

“胃肠型感冒”高发 如何应对?

宝宝感染诺如病毒,家长要做好手部清洁防感染

儿童篇

病例 一龄童发烧呕吐腹泻 不是感冒实为胃肠炎

一岁多的童童(化名)发烧38.3℃,伴有呕吐、腹泻,精神也不太好。家长在想孩子是不是感冒了,送到医院就诊,竟不是一般的感冒,而是“胃肠型感冒”,又称病毒性胃肠炎。

厦门市儿童医院消化科主任陈競芳介绍说,胃肠型感冒是病毒感染引起的呼吸道、消化道疾病,常见病毒有轮状病毒、诺如病毒等。患儿不仅有一般感冒的头昏、乏力、发热、四肢酸痛等症状,还有胃肠道方面的症状,如水样腹泻,可伴有腹

痛、呕吐、腹胀,严重时会导致机体脱水、体内电解质紊乱。

近期这类型的患儿明显增多。陈競芳说,轮状病毒属肠道病毒感染,患儿症状较多是呕吐、低烧半天左右,比较少有高烧的,之后开始腹泻,大便为稀水样,腹泻为主要表现。诺如病毒以呕吐、腹痛为主要表现,可能呕吐好几天,之后腹泻,但不会像轮状病毒那么严重。虽然两类病毒的表现症状有所区别,但从治疗角度看,两者都可根据相关症状对症下药,可以不区分病毒类型。

提醒 孩子哭闹不止精神差 需防心肌炎及肠套叠

胃肠型感冒属自限性疾病,儿童恢复时间较长,但如果症状严重,需要及时就医。陈競芳提到,病毒性肠炎会引起暴发性心肌炎以及肠套叠,前者较为凶险,后者多发于婴幼儿,没有及时发现,会导致肠坏死。

患儿出现什么症状的时候,家长要重视呢?陈競芳说,孩子如果精神状态、胃口都不错,没有哭闹不断,可以观察下。孩子吐完4-6小时后补充淡盐水或补液液,如果没再吐可以吃点粥、面线等容易消化的食物。如果腹泻也要适量补充补液液,防止脱水,还可以给孩子吃点益生菌调解肠道功能。如果病毒性肠炎影响心脏的话,孩子可能出现精

神状态差、手脚冰凉、尿少、汗多、脸色苍白等表现。但临床中也有少数症状不典型的患儿,如患儿只吐了一次就出现肠套叠的。陈競芳提醒,出现肠套叠的患儿一般都会哭闹不止。

支招 吃了就吐要防脱水 吐完后喝点淡盐水

胃肠型感冒的患儿吃了就吐,不吃会不会脱水?有些家长在孩子上吐下泻的时候常有这样的顾虑。

陈競芳提醒:如果孩子是胃肠型感冒,呕吐一般半天到一天就会好,家长可以观察孩子的精神状态,如果精神跟平时差不多、小便量跟平时差不多,那问题不大,可以等孩子吐完4-6个小时后给他喝点淡盐水,或者是补液盐水。如果没有再吐了,可以给孩子喝点粥、面线等易消化的食物,没问题了,就慢慢可以吃东西了。

家里要做好通风 少去人多的地方

胃肠型感冒传播和感冒的传播方式差不多,所以预防措施也与感冒相似:注意孩子手部卫生,常洗手,家里要多注意通风,保持空气流畅,根据气温适当增减衣物。外出的话,给孩子戴好口罩,少去人多的地方。



近日,多地疾控部门提醒:诺如病毒引起的急性感染性腹泻已进入发病高峰期。记者从我市医院了解到,不仅是诺如病毒,近期还有不少幼儿中招轮状病毒,两类均带来病毒性胃肠炎。记者近日采访我市相关专家,请他们为市民介绍病毒性胃肠炎的治疗及预防注意事项。

文/记者 汪燕妮 龚小莞
通讯员 陈莘 江昌铭
漫画/小牛

成人篇

病例 换尿布后没清洁手部 全家人感染诺如病毒

黄女士给感染了诺如病毒的宝宝换尿布后,没有及时做好手部清洁,之后照常做饭、用餐,不久后她出现了呕吐和腹泻症状,继而发烧,全身酸痛、乏力,症状持续了近两天仍未能缓解,且她的老公也出现了同样的症状。夫妻二人到厦门市中医院挂急诊后,被确诊为诺如病毒感染。

厦门市中医院急诊内科主治医师赵磊说,像黄女士这样的病例并不少见,诺如病毒主要通过粪口传播,在学校等人员集中的场所容易发生。不少妈妈因为给染病的孩子换尿布,或者接触孩子的呕吐物后自己没有及时清洗,不仅导致病毒进入口中,感染后急性发病,还传染给了家里的其他人。

提醒 有基础疾病人群感染后 当心诱发加重原有疾病

成年人感染诺如病毒后的症状和孩子是一样的,病情重的可能会造成严重脱水、低血压或休克、病毒性心肌炎,甚至引起脏器功能衰竭,有基础疾病的人群,还有可能诱发加重原有疾病。其他一些病毒的感染也会引起类似的症状,具体是哪一种病毒引起的,主要根据当下疾病流行的情况,结合医院实验室检测做出诊断。

治疗 中医根据证型用药 分寒湿型和湿热型

赵磊说,中医治疗诺如病毒感染讲究辨证,根据证型提出诊疗方案。常见的两个证型是寒湿和湿热。

针对寒湿证患者,常用的药物是藿香正气水或藿香正气胶囊,有的患者会因藿香正气水的味道诱发呕吐,建议小口频服,或者改用藿香正气胶囊。针对湿热证患者,可使用中成药葛根芩连片。用药后可逐渐康复,至于需要多长时间,与个人的体质和免疫力有关。

支招 家里有人感染了病毒 最好对物体表面消毒

赵磊指出,对诺如病毒应以预防为主,注重手卫生,勤洗手,特别是养成饭前便后用肥皂、洗手液等洗手的习惯。家里如果有人感染了病毒,最好对家具等物体表面进行消毒。海鲜类、生禽类的食物要保证彻底煮熟。冰箱应注意定期清洁,合理使用,没吃完的剩饭菜最好用保鲜膜包好,以防食物在冰箱内交叉污染,从冰箱内取出的食物一定要加热熟透后才能食用。

保证睡眠锻炼身体 提高免疫力防疾病

饮食方面,要做到果蔬类均衡搭配,并保证充足的睡眠,积极锻炼身体,这样有利于提高免疫力,起到预防效果,免疫力足,抵抗力强,一般不会发病。