

育儿宝典

孩子突然又吐又拉是怎么回事?

诺如病毒流行季来临

家长做好防护措施

天气逐渐转凉,很多小朋友突然出现“又吐又拉”,让家长焦虑不已:这是怎么回事?是不是又有新的病毒了?经检查发现,大多数是诺如病毒感染引起的。那么,什么是诺如病毒?该如何预防诺如病毒感染呢?

诺如病毒有哪些特点

诺如病毒属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。每年10月到次年3月是诺如病毒的流行季节,容易引起腹泻呕吐。由于诺如病毒感染发病多在冬天出现,主要表现为呕吐,因此又称为“冬季呕吐病”。诺如病毒具有感染剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力强等特点,容易在学校、托幼机构等相对封闭的环境引起流行暴发。

诺如病毒感染有哪些症状

诺如病毒感染后起病急,常见症状为呕吐、腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童感染后的症状与成人有所区别,儿童以呕吐为主,成人则腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。诺如病毒感染属于自限性疾病,多数患者发病后2~3天可康复。但对于婴幼儿、老人等免疫力

低下的人群来说,可导致脱水等严重并发症,应引起注意。

诺如病毒的传播途径

患者和隐性感染者均为传染源。诺如病毒的传播途径广泛,既可通过直接接触患者粪便、呕吐物等排泄物传播,也可通过间接接触被排泄物污染的物品、环境传播,还可通过食用被诺如病毒污染的食物或水传播。此外,由于患者呕吐和排便时可形成气溶胶,通过气溶胶也可能感染。诺如病毒感染后的潜伏期短,通常为12~48小时。

如何预防诺如病毒感染

1. 勤洗手 保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制传播最重要且最有效的措施,尤其是饭前便后,都要用肥皂和流动水至少洗20秒。需要提醒的是,含酒精的消毒纸巾或免洗手消毒剂对诺如病毒无效,不能代替洗手。



2. 注意饮食饮水卫生 不饮用生水,蔬菜、瓜果要彻底洗净,食物要煮熟再食用,特别是牡蛎、贝类等海鲜类食物。

3. 做好环境消毒工作 保持室内温度适宜,定期开窗通风。用含氯制剂对污染的环境和物品进行消毒。清理被粪便或呕吐物污染的物品时,应戴塑胶手套和口罩,避免直接接触污染物。

4. 及时就诊 目前尚无有效的抗诺如病毒的药物,多数患者发病后症状轻,无需特殊治疗,休息2~3天即可康复,严重者可口服糖盐水或口服补液盐补充水分。对于婴幼儿、老人等免疫力低下的人群来说,如出现脱水等症状时,应及时就诊。

湖南省疾病预防控制中心
刘妙 戴志辉

孩子流鼻血莫慌 正确止血这样做

秋冬季节空气干燥,昼夜温差大,孩子容易流鼻血。那么,当孩子流鼻血时,家长该如何正确处理呢?

很多家长发现孩子流鼻血都会习惯性让孩子仰起头,以为这样鼻血就不会流出来了。其实,这种方式是非常错误的。因为仰头会让鼻血倒流入咽喉,若入胃会引起腹痛、呕吐等不适,一旦误入气管,轻者引起呛咳,严重者甚至引起窒息。还有部分家长发现自己或身边的人流鼻血时,会用卫生纸塞住鼻孔,试图将血堵住。其实,这种做法不仅不利于止血,还有可能致使原本并不严重的鼻出血加重。正确止血可以参照以下方法。

方法一:捏紧鼻翼

让孩子安静坐下来,身体稍微前倾,头微低,张开嘴巴,用嘴呼吸。手指捏住鼻翼两侧,朝后脑勺方向挤压10分钟。

方法二:冰敷额头或鼻根

在孩子不抗拒的前提下,可以将冰袋敷在孩子的额头或鼻根,这样可以使鼻部血管收缩,从而达到止血的目的。但注意不要让孩子皮肤直接接触冰袋,中间要隔个毛巾,防止皮肤冻伤。

方法三:使用药物

正常的鼻腔黏膜是湿润的,如果黏膜干燥,建议用鼻腔盐水凝胶或喷雾,如海盐水喷雾等,可以保持鼻腔湿润,但要注意鼻喷方向要避免鼻中隔,否则水流的冲力可能会再次引起粘膜损伤。

最后要提醒的是,若上述方法无效,应及时就医,采用其他止血手段。如果孩子频繁鼻出血,还需进一步排除疾病原因。

湖南省儿童医院急诊科 皮雅璇

女性话题

哺乳期女性 可以做X线检查吗?

X线检查是指利用射线对人体进行成像的原理对人体进行检查,如透视、普通X光照片、DR、CT等。我们都知道,X线有一定辐射,孕期和备孕女性是不能做的,但哺乳期女性是否可以做X线检查呢?

据统计,每年公众辐射剂量阈值为5毫西弗,而一次胸片剂量通常为0.01~0.05毫西弗,一次低剂量胸部CT剂量小于1毫西弗,都明显低于公众阈值。其次,X线仅仅在成像时发生,穿过人体时间极短,不会在体内停留,也就不会积存于乳汁内。因此,哺乳期女性偶尔接受低剂量的普通X线检查,不会对身体有影响,可以放心哺乳。

为了更好地发现病灶,使软组织或血管显示更加清晰,医生有时会建议患者做增强扫描。此项检查需要注射或者口服一种增加组织对比剂的物质,医学上称为对比剂(即造影剂)。常用的对比剂有碘化物(静脉注射,常用于CT检查和X线的造影检查)、钆对比剂(静脉注射,用于磁共振增强检查)和硫酸钡(口服,常用于胃肠造影)。这些对比剂是否会影响到哺乳呢?

静脉注射的造影剂主要经肾脏排泄,做完检查后可以通过大量喝水促进排泄,24小时内只有不到1%的碘化物和不到0.04%的钆对比剂进入乳汁,24小时内避免哺乳即可。而口服的硫酸钡则完全不会被人体吸收,更不会进入乳汁,宝妈可能放心哺乳,不必担心。

桂阳县妇幼保健计划生育服务中心
曹卫平

乳牙期“地包天”该如何治疗?

乳牙期的常见牙齿问题有反颌(俗称“地包天”)、偏颌、后牙咬合不正或前牙开颌等,这些问题都需要及时干预和治疗,同时要求患儿纠正咬嘴唇、咬手指等不良习惯。若不及时干预处理,不仅影响口腔健康,严重者还会影响患儿的颌面部骨骼发育和心理健康,等成年以后再想解决这些问题,难度将会明显增加。下面,我们就来探讨一下反颌的矫正方法以及注意事项。

乳牙期“地包天”的治疗方法

地包天是儿童常见的牙齿问题,其矫正原则是尽可能选择微创、干预时间短、对患儿日常生活影响最小的矫治方法。目前,临床上常用的矫治方法主要有两种,医生和患者可以根据实际情况选择。

第一种是活动矫治器。这种矫治器设计精巧,可拆卸,适合患儿日常使用。这种矫治器的特点是在后牙部位设置一个薄型颌垫,前牙部分则配备弹簧装置。对于“地包天”等上牙咬在下牙内的情况,通过弹簧装置将上牙逐渐弹出,实现早期矫治的目的。

第二种是固定矫正器,即为乳牙提供专用的钢牙套。患者佩戴这种牙套后,通过精细的钢丝和弹性牵引,将下牙向回调整,上牙向外调整,以达到更好的矫治效果。这种方法矫治力量轻柔,治疗时间短,

对预防复发也有显著效果。但是,安装固定矫正器通常需要半小时左右,要求患儿能够安静躺在牙椅上配合医生的操作。因此,家长在患儿就诊前应进行适当的心理疏导,具体操作时可以让患儿看看动画片,以分散患儿的注意力,缓解紧张情绪,确保治疗的顺利进行。

“地包天”矫正后的注意事项

“地包天”的治疗采用序列治疗方案,包括乳牙期、青春期和成年期。虽然存在25%的复发率,但不必过于焦虑。通过早期干预,约75%的患者可以获得良好的治疗效果,早期矫正仍然是有价值的。如果选择固定矫正治疗,家长在日常生活中需要注意以下几点。

首先,由于钢牙套需紧贴于牙齿上,饮食方面需适当配合。避免啃食过硬的食物,如鸡腿骨头等,一些外部粘软的食物也可能导致牙套脱落,应

尽量少吃。牙套脱落并非严重问题,需及时到医院重新粘贴,以免浪费时间和精力。

其次,戴上矫正器后保持口腔卫生很重要,按时刷牙和漱口是关键。建议家长每天至少帮助孩子刷一次牙,以清除食物残渣,保持牙齿健康。

第三,由于地包天矫正过程中需要佩戴橡皮筋进行牵引,家长应监督孩子按要求挂好橡皮筋,以确保治疗效果。

第四,钢牙套刚装上时,牙齿可能会有酸胀感,这是正常现象,无需特殊处理。如果酸胀感长期不缓解,应及时就医。

最后,若钢牙套脱落,请家长务必妥善保管,不要随意丢弃,牙套可以重复使用,应及时到医院就诊,请专业医生重新戴上。

长沙市妇幼保健院
口腔科 朱蓉