

轮状病毒正作妖 如何预防秋冬季腹泻

长假在外玩了一天,娃就开始上吐下泻,一下就蔫了……好不容易养出的两斤肉,噌噌地往下掉,孩子生场病,妈妈半条命,上医院一查,好家伙,原来娃不是简单的拉肚子而是感染了轮状病毒。

妈妈群里一看,原来很多家长都在讨论它,这个令人闻之色变的轮状病毒,究竟是何方妖孽?我们又该如何升级打怪守护宝宝呢?

这个病毒爱作妖 九成娃都中过招

腹泻严重危害儿童健康。世界卫生组织指出,腹泻病是造成5岁以下儿童死亡的第二大原因。

儿童腹泻病分感染性和非感染性两大类,感染

性腹泻里病原体主要包括细菌、病毒、寄生虫、真菌。

据统计,目前儿童腹泻中90%以上为病毒性腹泻,而在病毒性腹泻中,轮状病毒感染占比又超过

90%。

几乎5岁以下的儿童至少感染过一次轮状病毒。可见它的“魔爪”伸得有多长。

2岁以下宝宝是被祸害的“重灾区”

每年的10月到次年2月是轮状病毒感染的高发时节,也因此,它有一个别名叫“秋季腹泻”。

轮状病毒可以影响到所有年龄段的孩子,年龄越小,症状越重。尽管轮状病毒性肠炎成人也有,但病人主要集中在6月龄至2岁的孩子。

按理说,这样小的孩子还是在家里,没有幼儿

园的群居交叉感染,也很少会去人群密集的场所,他们从哪里感染的病毒呢?

轮状病毒广泛存在于自然界,在它活跃的季节,家里有,大人也会从外面将病毒带回家中。

婴幼儿胃肠道尚未发育成熟,防御能力弱,容易受到轮状病毒的攻击。

轮状病毒侵犯的是小

儿小肠,损害了小肠里乳糖酶的活性,这种酶是用来消化分解母乳或牛奶中的乳糖的。由于它的活性下降,无法做功了,就使乳糖累积了起来,同时也使水分不能吸收,导致肠道内高渗性的物质增加,从而引起腹泻。

半岁至两岁的宝宝以奶为主食,因此他们是轮状病毒最主要的受害者。

娃有这些症状时可能是中招了

轮状病毒性腹泻的总特征是:发烧、呕吐、腹泻,水电解质紊乱。

具体来说,发烧通常低于39.0℃,发烧时间不超过48小时(2天),呕吐不超过72小时,腹泻7天(一周)左右。

轮状病毒感染的宝宝拉的大便也有自己的特点,一般带有大量的水分,没有黏液和腥臭味,呈现

出“蛋花汤”一样的形态,如果宝宝出现了蛋花样便,建议家长立马将粪便送到医院检验,看是否是感染了轮状病毒。

由于是病毒感染引起的腹泻,从理论上来说,轮状病毒性肠炎也是一种自限性疾病,一般病程7天左右,轻微的(判断标准是无脱水,宝宝饮食、精神正常),可在家加强护理,让

宝宝慢慢自愈。

当孩子出现以下症状时,表示已有脱水现象:嘴唇及皮肤干燥,失去弹性;尿量减少,甚至无尿;泪少或无泪,哭的时候流不出眼泪;眼窝凹陷, 凶门凹陷(一岁半以下的小儿,凶门尚未关闭,脱水严重时会出现凶门凹陷的情形)。

这些“坑娃”的护理方式,请注意绕行

孩子中招后,家长如果护理不得当,反而会加重病情。

◎误区一:一拉就要止泻

孩子拉肚子了,家长一来就问,能不能止泻,最好吃个什么药,哪怕是打针。但是,轮状病毒感染是自限性疾病,没有“特效药”。

正确做法:让宝宝拉几天,拉也是一个排毒和观察的过程,这期间正常饮食,加上口服补液盐,宝宝不会有大问题。

◎误区二:腹泻一定要禁食

有些家长认为孩子腹泻,只要不吃,肚子里没食,就不会再泻了,这是不对的。

特别是在腹泻大量丢失水分的情况下,禁食会加重脱水和酸中毒;同时进食太少,孩子处于饥饿状态,会增加肠壁消化液的分泌,加重腹泻。

正确做法:继续进食,该吃奶的吃奶,已经添加的辅食不要随意停,正常进食可以预防脱水,保证宝宝生长发育的需要。

◎误区三:补液盐喝不下就算了

很多家长不重视给腹泻宝宝补液,有些妈妈来看门诊,问她给孩子喂了口服补液盐没有,她们不以为然地说没有。

正确做法:补液首选口服补液盐。口服补液盐里有水,有葡萄糖,还有钠。这种液体是20世纪的伟大发明,用来预防和纠正腹泻儿童脱水。

不管是什么类型的腹泻,孩子一拉肚子就要给孩子喝口服补液盐,这应该是一种处理习惯。

◎误区四:腹泻一定要吃消炎药

实际上,孩子腹泻约一半以上为病毒所致,或者由于饮食不当引起。

对这些原因引起的腹泻,抗生素不但无效,还会杀死肠道中的正常菌群,引起菌群紊乱,加重腹泻。

正确做法:合理用药。轮状病毒性肠炎是病毒感染,抗生素无效。

对于饮食过多、消化不良引起的腹泻,使用肠道益生菌制剂即可调理。推荐家中常备的小儿腹泻药是口服补液盐和蒙脱石散(可止泻也可保护肠黏膜)。

◎误区五:不拉了赶紧大补

有的父母一看宝宝腹泻好了,就赶快给宝宝补充营养,这是个误区。

正确做法:腹泻过后,要让孩子有一周时间,逐步添加,可以少食多餐,一般2周后才能恢复到正常饮食。饮食还是要以清淡、适量为原则。

该如何选择轮状病毒疫苗?

2013年1月,世界卫生组织在其发布的轮状病毒疫苗立场文件中明确建议,所有国家应尽早将口服轮状病毒疫苗纳入国家免疫规划,特别是轮状病毒性肠炎相关死亡率较高的国家更应优先纳入,轮状病毒疫苗是主要预防轮状病毒感染的措施。

目前国内已上市的轮状病毒疫苗有两种:

一种是国产的单价口服轮状病毒活疫苗,另一种是进口的五价重配轮状病毒减毒活疫苗。

国产轮状病毒疫苗:

也是口服活疫苗(罗威特),首剂接种应在2月龄后服用,并且不超过6月龄服用,每年服用1剂,在每年的流行季节服用(每年的10月到次年的2月),全程免疫共需要3剂。

五价轮状病毒疫苗:

口服活疫苗,全程免疫共需要3剂,每剂接种间隔4至10周,6至12周龄时开始口服第1剂,第3剂接种不应晚于32周龄。

最早可以到孩子满6周后就可以接种,但是第一剂不应晚于12周接种(如果超过12周婴儿还没有接种第一剂,那么也就错过了接种的机会,不再给予接种),每两剂之间最短间隔4周,最长不可以超过10周(否则疫苗就不给予继续接种),最晚不应超过32周接种(若超过32周没有接种的也不再接种了)。

根据美国儿科学会的建议,轮状病毒疫苗免疫程序应尽可能使用同一种产品完成。

如果疫苗被婴儿吐出,由于临床试验中未针对该情况进行过研究,美国免疫行动联盟不建议给予补充接种,应按照后续免疫程序完成剩余剂次的接种。如果宝宝接种过五价轮状疫苗,但未完成所有剂次,不建议用国产单价轮状替代。

注意卫生是不是可以减少患病机率?

轮状病毒主要通过粪-口途径直接传播,也可通过接触被粪便(或呕吐物)及其飞沫污染的物品、手、用具等间接传播,进食被病毒污染的水和食物也可能引起感染。在幼儿园、学校中,小朋友之间的密切接触可能会引起大规模感染。

另外,婴幼儿的照护者也可能将病毒传染给孩子。“成人可能在感染轮状病毒后,多为无症状感染者,但依然有病毒传播能力,在和孩子亲吻、拥抱、照护间,就把病毒带给孩子,而在公共环境里也有很多无症状感染者,通过各种接触途径传播病毒,比如在乘电梯、走楼梯时。手触碰到的地方,就会有传播的可能。”上海交通大学附属儿童医学中心感染科主任曹清说。

而且轮状病毒的感染剂量非常低,有研究显示,受感染的患者的粪便每克可以包括超过10兆个有传染性的病毒颗粒,其中只要10至100颗就可以感染另一个人。

美国疾病与预防控制中心指出,勤洗手和改善卫生很重要,但不足以预防轮状病毒感染,根据轮状病毒的特性,在人双手上可存活4小时之久,而且耐酸又耐碱,所以用普通肥皂和消毒剂洗手,很难杀灭轮状病毒。

教你这几招给娃戴上“金钟罩”

◎接种轮状病毒疫苗,是预防轮状病毒急性胃肠炎的最有效措施。

现在轮状病毒性肠炎的患儿少多了,得益于轮状病毒口服疫苗推广。

对于半岁到5岁的宝宝来说,口服轮状病毒疫苗是预防轮状病毒性肠炎最好的办法。

六个月到3岁以内,每年口服一次,3岁到5岁的孩子口服一次即可。

◎宝宝及宝妈宝爸们(包括孩子看护人)要养成良好的卫生习惯,尤其是注意手卫生,不用脏手触摸口、眼、鼻和食物等;不要让宝宝吃手,及时清洁宝宝的手。

◎注意家庭卫生,室内常通风,宝宝们的食具(奶瓶、碗、勺等)用前需清洗干净,衣被、玩具等要勤换洗。

◎儿童用具被轮状病毒污染,要彻底消毒,可通过高温、消毒剂或阳光暴晒等多种方式。

本报综合

