夏季儿童腹泻的防护和应对

郑有为
（新田县卫生健康局健康教育所，湖南永州　425700）

夏季腹泻是由多种病原体、多类因素诱发的消化道疾病，主要表现为腹痛、腹泻，并可能伴有恶心、呕吐或发热的症状。夏季气温逐渐攀升，空气湿度增大，特别利于大肠杆菌、痢疾杆菌、沙门氏菌、霍乱弧菌等病原体的快速繁殖。此类疾病不仅传染性强，而且潜在危害大，易于在家庭内部成员之间传播，存在疾病流行扩散的风险。儿童腹泻是儿科常见的消化道疾病，在夏季尤为多发。腹泻会影响儿童的营养吸收和生长发育，甚至还可能引起脱水、电解质紊乱等严重的并发症。了解夏季儿童腹泻的成因，有针对性地采取有效的预防和应对措施，对保障儿童的身体健康成长具有重要意义。因此，夏季腹泻的防控工作显得尤为重要。

1　夏季儿童出现腹泻的原因

（一）食物易变质

夏季食物容易变质，是儿童腹泻的一个重要诱因。在 30~40℃的环境下，细菌、病毒等微生物繁殖速度加快，食物在储存不当的情况下，极易被微生物污染。在 0~5℃的冰箱中虽然对大多数细菌的繁殖有抑制作用，但对于一些嗜冷菌，如大肠杆菌、伤寒杆菌、金黄色葡萄球菌等依然可以大量繁殖，造成食物腐败变质。儿童在摄入这些受污染的食物后，微生物会在肠道内大量繁殖，破坏肠道的正常菌群平衡，引发腹泻。另外，儿童偏好在夏季喝冷饮、吃海鲜等生冷的食物，这些食物如果卫生条件不达标，同样会增加腹泻的可能性。

（二）户外活动增加

夏季儿童户外活动增多，接触病原体的机会也随之增加。例如，在公共游泳池、沙滩、公园等场所，儿童可能会接触到被污染的水或土壤，或者存在与其他患病儿童的直接或间接接触的可能性，感染上轮状病毒、诺如病毒、大肠杆菌等常见的肠道病原体，导致腹泻的发生。



（三）生活习惯的改变

儿童在夏季生活习惯的改变也可能诱发腹泻。在炎热的天气下，儿童可能更倾向于食用冰淇淋、雪糕、奶茶、冰镇饮料等寒凉食品，这些食物虽然能带来短暂的凉爽，但长期大量摄入会刺激胃肠道，影响消化功能，导致腹泻。同时，夏季儿童出汗多，如果水分补充不足，会造成体内电解质紊乱，也会影响肠道的正常功能，增加腹泻的风险。

（四）儿童自身抵抗力较弱

儿童自身的生理特点也是不可忽视的因素。儿童的免疫系统与成人相比尚不完善，对病原体的抵抗力较弱，更容易受到外界环境的影响。儿童的消化系统还在发育阶段，对食物的消化吸收能力有限，夏季饮食结构的改变和不良饮食习惯更容易对其造成负担，引发腹泻。

2　儿童腹泻的病因与体征

（一）非感染性腹泻

非感染性腹泻的主要症状包括食欲显著减退、溢奶或吐奶、排便频率显著增加等。患儿可能伴随或不伴随轻微的全身症状，如牛奶过敏的患儿的面部或全身会出现湿疹，但通常不会出现脱水症状。

（二）病毒和非侵袭性细菌感染性腹泻

病毒及非侵袭性细菌感染性腹泻的病情分轻重两型。轻症表现与非感染性腹泻相似。重症患者则会出现食欲锐减、频繁呕吐、腹泻剧烈等情况。全身症状显著，表现为精神状态差、烦躁不安、精神萎靡乃至意识模糊，甚至陷入昏迷状态，还有可能出现水、

作者简介：郑有为，科学传播助理研究员，研究方向：基层公共卫生与疾病预防。

电解质及酸碱平衡失调，表现为不同程度的脱水、代谢性酸中毒以及低钾、低钙、低镁、低磷血症等。

（三）侵袭性细菌感染性腹泻

侵袭性细菌感染性腹泻的临床表现与细菌性痢疾相似，患者会出现恶心、呕吐、腹痛的症候，全身症状明显，会出现发热及全身中毒症状，病情严重的患儿可能出现抽搐、昏迷乃至休克等危重情况。

（四）原虫和真菌感染性腹泻

原虫和真菌感染性腹泻各具特点：原虫感染导致的腹泻，常表现为水样便，并且往往呈现为顽固性腹泻和肠吸收不良，患儿会因此消瘦并出现营养不良的情况。例如，阿米巴原虫感染时，腹泻患儿的粪便呈果酱样，镜检可见红细胞和白细胞。真菌感染则多继发于抗菌药物的滥用，患儿粪便中常含有泡沫或呈现豆腐渣样

3 夏季预防儿童腹泻的措施

（一）保持良好的个人卫生

教育孩子养成勤洗手的好习惯可以有效减少腹泻的发生。在饭前便后、外出归来及接触不洁物品后，家长应带领儿童立即使用流动水和肥皂彻底清洗双手，以减少手上携带的病菌进入体内的机会。家长自身也应以身作则，共同维护良好的个人卫生环境。

（二）注意饮食卫生

饮食卫生是预防腹泻的重点。确保儿童食用的食物新鲜、干净，避免过期或变质可以有效预防腹泻。生吃瓜果蔬菜前要彻底洗净、去皮，烹饪食物时要彻底煮熟，尤其是肉类、海鲜等易携带病菌的食材，应避免生食或半生食，餐具和厨具应保持清洁，定期消毒，减少交叉污染。

（三）合理饮食，增强体质

均衡的饮食对于儿童体质的增强、提高免疫力具有重要作用。家长应合理安排儿童的饮食，确保摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质等营养元素，避免过多摄入油腻、生冷、刺激性食物，多喝水，保持体内水分平衡，可以有助于预防脱水症状与腹泻的发生。

（四）营造健康的生活环境

保持家庭环境的清洁卫生，定期开窗通风，可以有效减少病毒和细菌的滋生。对于儿童经常接触的物品和玩具，家长要做到要定期清洗和消毒。另外，也要避免儿童与腹泻患者密切接触，防止出现传染的情况。

（五）培养良好的生活习惯

进行适当的户外活动，保证充足的睡眠时间，避免熬夜和过度劳累，保持儿童的心理健康，避免给



予过多的学习压力，可以增强儿童的体质和免疫力，恢复儿童的身体机能、提升儿童的免疫力，从根本上预防腹泻。

4 夏季儿童出现腹泻后如何应对

（一）药物治疗

常用的止泻药物包括蒙脱石散、益生菌制剂、抗生素等，蒙脱石散能够有效吸附肠道内的病毒、细菌和毒素，并保护肠黏膜，促进肠道功能的恢复；益生菌制剂如乳酸杆菌能够调节肠道菌群平衡，改善肠道微生态环境，从而缓解腹泻症状；如果是伴有细菌感染的腹泻，可以利用抗生素进行治疗，但需注意避免滥用，以免细菌产生耐药性。

（二）补液治疗

腹泻会导致儿童体内大量水分和电解质的丢失，对于轻度脱水的儿童，可以通过口服补液盐来补充水分和电解质，防止脱水和电解质紊乱的发生。补液盐应少量多次给予，确保患病儿童能够充分吸收。对于严重脱水的儿童，需要通过静脉输液来快速补充体液。

（三）饮食调整

在腹泻期间，儿童的饮食应以清淡、易消化为主，避免高油、高糖、高蛋白、含有粗纤维、过冷过热以及刺激性食物的摄入。婴幼儿可以暂停辅食，改为母乳喂养或配方奶喂养，为满足其营养需求，需要适当增加喂奶次数。年龄稍大的儿童可以给予小米粥、稀饭等流质或半流质的易于消化的食物，以便减轻肠道负担，促进肠道功能的恢复。

（四）非药物疗法

腹部按摩与热敷疗法是简单有效的非药物疗法。腹部按摩是指通过顺时针方向按摩腹部，促进肠道蠕动，缓解腹泻症状。热敷疗法是指用热水袋热敷腹部，可以有效缓解因腹部受凉引起的腹泻，改善肠道血液循环，减轻腹泻症状。

夏季儿童腹泻的应对与预防关键在于保持饮食卫生、增加水分摄入、注意个人卫生、合理安排作息、室内保持通风。儿童一旦出现腹泻症状，应及时就医，遵医嘱进行治疗，观察病情变化，调整饮食结构，防止并发症发生。通过上述综合措施，可以有效应对夏季儿童腹泻，保障儿童的身体健康，使孩子快乐成长。