



解答医生：陈妍 芜湖市中医医院儿科中医师 硕士研究生，毕业于安徽中医药大学，毕业后从事儿科临床及教学工作，善于治疗小儿咳嗽、厌食、紫癜等多发病、常见病。

中国移动 12:33 83% 微信(13) 家有小宝

@小昕：宝宝五个多月了，一周前感冒就好了，但平时偶尔还会咳嗽、打喷嚏，这种情况下可以打防疫针吗？

可以打，注意打过之后有什么不良反应，及时就诊。

@Linda：请问吃了D3还有必要再吃鱼肝油吗？还有什么方法能补钙呢？

鱼肝油是维生素Ad，不用重复用药，它是帮助钙吸收的，如果有缺钙症状，比如多汗，睡眠不安等表现，3-6个月以后就可以补钙了，常用的钙剂是口服碳酸钙、乳钙，平时也可以多晒太阳，促进维生素D的合成。

@红红：宝宝8个月了，最近他老爱趴着睡，要么趴在妈妈胸口睡，要么趴在沙发靠垫上睡，趴着睡好不好？

趴着睡觉对孩子生长发育没有影响，主要以孩子舒适度为主，可以随意趴着睡。

@雨逅：宝宝1岁多，11个月的时候查出缺钙，还营养不良，有方颅，医生开了钙锌口服液和鱼肝油，今天复查医生还是说方颅，骨密度低，怎么办呀？

方颅是因为缺钙引起的。正常的头颅是圆形的，没有棱角。由于骨骼缺钙，软骨发育不良，不能钙化，不能沉积，额骨、顶骨、枕骨的类骨质增生而形成了大量类骨质的堆积。方颅的改善是要新的颅骨生成，一般时间较长，半年甚至到一年，所以两个月内复查是没有明显好转的，需要继续补钙及维生素D，多晒太阳。

@小小：急性乳腺炎需不需要住院呢？还可以正常喂奶吗？

急性乳腺炎的临床主要表现为乳房的红、肿、热、痛，局部肿块、脓肿形成，体温升高，白细胞计数增高。在脓肿形成前以抗感染促进乳汁排出为主，不需要住院，此时用药一般有头孢菌素类及大环内酯类。大多数头孢菌素类抗生素的使用不会对宝宝造成不良影响，因此服药期间可以哺乳。部分宝宝吃了含此类抗生素的乳汁后会引起腹泻，这时应该暂停哺乳一段时间。若脓肿形成后以切开引流为主，必要时需要住院，在脓肿形成早期，乳汁含有细菌和脓液，尽量排出淤乳后再给宝宝哺乳，若发展到脓肿成熟后，则需要停止哺乳。具体情况可就诊乳腺科。

## 多事之“秋” 宝妈警惕小儿腹泻偷袭

“宝宝3个多月，开始腹泻没太在意，一周后去医院化验，才知道是轮状病毒引起的腹泻。”近日，有不少宝妈在孕妇徽章群里分享自家小宝的健康状况，“秋季腹泻”一词提及的频率颇高，腹泻似乎成为了很多家长的噩梦，如何护理“秋季腹泻”的宝宝？芜湖市中医医院儿科主治医生阮媛告诉记者，造成宝宝腹泻的原因有很多，而有一种高发于秋季，被形象地称为“秋季腹泻”。

### 扰人的“秋季腹泻”

9月，很多宝宝要入读幼儿园，入园季也是疾病高发季，比如扰人的“秋季腹泻”。据主治医生阮媛介绍，轮状病毒是引起“秋季腹泻”的主要病原体之一，其主要感染小肠上皮细胞，从而造成细胞损伤，引起腹泻。每年夏秋冬季是轮状病毒的流行季，临床表现为急性胃肠炎，呈渗透性腹泻病，病程一般为3-8天。病情初期，出现低热、拉肚子、呕吐等症状，严重时会出现脱水情况。5岁以下幼儿人人都可能传染，其中2个月-3岁的小患者居多。

所谓病从口入，轮状病毒多是因进食含有该病毒的食物引起的，秋季更需要特别注意宝宝的饮食卫生。轮状病毒是通过大便、口腔途径传播，所以家长一定要教宝宝饭前便后勤洗手，避免吃生冷不新鲜的食物，还要定期给宝宝的玩具、餐具消毒，避免大人、宝宝共享食物和亲吻宝宝。主治医生阮媛指出，如果宝宝患了秋季腹泻，要先明确如何进行宝宝疾病并发症的护理，而不是想办法给宝宝吃止泻药。腹泻，是肠道自我保护的一种表现，是排除病毒、细菌或者不耐受事物的过程，并不完全是坏事，所以家长应该重视，但并不用特别紧张和慌乱。

### 正确护理腹泻中的宝宝

引起腹泻，可能是轮状病毒进入孩子的肠道“捣乱”，让孩子饱受腹泻的困扰，这也是家长最怕出现的情况。其实，秋季腹泻本身并不是什么严重的疾病，属于自愈性疾病。因为轮状病毒感染就算不进行任何药物干预，那么疾病本身经过一周的时间也能痊愈了。为了保护宝宝的肠胃可服用思密达（蒙脱石散），益生菌也有辅助作用，但是不能使用抗生素，宝宝本身肠道功能弱，会使宝宝的肠道菌群更加失调。期间，家长需要密切关注宝宝，注意多饮水，防脱水。

主治医生阮媛告诉记者，当孩子出现拉肚子症状，可去医院化验大便确诊，或者家长可以先观察孩子，大便形状改变、频率增加才是腹泻，要跟之前的大便形状和频率相对比。秋季腹泻主要是水样便，而且一天排便次数可能是七至八次甚至十几次，这样多次的水样便很可能会引起宝宝的脱水以及电解质的丢失。所以，家长

应给宝宝及时补充液体和电解质，口服补液盐就是不错的选择，既可以给宝宝补充液体，同时也能给宝宝补充相应的电解质。

那么患病的宝宝如何判断是否脱水？主治医生阮媛介绍，可以观察孩子的尿量是否减少、排尿的频率是否降低、尿液是否发黄，孩子的精神状态如何。比如母乳喂养的孩子大便本来就很稀，一天排5至6次，但孩子的精神状态很好，吃奶量也成长，那么这样的孩子就是正常的，不能单纯把大便稀称为腹泻。

### 常通风，预防病毒性腹泻

其实，想要预防轮状病毒的困扰也有不少办法。首先，秋季腹泻的传染源来自患者、隐性感染者，家长应尽量少带宝宝到人流密集地。其次，家长们的工作场所较为封闭，不同公共场所的空气中可能会累积较高浓度的轮状病毒，很容易被家长吸入呼吸道带回家。由于大人本身抵抗力较强，所以可能并没有症状。但回家一和宝宝亲密接触，就容易通过呼吸将病毒传播给宝宝。为了避免这种情况，家长在下班回家的途中，应该多呼吸外面的新鲜空气，比如开车时打开窗户通风、到空气流通的地方多呆一会儿等，让外界的新鲜空气进入呼吸道，稀释呼吸道内可能携带的病毒浓度。

到了秋冬，天气转凉，我们开窗的机会自然就少了，这时如果大人从外面经常带回轮状病毒，家里的空气又得不到及时的更换，就会导致家中轮状病毒的浓度越来越高，孩子身处其中，尤其是小月龄宝宝，活动范围还有限，就非常容易遭到感染。所以，多通风也是相当重要的。

另外，可以提前接种口服轮状病毒疫苗（自费疫苗）进行预防。目前国内使用的轮状病毒疫苗为口服减毒活疫苗，接种对象主要为2-36月龄婴幼儿，每年口服接种一次，不要用热水喂服。需与其他活疫苗间隔2周以上。口服后一般无不良反应，偶有低热、呕吐、腹泻等轻微反应，多为一过性，一般不需要进行特殊处理。因口服轮状病毒疫苗属于自费疫苗范畴，且各地儿保机构安排各有差异，所以建议家长们提前向所在地儿保机构咨询。

□李青/文