



秋季腹泻怎么办 家庭医生给你支招

秋日到来，气温骤变、气候湿润、大气压力较低，这或将导致肠道内有害菌繁殖、人体免疫力下降，进而引发腹泻。老年人脾胃薄弱及肠胃功能紊乱者易感。

秋季腹泻的主要症状

1. 腹痛 腹部隐隐作痛，以左下腹最为明显，随后伴有腹胀、痉挛等不适。

2. 腹泻 多次泻稀便，呈水样状或蛋花汤样。

3. 恶心呕吐 发生在腹泻之前，呕吐后腹痛可暂时缓解。

4. 全身不适 表现为发热、精神疲惫、食欲不振、口渴等。

秋季腹泻的治疗方法

如果症状仅仅是有较少的几次稀便，轻微乏力、饮食胃口不佳，没有里急后重，也就是说没有拉完还想拉的感觉，而且也不发热，这种相对不严重的情况，可以试着口服止泻药物，比如蒙脱石散，适当口服几天益生菌。特别要提醒的是秋季腹泻常无特异的治疗方法，一般以饮食疗法和液体疗法为主，辅以低渗口服补液盐、微生态制剂和肠粘膜保护剂等药物。

低渗口服补液盐 (ORSⅢ)
用于预防和治疗由于吐泻或食欲不好造成的脱水及电解质紊乱，

可以减轻腹泻次数及腹泻量。

微生态制剂 微生态制剂也就是常说的益生菌，能调节肠道正常菌群生态平衡，抑制病原菌的侵袭，调节恢复肠道微生态平衡。

肠粘膜保护剂 常用药物有蒙脱石散，是一种高效消化道粘膜保护剂，同时具有改善肠道吸收和分泌的功能，能有效阻止病原微生物的攻击，促进恢复微生态平衡。腹泻停止后应及时停用，避免引起便秘。

注意科学饮食

患者要注意饮食的调理，可以适量吃些富含维生素的食物，如猕猴桃、西红柿等，尽量不要吃生冷、油腻、辛辣及不易消化的食品，比如酒、坚果、豆类、高纤维蔬菜水果，也不能喝奶，不吃油炸食物和富含脂肪食物，如猪蹄、肥肉，烹调方法尽量以煮、烩、蒸、汆为主。同时多喝水、注意休息。

如果症状严重，出现一天拉十几次、几十次的水泻情况，那就要及时到医院就诊，查查是不是有霍乱等急性肠道传染病；如果排除了肠道传染病和新冠病毒感染，首先得禁食。先输液，及时纠正由于腹泻、呕吐、发热等



引起的水、电解质紊乱。等到腹泻有缓解，从清流食比如米汤、藕粉等开始进食，接着吃流食，比如粥、菜粥、烂面条等，然后到软的食物，再到普通食物，这个过程要增加益生菌制剂，急性腹泻禁忌吃糖、牛奶，以及火腿、香肠、腌肉等，另外刺激性食物比如辣椒、酒、芥末、咖啡、浓茶都是不可以吃或者喝的。

如果大便带脓、带血，每次排完便还感觉排不干净，这种情况需要除外细菌性痢疾或者感染性肠道疾病的，拉的次数比较多，一天十几次，血压都下降了，此时需要输液补充电解质、水分，还有需要应用抗生素的。这种情况可以从进食流食比如粥、软面条等开始，随着病情好转逐渐过渡到正常饮食。仍然要补充益生菌，饮食禁忌和注意事项与上面的情况一致。

邵阳市中医医院 刘海燕

怎样区分儿童流感和普通感冒？

小儿感冒是指由病毒感染引起的呼吸道疾病，是儿童常见的疾病之一。感冒通常会引起鼻塞、流涕、咳嗽等症状，给孩子带来不适和不便。在识别和对待感冒时，要特别注意与流感的区别。

小儿感冒的注意事项

1. 充足休息 保证充足的睡眠，有助于提高免疫力，帮助孩子更快地康复。

2. 温暖湿润环境 保持室内空气湿润，有助于缓解咳嗽和鼻塞症状。可以使用加湿器或在房间内放置湿毛巾等方法来增加空气湿度。

3. 保持水分摄入 感冒期间，孩子需要保持充足的水分摄入，喝足够的水有助于稀释黏液，减轻鼻塞和咳嗽症状。可以给予温开水或柠檬水饮用，避免给孩子喝冷饮或刺激性饮料。

4. 避免传染 感冒是通过飞沫传播的，要避免与病毒携带者密切接触，并采取良好的手卫生，勤洗手，特别是在外出后或与他人接触之后务必洗手。

5. 适当控制室内空气流通 保持室内空气流通，但避免让孩子暴露在冷风中。适当开窗通风可以帮助净化空气，但要避免直接对孩子吹风。

6. 注意饮食调理 加强营养摄入，多给孩子吃易于消化的流质食物，避免吃辛辣刺激和油腻食物。此外，适量增加含维生素C和锌的食物有助于提高免疫力。

7. 不滥用抗生素 感冒一般由病毒引起，抗生素对病毒无效，不应滥用抗生素。如果您对孩子的症状感到担忧，建议及时咨询医生，以获得专业的建议和治疗。

8. 咳嗽和打喷嚏遮挡口鼻 教导孩子使用纸巾或肘部遮住口鼻，咳嗽和打喷嚏时避免直接用手捂住口鼻，以减少病毒传播。

如何区分流感和普通感冒

1. 发病季节 流感通常在冬春季节流行，而普通感冒则没有明显的季节性限制。

2. 突发性和严重性 流感的症状通常会突然出现，并且更加严重。患者可能会急剧发高热（可达39℃~40℃），发热时间可持续3~5天，伴寒战、畏寒、全身乏力、头痛、肌肉疼痛、食欲减退等全身症状，常有咳嗽、咽痛、恶心、呕吐、腹泻等。而普通感冒的症状一般较为缓慢出现，不发热或轻、中度热，并且全身症状少或者没有。

3. 并发症风险 流感常常导致

并发症的风险较高，尤其是对于儿童、老年人以及患有慢性疾病的人来说，如肺炎、脑炎、脑病、心肌炎、中耳炎等。而普通感冒引起的并发症风险较低。

4. 呼吸道症状 流感常伴有喉咙痛、干咳和呼吸困难等症状。而普通感冒则以流涕、鼻塞和咳嗽较为突出。

5. 肌肉酸痛 流感患者经常会出现肌肉和关节的疼痛，这是流感的经典症状之一，而普通感冒则不常见。

6. 潜伏期和传染性 流感病毒的潜伏期一般比普通感冒短，患者可能在感染后1~4天开始出现症状，且传染性也较强。相比之下，普通感冒的潜伏期相对较长，患者可能在感染后2~3天才出现症状，并且传染性相对较低。

7. 病原不同 流感由流感病毒感染引起。普通感冒常见感染病毒有鼻病毒、冠状病毒、副流感病毒及呼吸道合胞病毒等。

8. 抗病毒治疗 治疗流感的首选抗病毒药物为口服奥司他韦。普通感冒一般不需要服用药物，咳嗽、发热明显时可对症治疗。

湖南省湘西土家族苗族自治州
保靖县人民医院
小儿内科学 张昭琼

复盘“疫”时 如何服务管理好 医务工作者？

在全球范围内，新冠疫情给人们的生活带来了前所未有的挑战。作为疫情防控的第一线，医务工作者发挥着至关重要的作用。然而，复盘疫情防控的特殊时期，如何管理好医务工作者，并提供准确全面的科学知识，却为一项关键任务。本文将探讨如何服务管理医务工作者。

加强沟通与信息共享

1. 建立高效的信息传递渠道 确保建立快速、准确、高效的信息传递渠道。建立专门的通信平台或群组，定期向医务工作者发送最新的科普知识、防护指南、疫情数据等信息。

2. 定期举办培训和教育活动 通过线上或线下的培训、研讨会以及科普讲座等形式，定期向医务工作者传授最新的科学知识，加强他们对疫情和防控措施的了解。此外，提供互动交流的机会，让医务工作者能够向专业人士提问并获得及时回答。

3. 加强跨部门和跨专业的合作与交流 建立跨科室、跨院校、跨地域的合作机制，促进医务工作者之间的交流与合作。通过组织工作组、定期开展联合会议等活动，促进不同背景和专业的医务工作者进行交流与合作，提高整体防控水平。

4. 充分利用社交媒体和新闻媒体 利用社交媒体平台、医学专业网站等渠道，向广大医务工作者传播科学信息和最新研究成果，并鼓励他们积极参与讨论和分享。此外，扩大针对医务工作者的知识普及宣传，提高他们对疫情和防控策略的认知水平。

提供必要的支持与保障

1. 提供充足的个人防护装备 医务工作者在抗击疫情过程中面临较高的感染风险，确保他们有足够的个人防护装备，如口罩、手套、防护服等，以确保他们的安全。

2. 调整工作制度和安排 根据疫情的需要，可灵活调整医务工作者的工作制度和安排，以满足疫情期间的工作需求。这可能包括增加轮班、扩大工作时间范围等。

3. 关注医务工作者的心理健康 疫情期间，医务工作者面临着巨大的工作压力和心理负担。建立专门的心理健康支持机制，提供咨询服务、心理支持等，帮助医务工作者应对压力和焦虑。

4. 建立应急援助机制 疫情可能导致医务工作者受伤或染病，建立应急援助机制，为他们提供必要的救助和支持。

加强社会支持与反馈机制

1. 建立科普成果宣传渠道 加强对科普成果的宣传，向公众普及科普知识，同时也增强医务工作者的荣誉感与影响力。

2. 设立医务工作者关怀基金等支持机制 社会各界可以设立基金，用于支持医务工作者的培训、发展以及提供其他形式的帮助。

3. 收集和反馈医务工作者的意见与建议 建立反馈机制，鼓励医务工作者提出意见和建议并及时回应。定期开展问卷调查、座谈会等形式，了解他们的需求和困难，及时解决问题并改进工作。

郴州市永兴县第二人民医院
卫生管理 邝小梅