



“秋季腹泻”高发季节又来了

提醒：幼儿严重吐泻，须及时求医

本周，秋雨降临中山，天气显著转凉。有经验的父母都知道，秋天是幼儿腹泻的高发季节。中山市博爱医院儿科主任医师高建慧指出，秋季腹泻最爱侵犯6个月至2岁的幼儿。其中，细菌感染的腹泻显著减少，病毒引起的腹泻明显增多，其中以轮状病毒引起的腹泻最为多见。一旦幼儿出现高热和严重呕吐腹泻状况，必须及时求医。

记者 范展颢 通讯员 王蓉

预防

清洁家居卫生，不要滥用药物

高建慧指出，对6个月至2岁的幼儿而言，预防秋季腹泻的要点是切断轮状病毒的传染源，进一步说是远离排毒的成人或孩子。

“对此，家长应积极清洁和保持家居卫生。”高建慧分析说，轮状病毒从人体排出后，通常会污染水源、食品、衣物、玩具、用具等。当健康人接触了这些物品时，会通过手、口途径进入人体。因此，清洁家

居非常重要。此外，水果蔬菜用流动水洗干净，食物要熟透后才能食用。

高建慧强调说：“远离药物滥用，也是预防秋季腹泻的重要举措。滥用抗生素后，将引起幼儿肠道菌群的失调。”

高建慧还建议说：“让幼儿使用轮状病毒疫苗，也是防病措施之一。使用疫苗后，婴幼儿体内将产生抗体，减少轮状病毒的感染几率。”

护理

幼儿得病后，记得多补液

幼儿万一得病，家长在家中应如何做好护理，协助孩子尽快康复。

高建慧指出，对幼儿而言，家长不要怕孩子吃不饱，应减少喂奶次数和喂奶量，减轻胃肠负担。一般情况下，不主张禁食，以流质和半流质食物即可。

另外，给幼儿及时补液，是预防脱水的有效措施。据介绍，对于轻度脱水的幼儿，家长

可以喂服口服补液盐。补液原则是“少量多次”，每3分钟左右喂一次，每次10—20毫升，积少成多，补充丢失水分。

此外，高建慧还建议说：“避免交叉感染，是家中护理的重要关注点。幼儿用过的物品，必须及时消毒处理。每次给幼儿换尿布、喂奶、喂饭前，家长都要用肥皂和流动的自来水去认真洗手。”

分析

轮状病毒喜欢凉爽天气

高建慧指出，秋季腹泻属于轮状病毒感染性肠炎。轮状病毒喜欢低温，所以此类腹泻多发于秋季。按照经验，秋季腹泻在中山多见于每年10月至12月，通常经过消化道和呼吸道传播，潜伏期约1—3天。

据介绍，幼儿患上秋季腹泻后，拉肚子或呕吐前通常出现1—2天的发热，出现咳嗽、流鼻涕等呼吸道感染症状。高建慧强调说：“这时，千万不要以为是感冒发烧，问题还在后面。”

记者获悉，秋季腹泻起病后，幼儿通常会呕吐；继而拉肚子次数增加，每天多达10多次，粪便呈现黄色水样或蛋花汤状态。

高建慧告诉记者：“秋季腹泻是一种自限性疾病，一般无特效药治疗，多数幼儿在一周左右自然止泻。然而，需要关注的问题是严重呕吐和拉肚子。如果不能及时治疗，将出现不同程度的脱水、电解质紊乱问题，甚至合并出现脑炎、肠出血、心肌炎等疾病，从而危及幼儿生命。”

10月10日是“世界精神卫生日”
今年焦点是儿童青少年心理健康

优等生心理问题 同样值得关注

10月10日是“世界精神卫生日”，今年我国确立的主题是“健康心理，快乐人生——关注儿童青少年心理健康”。10月7日起，由市卫计局主办，市心理卫生中心承办的“心理健康科普周”活动拉开序幕，心理治疗专家向记者讲述了青少年容易出现的心理问题，并提供对策建议。

记者 范展颢 通讯员 朱晓翠 黄海航

案例：

两代人相处切勿只看成绩

19岁的张庭(化名)及其父母前往中山市心理卫生中心求助前，两代人之间的激烈矛盾已持续多年。

在外人眼里，张庭是一个成绩优秀、考上好大学的孩子。然而，张庭回家后就变成“暴君”，情绪极差，面对父母没有好脸色，甚至发生争吵和各类激烈冲突。

中山市心理卫生中心心理保健治疗中心主任张文蔚为他们设计了一系列的心理治疗方案。经过几次治疗，两代人初步解开了心理问题症结，关系得到缓和。

张文蔚向记者讲述了张庭曾经历过的往事，她说：“父母很想让张庭做个优秀孩子，拼尽全力赚钱，将孩子送到学费昂贵的优质民办寄宿学校读书，两代人的交流越来越少。当年，张庭想家，父母没能提供相应的安慰和支持，反而用简单粗暴的语句去堵住孩子的嘴巴。”

“两代人相处引发的心理问题，往往与孩子的成绩有关。家长过分关注和强调成绩，孩子找不到自己的目标和支撑，或不认可自己，或产生怨恨。”张文蔚分析说，“一根柱子撑不起一座大厦，家长只看成绩，就如同只有一根柱子，难以支撑孩子健康成长。”

提醒：

关注适应问题和学习压力

今年“世界精神卫生日”的主题瞄准了“儿童青少年心理健康”。张文蔚表示，诱发中山孩子出现心理问题的主要因素，集中在“适应问题”和“学习压力”。

“从幼儿园到高中，中山有几十万在校生，多数是独生子女。”张文蔚告诉记者，“‘适应问题’集中在小学入学、小学升初中、初中升高中这几个阶段，尤其表现为人际关系的不适应。独生子女之间往往缺乏信任和主动交往能力，别人对我好，我才会有反应，建立友谊的能力有待发展。”

另一方面，因“学习压力”引发心理问题，优秀学生是高发人群。张文蔚分析说：“学习好的孩子，不允许自己不优秀，不允许成绩落后于别人。一旦成绩没达到预期目标，他们很容易出现明显的失落、自责、消极、嫉妒别人等想法；任由负面情绪蔓延发展，极易诱发焦虑、抑郁等心理问题。”

对策：

提起勇气寻求专业人士协助

“今年精神卫生日的主题是关注儿童青少年心理健康，希望通过进社区、进学校的广泛科普宣传，呼吁家长发现孩子出现心理问题和行为问题后，知道可以找专业的心理治疗师，协助孩子渡过难关。”张文蔚强调说，简单的压制、粗暴的打骂，作用只是“用盖子暂时捂住问题”，无助于问题的彻底解决。

张文蔚建议说：“心理问题不像感冒发烧那样看得见、摸得着，但同样需要照顾、调养、保养、检查。与此同时，市民出现心理问题，跟感冒发烧一样，同样能找专科医生看一下。孩子出现心理问题，大人更不能从道德层面去批判，不要乱贴调皮、不守规矩的标签。”

骨质疏松症常见于中老年人

家人如何及早发现长辈出现问题？

的国家。从中山到省内外各座城市，都面临人口老龄化持续加剧的情况，骨质疏松症已成为重要的公共健康问题。”张振山解释说，骨质疏松症是以单位体积内骨组织数量减少为特点的代谢性骨病变。骨组织的减少，又与骨质吸收增多有关。

张振山强调说：“每个人患骨质疏松症的风险是不一样的，并不是所有老人都会在脊柱、髋部、腕部等部位发生骨质疏松性骨折。”

然而，骨质疏松危险因素有哪些？张振山回应说：“因素非常多，但通常能被市民理解的有7种因素。绝经后的女性和50岁以上的男性符合其中一种危险因素时，建议前往正规医院的专科门诊寻求协助，以便及时介入诊治，延缓病情恶化。”

●【因素1：年老衰弱】这是客观事实，也是人体老化的自然规律。

●【因素2：长辈驼背或曾有骨折】

父母驼背，或有轻摔后骨折的情况，骨质疏松的风险将增加。

●【因素3：雌激素下降】雌激素能刺激骨质的形成，并抑制骨质的分解流失。卵巢切除或绝经后，女性雌激素将停止或减少分泌，可能导致骨质流失加速。

●【因素4：生活方式不健康】包括缺乏运动、吸烟、过量饮酒、过多饮用含咖啡因饮料等。

●【因素5：营养失调】钙或维生素D摄取不足，常吃高蛋白、过咸的食物，都是导致骨质疏松的危险因素。

●【因素6：疾病】长者曾患有影响骨代谢的疾病，如糖尿病、甲状腺功能亢进等内分泌疾病，高血压，风湿免疫性疾病等。

●【因素7：药物】长期服用影响骨代谢的药物，如糖皮质激素、抗癫痫药物、抗病毒药物、质子泵抑制剂等，都是导致骨质疏松的危险因素。



范范找医

本报讯(记者 范展颢 通讯员 黄琳)骨质疏松症是慢性疾病，也是受遗传、环境等多重危险因素影响的复杂疾病，高发人群是绝经后女性和50岁及以上男性。该病的特征是骨骼疼痛、易于骨折，严重影响中老年人的生活质量。对此，市民应如何及早发现家中长辈出现问题，以便采取规范治疗阻止病情持续恶化？中山市中医院脊柱科主治医师张振山简要回答了上述疑问。

“目前，我国60岁以上人口已超过21亿，是全球老年人口绝对数最大