

夏天孩子上吐下泻

不止是“吃坏肚子”这么简单

文/本报记者 刘泓雨 通讯员 于虹

图/本报记者 秦媛

目前正是一年中最热的时候，为了给娃降温，不少家长让孩子西瓜挖着吃、从冰箱拿出凉酸奶直接喝，没承想，暑气没消多少，娃的肠胃先“罢工”了。为啥一到夏天，孩子的脾胃就成了“玻璃”？今天，我们邀请徐州医科大学附属医院儿科主任医师沈栋林，为家长拆解夏日儿童肠胃病的真实元凶。

两大元凶“拖垮”脾胃

“最近门诊时，呕吐、腹泻、食欲差的孩子明显多了，还有不少喊腹胀、腹痛的。”沈栋林告诉记者，中招的孩子覆盖各个年龄段，小到还在喂奶的婴儿，大到十一二岁的学龄儿童，都是因为肠胃不适来就诊的。

不少家长有个固有印象：积食就会便秘，拉肚子肯定是“吃了脏东西”。沈栋林特意澄清了这个误区：“其实消化不良就是胃肠道‘干活变慢了’，其表现也是多种多样，有的孩子表现为呕吐，有的孩子就表现为拉肚子。”

为啥夏天肠胃问题格外高发？沈栋林指出两个最核心的原因：

首先，贪凉伤的不是“肚子”，是脾胃的防御力。寒凉本身会先削弱脾胃的“战斗力”。天热的时候，人体本身消化液分泌就会减少，胃肠道的杀菌功能会比平时弱。这时如果一次性猛吃冷饮、冰镇水果，胃肠受到刺激功能紊乱，就会打乱正常的消化秩序。

其次，细菌活跃，沙门氏菌成夏季腹泻“主力”。夏天温度高，细菌繁殖速度快，食物稍有存放不当就容易被污染。“以前大家总觉得拉肚子多是大肠杆菌引起的，现在门诊上，沙门氏菌感染的检出率更高。”冰箱不是无菌箱，切开的水果、剩菜剩饭长时间放冰箱，拿出来不加热就吃，很容易给沙门氏菌可乘之机。沈栋林介绍，痢疾杆菌感染的情况也会出现，但整体占比很低。

娃中招了怎么办？

孩子突然上吐下泻，很多家长第一反应是喂止泻药和消炎药，其实盲目用药反而可能加重症状。



为儿童诊查。

沈栋林建议，应分清情况再处理：

若孩子单纯消化不良、无发热、精神状态好，大多是单纯的胃肠功能紊乱，可以服用益生菌调节肠道菌群，搭配健脾消食类的中成药调理，饮食上清淡为主，少量多餐，给肠胃减负。

若伴随发热、呕吐腹泻频繁，大概率是细菌或病毒感染引发的胃肠炎。体温超过38.5℃可服用退热药，低热阶段优先补充糖盐水，不仅能预防脱水和电解质紊乱，还能起到辅助止吐、帮助降温的作用，比单纯喝白开水效果更好。同时进行物理降温。

若通过大便检查明确是沙门氏菌、致病性大肠杆菌等细菌感染，需要在医生指导下规范使用抗生素，不建议家长自行给孩子吃消炎药。

夏日护脾胃，这几条原则要记牢

比起生病后再调理，做好预防才是关键。这里给家长们总结了几条好操作、易落地的建议：

1. 冷饮别“猛炫”，饮食清淡点。

不要让孩子一次性大量吃冷饮、冰镇食物，循序渐进给肠胃适应的时间。夏季饮食整体宜清淡、少油腻、不暴饮暴食，少量多餐更适合消化力弱的孩子。

2. 食物现做现吃，别存太久。

夏天细菌繁殖速度远超想象，室温下放置的熟食，最好不超过2小时；放进冰箱的剩菜、切开的水果，尽量也别超过24小时，吃之前充分加热。

3. 卫生细节别松懈。

饭前便后认真洗手，处理食材时生熟分开。带孩子外出旅游、就餐时，尽量选择卫生条件有保障的场所，避免吃生冷、不新鲜的食物。

宝宝吃奶总呛咳？

当心吞咽喂养障碍

文/本报记者 马薇妮 实习生 张校

图/本报记者 秦媛

“宝宝刚出生没几天，吃奶特别费劲，吸几口就累得睡着了，还总是呛奶。”在徐州市儿童医院康复科门诊，新手妈妈陈女士抱着怀里的宝宝满脸焦虑。她的女儿出生后一直吃奶无力，每次喂奶都要折腾近一个小时，体重不增反降。陈女士起初以为是孩子太小、力气不够，直到宝宝因呛奶引发吸入性肺炎，她才赶紧带孩子来到医院。经过详细检查，宝宝被诊断为存在吞咽功能障碍。经过一段时间的治疗，宝宝的吃奶状况逐渐改善。

“临床上像这样的案例并不少见，很多家长对新生儿吃奶费力、频繁呛奶不够重视。”徐州市儿童医院康复治疗师荣慧敏介绍，孩子呛奶背后可能隐藏着

吞咽喂养困难的问题，如果不及干预，不仅影响营养摄入和生长发育，还可能导致反复发生吸入性肺炎，甚至引发更为严重的发育迟缓。

哪些孩子更容易出现吞咽喂养困难？荣慧敏指出，早产、低出生体重、围产期缺氧、新生儿重症疾病以及长期鼻饲喂养，是导致婴幼儿吞咽喂养障碍的主要高危因素。这类患儿神经系统发育尚不成熟，口颌肌群力量不足，吸吮、吞咽、呼吸三者的节律协调性差——简单来说，就是宝宝想好好吃奶，但嘴巴和喉咙“配合不好”，容易吸不进、咽不下、喘不上气。

荣慧敏提醒，日常喂养中家长要重点观察几个信号：如果孩子频繁呛奶、溢奶，吃奶时特别费力、进食时间过长、体重增长缓慢，就要引起警惕。添加辅食后，如果宝宝持续出现干呕、拒食、咀嚼动作差，甚至反复发生肺部感染，也应尽早就医，到正规儿童康复专科进行吞咽功能评估。

“早期规范康复是改善喂养障碍的关键。”荣慧敏表示，徐州市儿童医院康复科长期开展吞咽障碍及喂养困难训练与指导，通过口腔感知功能训练、口肌肌力训练、吞咽节律诱发、喂养体位矫正等个体化干预，同步指导家庭进行辅食分层进阶添加，依照患儿咀嚼吞咽能力逐级调整食物性状，有效提升患儿吞咽协调性，帮助宝宝建立安全、稳定的自主进食能力。“喂养困难绝非小事，关乎孩子的营养底子和生长发育根基。”荣慧敏提醒新手父母，一旦发现异常信号，不要抱有侥幸心理，应及时到正规儿童康复专科评估干预。



护理新生儿。

本期专家 荣慧敏

徐州市儿童医院康复科主管治疗师，深耕儿童康复专业十余年。2021年于广州市妇女儿童医疗中心进修学习，专攻儿童吞咽功能障碍评估与规范化治疗。临床长期进驻新生儿ICU、PICU、SICU等重症监护病区，专注早产儿、新生儿、颅脑损伤患儿吞咽障碍、喂养困难的专项康复训练与临床喂养指导，擅长高危婴幼儿早期吞咽筛查、口肌功能干预、重症患儿管饲过渡经口进食方案制定，为高危新生儿提供早期精准康复介入，降低喂养后遗症发生率。



您有疑问 我来解答 ●栏目统筹：原小影



扫码加入“徐报健康宝贝团”会有知名儿科专家在线直播答疑。

中国康复医学会康复护理专委会来徐开展公益帮扶活动

国家级优质资源下沉徐州

本报讯(记者 刘泓雨)8月5日，中国康复医学会康复护理专业委员会“传承淮海红色基因·赋能康复护理发展”康复服务行公益帮扶活动在徐州举办。本次活动由徐州市康复医院承办，通过学术授课、床旁实操、质量控制督导等多元形式下沉国家级优质资源，为加快推进苏皖鲁豫省际交界地区康复护理标准化、同质化建设注入专业动能。

徐州市卫生健康委员会副主任李先池，徐州市中心医院党委书记丁继存，徐州市护理学会名誉理事长夏静、理事长陈保云出席活动。中国康复医学会康复护理专委会副主任委员王颖率8人专家团队开展现场帮扶，我市各级医疗机构300余名护理骨干参训研学。

李先池表示，近年来徐州持续完善康复服务网络，以徐州市康复医院为代表的医疗机构深耕吞咽、重症康复特色领域，形成了本地专科优势。他希望全市护理工作兼顾专科技能提升与人文护理服务，合力打造苏皖鲁豫省际交界地区康复护理新高地。

丁继存在致辞中介绍，徐州市康复医院作为徐

州市中心医院集团康复医疗板块核心载体，正全力推进三级甲等康复医院创建与区域康复医疗中心建设，牵头成立苏皖鲁豫省际交界地区康复医学专科联盟，并将持续推动优质康复资源向基层延伸，助力全市康复服务能力整体提升。

王颖代表专委会表示，本次活动旨在通过继续教育与床旁实操双向赋能，打通优质康复护理资源直达基层的通道，携手徐州共建省际交界地区康复护理发展标杆。

活动同步开设市级继续教育项目。海南省人民医院护理部主任陈晓玲、徐州市中心医院护理部主任王平、徐州仁慈医院护理部主任韩芹分别就吞咽功能障碍、重症康复、多模态康复护理等前沿内容授课，课程紧扣基层临床需求与学科发展前沿，针对性与实用性突出。

市康复医院相关负责人表示，下一步，医院将稳步推进康复护理标准化、精细化、品牌化建设，全力打造区域康复护理示范阵地，助力苏皖鲁豫省际交界地区康复医疗事业稳步发展。