

小儿腹泻饮食的指导

杨红艳

(广安市广安区人民医院 四川 广安 638000)

小儿腹泻是多个病原、多种因素共同引发的以腹泻为主的一类疾病。主要的特点包括：轻者，大便次数增多，每日数次至十余次，呈黄色或绿色，质粗状或蛋花汤样，有酸臭，排便前有啼哭不安现象；重者，伴有发热，精神不振，大便稀水样，最多，伴脱水及全身中毒症状，还会存在发热、呕吐、腹痛等情况以及程度不同的水、电解质、酸碱平衡紊乱等。病原包括：人类轮状病毒、肠道病毒、细菌、寄生虫、真菌等。肠道外感染、滥用抗生素引发的肠道菌群紊乱、过敏、喂养不合理、气候因素等也会引发小儿腹泻，主要发病儿童为两岁以下的婴幼儿。

一旦发生小儿腹泻，除了吃药打针之外，适当的饮食调理，从某种意义上讲，更具治疗作用。饮食调理要根据中医分型调剂食品，才能更好地配合药物治疗。

中医认为，小儿腹泻可分为湿热泻、伤食泻、虚寒泻 3 种，湿热泻一般指肠道内感染类病症，表现为暴注下迫，倾泻而出，其气臭秽，并见发热、口渴等。

伤食泻，一般指饮食不节，暴饮暴食，过多食入不易消化之品引发表现为肚腹胀痛，痛则欲泻后痛减，大便如蛋花，或豆渣，气味酸腐，舌苔厚腻。

虚寒泻，多因脾胃虚弱消化不良，再感受风寒所致，表现为大便溏薄，完谷不化，食后即泻，便色白而不臭或有腥味，并伴食欲不佳，面色不华，精神倦怠，手脚欠温等。

饮食禁忌：(1) 忌牛奶、酸奶。专家表示，酸奶、牛奶是产气食物，进食以后会导致肠道内胀气，使肠蠕动增强腹泻加剧，故不宜食

用。六个月到一岁未断奶宝宝如要吃奶，可买专门的腹泻奶粉。一岁以上断奶宝宝可吃些米汤、稀饭，以帮助恢复消化系统功能。(2) 忌鸡蛋、鸡汤等浑汤。专家介绍，鸡蛋、肉、鱼、虾等蛋白质食物要当心吃。因为患腹泻的宝宝肠道腐败作用很强，蛋白质的摄入会加剧腹泻。(3) 忌糖。专家指出，糖进入肠内常会引起发酵而加重胀气，所以宝宝腹泻期间，应不吃糖或少吃糖。(4) 忌进食含粗纤维的水果和蔬菜。含粗纤维的水果和蔬菜，如香蕉、菠萝、西瓜、青菜、白菜、毛笋、辣椒、韭菜、红薯等。因为纤维素有促进肠道蠕动的作用，从而加重宝宝腹泻。(5) 忌豆类食品和豆制品。豆类制品如青豆、蚕豆、黄豆、绿豆、豆芽、豆腐、粉丝。这类食品因富含粗纤维及丰富的蛋白质，会引起宝宝肠道蠕动增强而致胀气，并加剧腹泻。(6) 急性期禁食。急性水泻期需暂时禁食，使肠道完全休息。必要时由静脉输液，以防失水过多而脱水。

饮食指导：(1) 清淡流质饮食：不需禁食者，发病初宜给清淡流质饮食，如蛋白水、果汁、米汤、薄面汤等，以咸为主。早期禁用牛奶、蔗糖等易产气的流质饮食。有些患者对牛奶不适应，服牛奶后常加重腹泻，要慎用。(2) 根据病情调整饮食：排便次数减少，症状缓解后改为低脂流质饮食，或低脂少渣、细软易消化的半流质饮食，如大米粥、藕粉、烂面条、面片。(3) 饮食选择：腹泻基本停止后，可供低脂少渣半流质饮食或软食。少量多餐，以利于消化，如面条、粥、馒头、软米饭、瘦肉泥等。仍应适当限制含粗纤维多的蔬菜水果等，以后逐渐过渡到普食。(4) 补充维生素：注意复合维生素 B 和维生素 C 的补充，如鲜桔汁、果汁、番茄汁、菜汤等。

(上接第 47 页)

膝关节镜手术是骨科中最常见的微创手术，由于其手术创伤小，治疗效果可靠且术后并发症少而被越来越多的患者接受。随着手术技术的不断普及和手术量的不断增加，术后并发症的发生是骨科医师需要直面的问题。膝关节镜检查后常见的并发症包括关节积液和血肿，下肢深静脉血栓形成，关节感染，切口疼痛，关节折断，软组织水肿和房室综合征。膝关节镜检查后的切口疼痛并发症之一是国内外学者尚未注意到的。目前，在国内和国际文学中对这种并发症的发生还没有清晰和统一的理解。通过严格的纳入和排除标准筛选了本研究中的 68 例患者，随机分配至临床观察和病例对照研究，以及膝关节镜检

查后的基本切开疼痛特征和临床结局，明确了膝关节镜检查后的手术时间和切口疼痛，并且清楚的是，膝关节镜检查后早期局部皮下注射切口可有效预防切口疼痛。

参考文献：

[1]杜宏亮. 膝关节镜术后切口痛的发生及早期预防性封闭治疗的疗效分析[D].山西医科大学,2017.

[2]杨光辉,杨天明,孔祥如.膝关节镜术后切口感染的预防研究[J].中华医院感染学杂志,2015,25(11):2535-2536+2539.

李红红, 1986.9.27. 女, 主管护师, 本科, 陕西省人民医院, 籍贯:陕西西安 研究方向:骨科护理