



腹泻病是由多病原、多因素引起的以大便性状改变和大便次数增多为特点的消化道综合征,严重者可引起水、电解质及酸碱平衡紊乱。腹泻病是我国婴幼儿最常见的疾病之一,以6个月~2岁婴幼儿多见,是导致儿童营养不良、生长发育障碍,甚至死亡的主要原因之一。

宝宝腹泻的类型及护理

杨书琴

判断宝宝是否腹泻,首先要观察宝宝大便性状,跟原来相比有无明显的改变;其次要看大便的频率,跟原来比是否有增加。此外,根据宝宝腹泻时间长短,可分为急性腹泻和慢性腹泻。急性腹泻发病急,病程在2~3周之内,细菌感染、病毒感染、着凉等都属于这一类腹泻;慢性腹泻的病程在两个月以上,一般与肠道疾病有关。

常见的腹泻类型

轮状病毒腹泻。也称为秋季腹泻,常见于6个月~2岁的宝宝。经“粪-口”传播,起病急,宝宝常伴有发烧、感冒、呕吐、腹痛等症状。病初即出现呕吐,随后出现腹泻,大便次数多、量多、水分多,呈解黄色或淡黄色水样便或蛋花汤样便,无腥臭味,常出现脱水、酸中毒和电解质紊乱。大便轮状病毒化验阳性即为感染,偶有少量白细胞。

抗生素相关腹泻。多继发于宝宝使用大量抗生素后,如果宝宝营养不良、免疫功能低下、长期应用糖皮质激素更易发病。此类腹泻又分为金黄色葡萄球菌腹泻和真菌性腹泻。

生理性腹泻。多见于6个月以下的宝宝,外观虚胖,常伴有湿疹,出生后不久即出现腹泻,除大便次数增多外,无其他症状,宝宝食欲好,生长发育正常。添加辅食后大便逐渐转为正常。

着凉腹泻。气温下降,宝宝晚上睡觉腹部受凉后,会出现肠蠕动加快导致腹泻,腹泻同时伴有肚子疼、流涕等症状。

乳糖不耐受腹泻。继发性乳糖不耐受容易引起比较持久的腹泻,如果乳糖不耐受没能及时确诊并治疗,部分患儿会发展为迁延性或慢性腹泻。宝宝肚子“咕噜咕噜”肠鸣音亢进,多屁,口腔有酸臭味,大便有泡沫、奶瓣,蛋花样,有酸臭味。腹泻持续时间比较长,可达半个月~1个月,化验宝宝尿液即可诊断。

宝宝腹泻的护理

由于宝宝自身免疫功能差,机体耐受能力弱,腹泻不及时处理可能导致宝宝出现严重脱水、电解质紊乱、感染中毒甚至休克,同时还会影响宝宝的生长发育,所以宝宝一旦发生腹泻要引起高度重视。及时查

找导致腹泻的原因,调整宝宝的饮食,预防和纠正电解质紊乱,合理用药,加强护理,防止并发症的发生。

对于不同类型的腹泻采取不同的治疗护理。

轮状病毒腹泻。轮状病毒腹泻没有特效药,主要采用对症护理,预防和治疗脱水。根据腹泻程度,在医

生指导下口服补液盐,严重脱水时可静脉补液。

抗生素相关腹泻。抗生素相关腹泻主要控制感染,根据大便细菌培养和药敏试验结果选用敏感抗生素,同时纠正水、电解质及酸碱平衡紊乱和加强宝宝营养。

生理性腹泻。生理性腹泻一般不需要特殊处理,注意监测宝宝的生长发育,待添加辅食后症状逐渐消失。

着凉腹泻。着凉腹泻主要加强保暖,对症处理感冒症状,调整宝宝



复学“心理保健操”做起来!

随着疫情的逐渐稳定,全国各地各类学生正陆续返校复学。在重返校园的喜悦之外,有一些学子遭遇了心理困境:有的从“线上”转为“线下”,担心学习跟不上;有的长期宅在家里懒散惯了回校不适应;有的担心病毒感染,戴口罩上课又增加了不舒适……针对学生们出现的主要心理问题,这里介绍几招简单易学的“心理保健操”,希望能帮助学子们平稳渡过非常时期。

里的鸟语花香。

蝴蝶拍技术

这种技术操作简单,每次只需要5分钟。做一个深呼吸,把手臂交叉放在自己的肩膀或者上臂,双手模仿蝴蝶的翅膀,左右交替的方式轻轻地、慢慢地,拍打自己,每秒一次,像哄小宝宝睡觉那样。好像我们在自己拥抱自己、安慰自己,如此可以促进心理和躯体恢复和进入一种“稳定”的状态。

负性情绪宣泄法

这是一种呼吸放松法,调节呼吸的深度和频率,有效放松绷紧的神经,舒缓焦虑的心情。具体做法如下:深吸一口气,然后发“1”的音,一直坚持到需要换气时停下,连续5~10次。也可回到卧室,摔打枕头,发泄负面情绪。在心里倒数10个数字“10、9、8、7……”(1秒钟1个数字),提醒自己控制情绪,不要冲动;如果还是很生气,可重复一遍。

渐进性肌肉放松训练法

这是肌肉放松与深呼吸相结合的放松方法。坐在凳子上,身体挺直,与大腿成90度,两脚踏在地板上,小腿与大腿成90度,双手向下覆盖在膝盖上,头微微低下。把注意力集中到呼吸上,用鼻子深深吸气,可微微张开嘴辅助吸气,但呼气时嘴巴闭紧,必须从鼻子慢慢地呼气,同时默念“一”,直到呼出所有气体,感受温差体验,吸气凉嗖嗖的,呼气暖呼呼的。每天1~2次,一次5~8分钟,能有效减轻焦虑。(健康)

认知调整法

帮助学生了解情绪ABC理论,明确心理压力的大小和心理问题严重与否(即C)与压力源刺激事件本身(即A)无关,而是取决于个人面对压力源时事件的想法和信念应对策略(即B)。一些孩子遇到问题会习惯性地去想,此时可以运用负性思维检测的方法来引导。即每天做一个简单的睡前日记,还原白天发生的一件事情,再跳出自己的角色,换一个角色,以旁观者的角度去看这个事情,两个角色对话……持续2个月,慢慢会出现一个新的思维可能。

安全岛技术

这是一种用想象法改善自己情绪的心理稳定化技术。每天临睡前或者起床前闭上眼睛,想象自己去了一个海滩上,把沙子垒高,做出一个行军床,然后自己躺上面,听着海鸥在你上方盘旋,听着海水的声音……这是属于你的安全岛,不允许其他人或其他动物(除海鸥外)来到你的世界。感受这个只属于你的安全岛,也可以用森林来代替,用树叶树枝垒高做出行军床,享受森林

朝左侧睡觉真会压迫心脏?

科普进行时
KE PU YI QU XING
栏目 | 四川省民族科普服务中心
协办 | 凉山州科协

朝左侧睡对心脏的影响 还不如跑步大

“朝左侧睡会压迫心脏的说法,是没有科学依据的。”首都医科大学附属北京安贞医院特需医疗科副主任医师杨红霞表示。“采取不同的姿势,我们身体的血液会重新分配。比如站着的时候,由于重力作用一大部分血液集中在下肢,卧位的时候,储存在下肢的血液回流至心脏,这时候回心血量会增多,增加了心脏的负担,如果朝左侧睡,心脏处在更低处,回心血量会更多。”杨红霞解释,这对心力衰竭患者来说,心脏的负担会更重,会出现憋气等不舒服的感觉。多数心力衰竭患者的心脏功能处于终末期,心脏收缩和舒张功能不好,稍微有一点风吹草动可能就对心脏有影响。

“但对心脏功能正常的人来说,左侧卧位对心脏的影响小到

完全可以忽略不计。”杨红霞表示,我们跑步或上楼时,给心脏增加的负荷远远大于朝左侧睡对心脏的影响。而且,睡觉时,人并不是保持一个姿势不变,会在不同的姿势之间切换。

鼻炎、怀孕等特殊情况下 建议侧卧

平躺被认为是适合大多数人的姿势。采取这个睡姿时,背部和脖子的肌肉处于放松状态,对脊柱没有什么压力,有利于入睡。汕头大学医学院睡眠医学中心主任李韵表示,但一些特殊人群更适合侧卧姿势。“如果打鼾比较严重,或有支气管炎、鼻炎等呼吸道疾病,为了减轻症状,一般建议采用侧卧位。”

对此,杨红霞也作出解释:“打鼾的人睡觉时采用侧卧位,这是对的。空气是通过鼻子、咽部、喉部、气管进入到肺部,如果咽部

和鼻部因鼻炎、鼻甲肥大等导致气道狭窄,空气进入这些狭窄的部位就容易出现打鼾现象。此外,咽部的气道就在舌根处,睡觉时舌头肌肉处于松弛状态,如果采取仰卧位,松弛的肌肉在重力作用下就会往后坠,进而导致咽部变窄,更容易打呼噜。所以,采取侧卧位能缓解此症状。”

专家表示,对于颈、背部有疾病的患者,侧卧一定程度上延展了脊柱,可缓解疼痛。“通过左侧卧睡加上垫高上半身,胃食管返流患者可以让食管高于胃部,胃酸不易返流。”李韵称。

另外,医生一般建议孕妇朝左侧睡。专家表示,这种睡姿可使右旋子宫转向直位,从而减少由此引起的胎位和分娩异常风险,还能避免子宫对下腔静脉的压迫,增加孕妇的心血排出量,减少浮肿,改善子宫和胎盘的血液灌注量。(据《科技日报》)



破除谣言 以示



你是如何判断红酒品质优劣的呢?网上流传的一种比较广泛的说法是:红酒“挂杯”,品质佳。所谓“挂杯”,就是摇晃酒杯后,杯壁上留下的酒痕。那么,这种判断方法正确吗?

“挂杯”的不一定是好红酒

强的黏性,由于酒精的挥发速度要比水快,所以当酒精挥发后,酒杯内壁酒液的水分表面张力就会越来越高,在表面张力的作用下,酒液就被拉扯并在自身重量的作用下徐徐下滑。所以,红酒的“挂杯”程度是与酒的黏性和表面张力有关,并不能直接反映出红酒品质的优劣。

酒杯的材质也会影响红酒的“挂杯”程度。材质表面的粗糙程度不同,“挂杯”的难易也不一样。一般红酒杯的主要材质有水晶和玻璃,通过显微镜可以观察到,水晶杯表

面的凹凸要比玻璃多,用水晶杯装红酒更容易“挂杯”。

要判断红酒的品质,最主要的手段还是品尝。红酒是经过自然发酵酿造出来的,葡萄汁含量最高;其次是由葡萄中的糖分自然发酵而成的酒精。此外,红酒还含有酒石酸、果胶、单宁酸等超过1000种物质,虽然这些物质所占的比例不高,却是酒质优劣的决定性因素。

红酒的品质可以从香气的丰富性、口感的丰郁性和均衡性、色泽的优雅性、余韵的持续性等角度来判

断,而这些因素的优劣取决于酒精、残糖、甘油、单宁等物质的平衡。因此,质优味美的红酒在于它们能呈现一种内部组织结构的平衡感。(钟科)



兴文县 持续开展反邪教宣传工作



活动中,全县各中小学校在各班班主任的组织下,认真观看了“相信科学 远离邪教”教育视频。通过视频学习,使师生们更加清晰地认识到“邪教是什么”“邪教的邪恶本质”“邪教常用的骗人伎俩”“邪教带来的严重危害”等。师生们纷纷表示,一定要学好科学,用科学来武装头脑,知晓并掌握更多的防邪、反邪知识。在生活中坚持党的领导,一如既往地相信党和政府,用科学知识和聪明才智把祖国建设得更加和谐美好、更加繁荣昌盛。(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。