可以教几招识别腹泻“真面目”的秘诀：

①寒湿型：大便色淡，清稀有泡沫，臭气不重，肠鸣腹胀，遇凉加重，不思饮食，小便清。或伴形寒身热，鼻塞流涕等，苔薄白或白腻，舌质淡。

②湿热型：泻下急迫，呈水样蛋花状，酸臭，肛门灼热，小便短赤，或伴发热、呕吐、口渴、烦躁。舌苔黄腻或薄黄，舌质红。

③食滞型：大便酸臭或如败卵，痛则欲泻，泻后痛减，腹胀呕吐，或嗝气酸馊，纳差少食，腹痛拒按，舌苔厚腻或黄腻。

④脾虚型：大便稀薄色淡，臭味不甚，食后则泻，伴有

不消化食物残渣, 呕吐腹胀, 面色萎黄, 神疲倦怠。久则形体消瘦, 睡时露睛, 舌苔薄白或腻。

⑤脾肾阳虚型: 久泻不止, 大便清稀或有泡沫, 完谷不化, 形寒肢冷, 面色恍白, 神疲气怯, 哭声微弱, 或呕吐清涎, 舌苔薄白, 舌质淡。

## 2、腹泻的家庭应对措施

### 2.1 婴幼儿篇

(1) 在家自制口服补液盐: ①米汤加盐: 500 毫升加 1.75 克盐(一平啤酒瓶盖的一半)或炒米粉 25g(约两满瓷汤勺)+细盐 1.75g+水 500ml 煮 2~3 分钟。②糖盐水: 清洁水 500 毫升加葡萄糖 10 克(2 小勺)+细盐 1.75 克, 煮沸后服用。

(2) 推拿: ①清补大肠。食指桡侧缘, 赤白肉际处, 由指尖到指根。来回推之为清补大肠, 意在加强肠功能, 止泻退火。②清天河水。前臂掌侧正中, 自腕横纹至肘横纹成一直线, 食、中指并拢, 自腕横纹推向肘横纹(向心性推之), 用力要匀, 向前推动不可歪斜, 可清热解表, 安神除烦。

(3) 家庭给药: ①微生态制剂。可予双歧杆菌(培菲康)、枯草杆菌与肠球菌(妈咪爱)、地衣芽孢杆菌活菌(整肠生)、酪酸梭菌活菌(宝乐安)等。②黏膜保护剂: 思密达(进口)、

肯特令(国产)。蒙脱石散是一种高效的消化道黏膜保护剂, 对消化道内的病毒、病菌及其毒素有极强的固定抑制作用, 对消化道黏膜有较强的覆盖能力, 并通过与黏液蛋白相互结合, 修复、提高黏膜屏障对攻击因子的防御功能。

### 2.2 成人篇

(1) 食疗: ①山药扁豆粥(适用于湿热并重型腹泻): 山药 30 克去皮洗净, 白扁豆 15 克, 粳米 30 克。先将粳米、扁豆放入锅中加水适量煮八成熟, 再将山药捣成泥状加入一起煮成稀粥, 加白糖适量调味, 每天 2 次温食。具有消暑化湿, 健脾止泻之功效。②茯苓前仁粥(适用于湿重于热型腹泻): 茯苓粉 30 克, 车前子 30 克, 粳米 30 克。先将车前子布包放入锅中加水 500 毫升, 煎半小时后取出布包, 再将茯苓粉、粳米一起放入煎汁中煮成稀粥, 加白糖适量调味, 每天早晚各服食 1 次。具有清热健脾, 利湿止泻之功效。

### 3、腹泻期不能吃的食物

胀气食物: 豆腐、豆浆等豆制品会使肠内胀气; 长纤维食物, 如青菜、西瓜、柚子、生梨等含有纤维素较多且性质寒凉, 能加速肠蠕动会加重腹泻; 高糖食物, 如巧克力、糖果等含糖量较高, 会在肠内发酵加重胀气; 高脂食物, 如肉类、奶油等含有较高的脂肪, 导致滑肠, 久泻不止, 应忌食。

(上接第 66 页)

更加清晰显著。椎间隙的变化显示的更清晰, 对椎间盘病变诊断有更高的价值。腰椎仰卧侧位时身体冠状面要与床面垂直, 双臂上举双膝屈曲, 因为是被动体位常因摆放的位置不同, 出现同一被检者前后二次影像不同, 因此不能如实反映腰椎的生理弯曲度。卧位腰椎摄片属于被动体位, 容易受到疾患的影响不能真实反映腰椎的生理弯曲度, 需要技师在患者平躺后对其躯体进行拉伸摆正, 此过程容易受到技师工作经验及工作态度的影响<sup>[5]</sup>。本文通过对我院行腰椎摄片检查的 100 例患者分别采用站立位与卧位摄片进行对比发现, 依据 X 线照片质量分级评定标准将所有图像分为甲、乙、丙、废片 4 类, 表明 2 种不同体位其图像质量差异无统计学意义( $P > 0.05$ )。在摄片质量上站立位腰椎摄片相对减少了体位不正的存在, 卧位摄片有 16% 体位不正的情况存在, 站立位体位不正占 2%, 比较差异有统计学意义( $P < 0.05$ )。说明不论采取哪种摄片体位对患者的摄片质量影响不大, 但是采用站立位摄片体位不正率发生更低。

(上接第 67 页)

该种方式其检验准确性水平欠佳, 极易造成多种检验指标不准确的问题。静脉采血方式所收集的样本检验准确性水平较高, 能够保障其临床检验的准确性。造成这一原因包括: (1) 末梢血液样本温度较低, 发生血液样本溶血的几率较高; (2) 末梢采血方式血液流出速度较慢, 操作便捷性有所不足, 不利于保障患者尽快获得检验结果; (3) 末梢血采集期间采血人员需要对其肢体末端进行挤压, 挤压期间造成末端细胞液渗入到血液样本之中, 影响了其检验准确性<sup>[5]</sup>。因此, 临床中血常规检验通过静脉采血方式更佳, 能够保障其血液样本质量, 提升检验准确性水平。

综上所述, 本研究针对血常规检验患者实施不同的血样采集方式, 且结果表明, 通过静脉采血方式的准确性水平显

著高于末梢采血方式, 能够作为临床检验的采血方式, 因此, 静脉采血在血常规检验方面具有临床推广及应用的优势。

### 参考文献:

- [1] 孔德奇, 程立明, 朱文雄, 等. 站立位及侧卧位腰椎动力 X 线片曲度比较及意义[J]. 中国临床解剖学杂志, 2003, 21(5): 467-469.
- [2] 王生杰, 祁黎梅, 鲁福文. 腰椎立位和卧位数字化摄影的影像质量及价值分析[J]. 实用医学影像杂志, 2016, 17(2): 165-166.
- [3] 龚海霞, 汪静, 洪泳. 腰椎站立位摄片可行性探讨[J]. 中国医学计算机成像杂志, 2013, 19(3): 286-287.
- [4] 曹毅, 万业达, 李宝玖, 等. 站立位与卧位 X 线摄影对腰椎曲度测量影响的研究[J]. 天津医科大学学报, 2015, 21(2): 158-160.
- [5] 王志华, 翟应华, 解丽, 等. 卧位和站立位两种腰椎正侧位投照比较[J]. 实用医学影像杂志, 2018, 19(4): 356-357.

著高于末梢采血方式, 能够作为临床检验的采血方式, 因此, 静脉采血在血常规检验方面具有临床推广及应用的优势。

### 参考文献:

- [1] 徐霞. 不同采血方法进行血常规检验在临床中的价值比较[J]. 医药前沿, 2017(32).
- [2] 王婷. 不同采血方法在血常规检验中的应用价值探讨[J]. 中国实用医药, 2017(10).
- [3] 钱进. 不同采血方法在血常规检验中的应用价值[J]. 中外医疗, 2017(26).
- [4] 彭科燕. 末梢血和静脉血两种不同采血方法进行血常规检验的临床应用研究[J]. 现代诊断与治疗, 2017(11): 88-89.
- [5] 马立. 不同采血方法进行血常规检验在临床应用中的价值分析[J]. 中国医药指南, 2017(13).