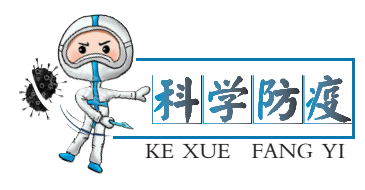


## 突然腹泻

夏季是消化道传染病的高发季,突然拉肚子,怎样判断是新冠病毒引起的,还是普通消化道传染病?



# 是感染了新冠肺炎吗?

四川大学华西医院呼吸与危重症医学科主任梁宗安表示,新冠病毒主要损害呼吸系统,大部分患者以肺部损害表现最为严重,但极少部分新冠肺炎患者可以出现非特异性的消化道症状,如腹泻、腹胀等,甚至会单独表现为消化道症状。如果有腹泻的症状,并存在新冠肺炎感染的风险,就有必要去做新冠肺炎方面的筛查。那新冠肺炎感染的风险有什么呢?梁宗安说,主要从以下三方面考虑。首先,有无流行病学史: ①“聚集”:近两周内是否与不明情况人员(指与家人、同住者等之外的人)有聚餐或聚会(8~10人以上)经历。 ②“症状”:3天内有无发热,近3天内是否有新出现的咳嗽、咽痛、胸痛、呼吸困难的呼吸道症状和乏力等。 ③“来自”:来自境外(近两周内

是否有境外国家的出行史或居住史),来自重点地区(近两周内是否有北京市、湖北省或国内其他新冠重点地区的出行史或居住史),来自有可疑病例的社区或单位(近两周内生活或工作的地方,包括同一小区的单元、家庭、办公室及学校同班等是否存在2例及以上有发热或呼吸道症状的病例)。 ④“接触”:近两周内是否接触过来自境外、北京市、湖北省或国内其他新冠疫区的有发热或呼吸道症状的患者;近两周内是否接触过新型冠状病毒感染的疑似、确诊患者或无症状感染者。



者;近两周内是否接触过新型冠状病毒感染者(确诊患者或无症状感染者)的密切接触者;近两周内是否接触过有新型冠状病毒感染者(确诊患者或无症状感染者)报告社区(同一居住小区或村)的发热或呼吸道症状的患者。其次,有无临床表现:有无发热、干咳等呼吸道症状以及乏力等;具有肺炎影像学特征;发病早期白细胞总数正常或降低,或淋巴细胞计数正常或减少。最后,有无确诊实验,需根据核酸检测、抗体检测等相关标准来确定是否为确诊病例。最后,梁宗安提醒,突然拉肚子,若无新冠肺炎感染的风险,就要考虑为普通消化道传染病,仍需及时进行医治。(封面)



## 婴儿的正确睡姿

近日,一则“科学睡眠方法导致婴儿趴睡窒息”的消息引起广泛关注。悲剧的发生,令人惋惜心痛,同时也引发了对于是否应倡导对婴儿进行独立睡眠训练的讨论。这些声称“科学”的育儿训练真的科学吗?婴儿究竟需要什么样的睡姿?什么阶段的宝宝需要训练独立睡眠?如何才能防止婴儿睡眠窒息?我们来听听相关专家怎么说。

气管,是一种应该提倡的小儿睡眠姿势。但宝宝的头颅骨缝还未完全闭合,如果始终或经常地向一个方向睡,可能会引起头颅变形。例如长期仰卧会使孩子头型扁平,长期侧卧会使孩子头型歪扁,这些都影响外观仪表。

### 建议在4到6个月开展睡眠训练

事实上,培养孩子独立睡眠,是婴幼儿成长过程中需要完成的一项“使命”,问题在于,孩子在多大的时候来接受并完成这项使命最为合适?曹海霞认为,不少妈妈提倡尽早让宝宝独自睡,甚至从出生就让宝宝单独睡,既能培养独立性,又能不打扰到自己安睡。但真正这样执行起来,母亲反而更累。原本可以伸手拍拍就继续睡的宝宝,反而需要去另一个房间,花更多时间安抚才能睡熟。宝宝醒来的次数也更多。

### 婴儿应经常变换睡姿防止窒息

宝宝刚出生从早到晚几乎都在躺着,采取什么样的睡姿对宝宝的健康有利,是个不容忽视的问题。青海大学附属医院儿科主任、主任医师曹海霞介绍,睡姿直接影响到新生儿的生长发育和身体健康,不应固定睡姿不变,应该经常变换体位,更换睡眠姿势。

“宝宝的睡姿主要由照顾人决定,一般中国人的习惯是让孩子及早把头睡平,因此多采取仰卧位,而且还用枕头、棉被、靠垫等物固定他们的睡姿,这是不科学的。而欧美人的习惯是让孩子俯卧,认为这样不影响孩子大脑的发育,这是有一定科学道理的;但另一方面,由于抚养的疏忽问题,窒息死亡的比率也居高不下。”曹海霞说。

曹海霞介绍,正确的做法是经常为宝宝翻身,变换体位,更换睡眠姿势,吃奶后要侧卧不要仰卧,以免吐奶。左右侧卧时要当心不要把小儿耳轮压向前方,否则耳轮经常受折叠也易变形。侧卧位睡眠既对重要器官无过分的压迫,又利于肌肉放松,万一婴儿溢乳也不致呛

大多育儿专家建议爸妈在宝宝4到6个月大的时候开始睡眠训练。曹海霞称,当宝宝4个月左右的时候,基本就已经具备了比较规律的睡眠习惯,拥有了睡整觉的能力,当然也有一些宝宝满1岁后还无法睡整觉,所以天生能不能睡整觉在宝宝中是存在个体差异的。“婴儿从出生到3岁,需要的不是什么独立性,而是最大程度上满足对父母的依恋。西尔斯医生在《亲密育儿百科》里批评了婴儿睡眠训练法,鼓励妈妈和宝宝一起睡。夜间宝宝需要睡在妈妈身边,需要听到妈妈的心跳、闻到妈妈的体味、感受到妈妈肌肤的温暖,藉此获得安全感,才能睡得更安稳。”曹海霞说。(张蕴 张景阳)



## 地震的防范措施(五)



## 破除谣言 以示



在近期大热的网剧《隐秘的角落》中,妈妈周春红每晚逼着儿子朱朝阳喝热牛奶的情节,令不少网友印象深刻。现实中,不少人也有睡前喝牛奶的习惯,他们认为睡前喝牛奶有助于睡眠。事实果真如此吗?如果是,牛奶助眠的原理是什么?如果不是,牛奶助眠的说法从何处而来?

## 牛奶与睡眠的关系

“牛奶中含有L-色氨酸,这种物质能够促进人体分泌5-羟色胺与褪黑激素。”汕头大学医学院教授、汕头大学睡眠医学中心主任李韵表示,5-羟色胺与褪黑激素能直接或间接促进睡眠。 5-羟色胺又名血清素,最早是在血清中发现的,是一种抑制性神经递质,主要集中在脑中缝核。经研究,5-羟色胺必须经过相应的受体才能发挥作用,至今人们发现了5-羟色胺7个亚家族,14个亚型,5-羟色胺通过激活不同的受体而发挥不同生理作用。曾有人分别破坏大鼠中缝核的头部和尾部,均发现大鼠的睡眠减少。“这说明5-羟色胺有利于睡眠,但具体机制还不明确。”李韵说。 还有研究发现,5-羟色胺有维持觉醒的作用。“睡觉需要睡眠压力,即想要睡觉的感觉。清醒的时间越长,想睡觉的感觉就越强。相反,如果一直是昏昏欲睡的状态,入睡就比较难。”李韵说,5-羟色胺有利于维持清醒,一定程度上加大了睡眠压力。此外,5-羟色胺还被用于治疗心理疾病。



而褪黑激素则对睡眠起直接的作用。“天黑或是灯光变暗,视网膜接受的光线减少,褪黑激素分泌就会相应增加,促进入睡。根据生物节律,晚上10点钟以后,褪黑激素分泌会增加,增加困意。”李韵表示,晚上看手机、电脑等,会接触比较多的蓝光,大脑就误以为依然是白天,褪黑激素的分泌就会减少,对睡眠产生不利影响。

韩国首尔三育大学此前的一项研究表明,晚上挤的牛奶中含有更多的L-色氨酸和褪黑激素,这些化学物质能够帮助人们减少焦虑。 “从理论上讲,牛奶中的L-色氨酸能够产生促进睡眠的物质,喝牛奶有助于睡眠。但从现实情况来看,从一杯牛奶中获得的L-色氨酸基本上可以忽略不计,因此也无法产生足够的5-羟色胺和褪黑激素让我们睡得更香。”李韵说。 专家表示,如果均衡饮食,一般不会存在L-色氨酸缺乏的状况,没必要专门通过喝牛奶补充L-色氨酸。 那为什么存在“睡前喝牛奶有助于睡眠”这一说法?这是因为喝牛奶容易产生饱腹感,吃饱后就比较容易困。“这是因为吃饱后,血液回流到胃

部,导致大脑供血不足,容易犯困。”李韵强调,睡前吃太多不利于睡眠。 此外,还有一个原因是,睡前喝牛奶通常是喝热牛奶,这会让人感觉放松、舒服,从而缓解一部分焦虑的情绪。也有人认为,睡前喝牛奶有助于睡眠可能是一种心理作用。“要注意的是,睡前喝太多牛奶,就跟喝水喝多了或是晚上吃太多西瓜一样,增加半夜起来上厕所的概率,从而影响深度睡眠。”李韵说。 另外,全脂牛奶的脂肪含量高,睡前喝可能会导致体重增加。“睡前喝一杯150毫升左右的脱脂或是半脱脂牛奶,对体重影响不会太大。”李韵表示,最好在睡前1个小时左右喝牛奶。 不容忽视的一点是,有些人不适合喝牛奶。“不仅睡前不要喝,平时也要少喝。”李韵表示。比如,容易腹胀的人,很多人喝牛奶会肚子胀,影响睡眠;乳糖不耐受的人喝牛奶容易拉肚子;做过腹部手术的人也不适宜喝牛奶;喝牛奶会促进胃酸分泌,所以有消化道溃疡、胆囊炎等消化道疾病的人要避免喝牛奶。此外,对牛奶过敏者、泌尿系统结石患者也不宜喝牛奶。 “总而言之,从理论上讲牛奶中的L-色氨酸有助于产生催眠物质,但从牛奶中摄取的L-色氨酸十分有限。而且,有些人并不适宜喝牛奶。”李韵说。(据《科技日报》)

### 长宁县 反邪教宣传进学校

崇尚科学 反对邪教

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

本报讯 为推动学校反邪教警示教育向纵深发展,增强学生识别和抵制邪教意识及能力,近日,宜宾市长宁县开展了为期一周的“崇尚科学、反对邪教”专题宣传教育进学校系列活动。 活动采取开设专题培训课、组织全体教师观看“崇尚科学、反对邪教”警示教育宣传片等形式,号召教师们从自身做起,自觉反对邪教、抵制邪教。同时,各班结合活动主题开展了班队课活动,各班班主任结合生动的例子向学生介绍了“什么是邪教”“邪教的危害”“邪教的骗人手段”等反邪教基本知识,并用生动的事例阐述了邪教与宗教的区别,深入浅出地对邪教的危害进行了剖析,深刻地揭露了邪教的邪恶本质,引导全体学生行动起来,争做反邪教的小谋士、小卫士、小勇士,同时号召每个班级办一期反邪教专题黑板报,每个学生办一张专题手抄报。活动还通过“小手牵大手”形式,让学生影响家长,起到以点带面的效果。 此次专题宣传教育活动,共覆盖全县100余所中小学,5万余名中小师生参加反邪教法制知识培训,累计发放反邪教宣传手册、宣传单1万余份,师生受教育率达98%以上,掀起了全县师生共同反邪防邪的热潮。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。