

小儿诺如病毒感染 家庭应对有技巧

宝宝突发上吐下泻,连喝水都吐,家长常焦急无措。此时不必过度慌乱,这通常是诺如病毒感染的表现。这种病毒尤其青睐儿童,常在秋冬季聚集出现,起病急、病程短。许多家长会给孩子盲目用药,不仅无法起到治疗作用,还可能加重不适。以下介绍家庭应对小儿诺如病毒感染的正确方法。

了解诺如病毒感染

秋冬季是诺如病毒的高发期,需特别关注。一旦宝宝出现呕吐、腹泻等症状,很可能是感染了诺如病毒。与其他病毒感染不同,诺如病毒感染往往在毫无征兆的情况下突然发生,表现为频繁呕吐,甚至进食即吐,并可能伴随腹泻、脱水或发热,影响儿童健康。

因此,在发病期间掌握相应的预防措施和家庭处理技巧,对于控制病情、维护宝宝健康十分重要。

家庭应对措施

识别典型症状

家长需了解诺如病毒感染的典型表现:突发性呕吐(常呈

喷射状)、腹痛、腹泻(多为蛋花汤样或水样便,一般无黏液或血便)以及发热。若宝宝出现烦躁不安、精神萎靡、尿量减少(特别是超过6小时无尿),或伴有眼窝凹陷、哭时无泪、手脚冰凉等症状,提示可能存在严重脱水,需及时处理。

实施家庭护理

补充水分与电解质

可让宝宝口服补液盐,按说明书冲调,少量多次饮用。尤其在呕吐或腹泻后,应及时补充50~100毫升。1周岁以内的婴儿可用小勺每5分钟喂服5毫升。也可自制补液:在500毫升米汤中加入约1.75克食盐(约1/3啤酒瓶盖),稀释后分次少量喂服。但自制补液无法补充钾元素,建议尽快购买正规补液盐。

调整饮食

呕吐期间应暂停固体食物1~2小时,但仍需补充液体。母乳喂养的婴儿可继续哺乳,其他宝宝可适量饮用温水、米汤等。恢复期先给予清淡、易消化的食物,如面条、米粥、土豆

泥,避免高糖、油腻、高纤维及辛辣食物。腹泻期间应暂停饮用牛奶。

症状护理

呕吐时将宝宝的头偏向一侧或采取侧卧位,防止误吸。呕吐后用温水清洁口腔,减少异味刺激。腹泻后用柔软湿巾擦拭,或温水清洗肛门并保持干燥,可涂抹护臀膏预防红臀,并及时更换尿布或内裤,避免继发感染。

做好消毒处理

宝宝呕吐或腹泻后,应及时开窗通风。处理者需佩戴口罩和手套,使用含氯消毒液(如84消毒液)对污染物进行消毒。马桶或便池可用含氯消毒液覆盖30分钟后冲洗;地面应先清理污物,再用含氯消毒液擦拭。症状出现后72小时内,家庭成员应避免接触宝宝的食物及餐具。处理呕吐物或粪便后,应彻底清洗并消毒双手。

及时就医指征

若出现以下任一情况,应及时就医:

呕吐持续超过12小时且无法摄入任何液体;

腹泻每日超过10次,持续3天无缓解;

高热不退,或出现抽搐、意识模糊等表现。

诺如病毒感染是儿童时期常见的肠道传染病,其突发呕吐腹泻的症状虽然来势迅猛,但只要家长掌握正确的家庭护理方法,大多数患儿都能在2~3天内顺利康复。需要特别强调的是,抗生素对病毒性感染无效,盲目使用不仅无益,反而可能加重肠道菌群紊乱。家庭护理的核心在于科学补液、合理饮食、精心护理和规范消毒,同时密切观察孩子的精神状态和脱水体征。

随着医疗科普的普及和家庭健康意识的提升,我们相信越来越多的家长能够从容应对这类常见儿童疾病,为孩子的健康成长筑起第一道防线。

(作者:姚华康 永泰县医院 副主任医师)

透析患者如何安全度过流感季

又到流感高发季节。血液透析患者作为感染流感的高危人群,一旦感染,若未及时有效治疗,可能引发肺炎、心衰等严重并发症,影响透析效果,增加身心与经济负担,甚至危及生命。但肾友无需过度焦虑,通过科学预防与应对,完全可以平稳度过。

为何流感对肾友“情有独钟”

正常人体的免疫系统可抵抗细菌、病毒等病原体入侵。尿毒症患者因代谢废物蓄积,免疫系统功能受影响,对病原体的识别与清除能力下降,感染性疾病更易乘虚而入。

透析治疗如同定期“清洁”,每周两到三次帮助清除毒素。但每次透析仅约4小时,无法像健康肾脏那样持续工作,因此尿毒症患者的免疫系统仍较普通人脆弱。

此外,透析患者常伴有贫血、营养不良、慢性炎症等情况,这些都会削弱免疫力。加之频繁往返医院,接触病原体的机会增多,使其成为流感病毒的易感人群。

流感来袭,肾友为何需特别关注
普通人患流感可能仅表现

为发热、咳嗽,休息数日即可恢复;而肾友感染后症状可能不典型。因免疫功能较弱,不一定出现高热等典型表现,反而可能表现为乏力加重、食欲骤降,易延误诊断,从而更易发展为肺炎、心肌炎等并发症,甚至诱发心衰。

此外,发热会导致体内水分蒸发,增加干体重评估难度;感染引发的炎症反应也可能加重透析过程中的不适。

需特别注意,许多感冒药含有对肾功能不全者不安全的成分,必须遵医嘱使用。

如何预防 建立防感“三重屏障”

第一道屏障:疫苗接种

每年流感疫苗上市后,肾友应优先接种。部分肾友可能担心自身免疫反应不足,但疫苗仍能提供重要保护,显著降低重症风险。建议透析中心医护人员及家属也接种疫苗,共同构建“免疫保护圈”。

第二道屏障:透析室防护

透析室人员密集,需加强防护:勤洗手,避免触摸口鼻眼;透析全程佩戴口罩;可自备小毯子避免着凉;条件允许时,

尽量选择非高峰时段透析。

第三道屏障:日常生活管理

日常应注重增强免疫力:保证优质蛋白摄入,如鸡蛋、鱼肉,并适量补充维生素C和锌。同时严格管理饮水量,保持充足睡眠,积极调节情绪,避免焦虑。

如果不幸感染 该如何应对

若不慎感染,请按以下步骤处理:

尽早就医:一旦出现疑似症状,立即联系肾脏科医生,切勿自行用药。

肾友们,你们并非独自面对

长期与疾病共处,心理负担在所难免。担忧是正常情绪,但不必独自承受。多与肾友交流经验,保持与医疗团队的顺畅沟通,平时做好防护、接种疫苗、坚持规律透析、保持营养均衡,肾友也能安然度过流感季。

更重要的是,随着医疗技术的发展和透析患者健康管理的日益重视,如今我们拥有更多科学的防护手段和支持系统。

合理用药:抗病毒药物(如奥司他韦)在发病48小时内使用效果较好;退烧药及感冒药需在医生指导下选用。

告知透析中心:及时通知透析中心,以便调整透析时间或安排隔离透析,切勿擅自停止规律透析。

做好家庭护理:尽量单独居住,保持房间通风;家庭成员应戴口罩、勤洗手;密切监测体温、体重变化,留意是否出现胸闷、呼吸困难等迹象。

透析中心会针对流感季制定专门的防控方案,医护人员也会为肾友提供个体化的健康指导。在这个特殊时期,家人的理解与陪伴、病友之间的相互鼓励、医护人员的专业守护,共同构成了抵御疾病的有力后盾。请相信,通过科学的预防措施、规范的治疗管理和积极的生活态度,每一位肾友都能够从容应对流感季的挑战,维持良好的生活品质和健康状态。

(作者:吴洋洋 福建省第二人民医院 住院医师)