

秋泻将至 “秘籍宝典” 请收藏



健康提醒

天气渐凉，一种秋天的常见疾病正在悄悄向孩子们靠近——轮状病毒性肠炎，老百姓俗称“秋季腹泻”，顾名思义是容易在秋季出现的腹泻。宝宝腹泻时，多数家长都很着急，就会给宝宝服用止泻收敛药，但轮状病毒感染引起的腹泻仅使用止泻收敛药的效果并不好，反而可能加重病情，因此，家长们需要多了解一些关于秋季腹泻的常识，才能更好地呵护宝宝健康成长。

患儿多是3岁以下

轮状病毒性肠炎是一种秋季儿童常见病症，俗称“秋季腹泻”，是幼儿感染了轮

状病毒后出现的一种以呕吐、腹泻为主要临床表现的疾病。一般患儿可先有发热、流涕等感冒症状，1天~2天后出现腹痛、水样大便，大便多为黄绿色蛋花样稀水便、白色米汤样稀水便或排出完全不变形的吃进食物，且有酸臭味。

由于儿童个体的特殊性，比如胃肠功能较弱、胃液及消化液相对较少、胃肠道抵抗力差，就很容易感染轮状病毒。每年的9月份到次年的1月份，是轮状病毒性肠炎的流行季节，其中10月~12月是流行的高峰期。通常6个月到2岁的宝宝最容易“中着”。小于6个月的婴儿由于体内有母亲的抗体保护，不易患“秋季腹泻”，母乳喂养的小婴儿很少得“秋季腹泻”；大龄儿童消化道功能和免疫系统逐步完善成熟，很少患“秋季腹泻”，即使患病，病情也较轻、病程较短。

病毒怎么传播

轮状病毒引发的“秋季腹泻”有两个传播途径：粪—口传播，即直接或间接接触患儿粪便后，将病毒由食物带入口中；空气传播，即患儿粪便中的病毒扩散到空气中，通过呼吸道进入人体。

家长如何护理

如患儿症状很轻，即每天呕吐和腹泻的次数分别在2~3次左右，可口服补液盐，以预防纠正脱水。另外还可服用肠道益生菌、保护肠黏膜、改善肠功能的药物，并密切观察病情发展。如患儿病情加重、腹泻呕吐次数增加，食欲减退、精神状态不好，应立即带患儿到医院就诊。

在护理腹泻患儿时，家长可重点关注几个要点。一是要注意饮食，不主张禁食，应坚持继续喂养，如因生病导致患儿乳糖不耐受，建议家长换成不含乳糖的腹泻奶粉，如没有乳糖不耐受的现象，可继续母乳或配方奶喂养。一岁以上的患儿还建议吃少量加盐的稀饭。二是注意腹泻期间暂时不要给小孩吃蔬菜水果。三是如果孩子呕吐得非常严重，不要强迫进食，要少量少吃多餐，并注意多饮水或口服补液盐以防止脱水。

怎么做能预防

由轮状病毒感染引发的“秋季腹泻”其主要传播途径是接触传染，在日常生活中要严防病从口入。让孩子养成饭前便后洗手的习惯，不喝生水，不乱吃不洁或过夜食物，给婴儿哺乳用的奶瓶、勺子等在喂前喂后进行煮沸消毒。家里每天要固定开窗通风，尽量不带孩子去人多拥挤的地方。另外，家长可带孩子到疾控机构进行轮状病毒疫苗接种，有效预防孩子感染轮状病毒。

最后，需要提醒的是，轮状病毒性肠炎虽然是一种秋季儿童常见疾病，但如果处理不善、医治不及时，严重者可因脱水或病毒性心肌炎等并发症导致死亡。因此，如果发现宝宝出现脸色不好、尿量明显减少、手脚发冷、皮肤呈暗红色花纹、汗多等征状时，应立即就医，以免延误救治时机。

(徐锐)

健康白城

解「秋乏」常按三穴位

俗话说“春困秋乏”，秋季是最容易使人乏累的季节，秋天一到，整个人经常会有昏昏沉沉的感觉，想要解除秋乏的困扰，不妨试试中医方。

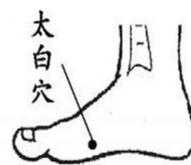
秋乏多因脾胃虚

夏天由于天气炎热，人们贪凉喜吃冷饮，或者猛劲吹空调，这些都容易伤及脾胃。中医又把脾胃称为后天之本，脾胃之气称为“中气”，脾胃强壮，则中气足，人就特别有精神，否则人就会易产生疲乏、倦怠之感。

如何判断自己脾胃虚?看舌头。中医认为，脾开窍于舌，脾虚则运化无力，气虚则舌体失于充养。脾胃气虚的人一般舌苔很淡，且舌体微微发胖，两侧有明显齿痕。

强健脾胃多揉三穴位

太白穴：太白穴是脾经的原穴，按揉太白穴能够有效增强脾的运化功能，达到止泻及促进物质转化的目的。取穴时，可采用仰卧或正坐，平放足底的姿势，太白穴位于足内侧面，第一跖骨小头后下方凹陷处。



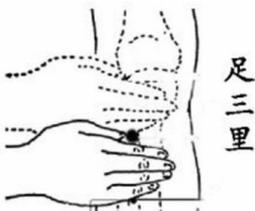
方法：按揉时取坐位用左手拇指指腹按揉右侧太白穴，以穴位处感到微微酸痛为度，反之亦然。不必用太大的力气，每天坚持3~5分钟。

脾俞穴：脾俞穴是脾脏精气汇聚之处，主管把食物转化为身体需要的气血等精微物质。脾俞穴在十一腰椎棘突下，旁开1.5寸，肚脐对应的是第二腰椎，向上再摸三个椎体，旁开两指就是脾俞穴。



方法：按揉脾俞的时候建议手握空拳轻轻叩击脾俞数次即可，切记不可重锤。每日数次，疲劳时还可以起到缓解疲劳的作用。

足三里穴：用自己的手掌四指横放在腓骨下缘，下方第四横指外缘一指指处即为足三里。它是胃经的下合穴，治疗胃相关疾病的要穴。



方法：按揉的时候端坐凳上，四指弯曲，按放在小腿外侧，将拇指指端按放在足三里穴处正确位置，作点按活动，一按一松，连做36次。两侧交换进行。

健脾来碗山药瘦肉粥

粳米可补脾胃，养五脏，壮气力。山药也是补脾养胃的要药，性味甘平，补气而不燥，滋阴而不膩。瘦肉也是进补的好食材，此粥能改善脾虚，从而治疗因脾胃虚弱，运化食物乏力，气血产生不足而导致的倦怠乏力、失眠健忘、食欲缺乏的症状。

方法：选鲜山药100~200克(干山药45~80克即可)，瘦肉50~100克切成了丁，然后和100克粳米同煮一个小时即可。

(高雁鸿 李俊涛)

健康扶贫政策知识问答(一)

1. 贫困人口的范围?
答：各县(市、区)扶贫办确定的建档立卡农村贫困人口。
2. 贫困人口基本医疗有保障的制度的保障范围?
答：贫困人口全部纳入基本医疗保险、大病保险和医疗救助等制度保障范围。
3. 贫困人口常见病、慢性病能够在哪里获得及时诊疗?
答：县乡村三级医疗机构。
4. 消除乡村两级机构人员“空白点”，要做到什么?
答：贫困人口看病有地方、有医生、有制度保障。
5. 县级、乡级、村级对医疗卫生机构和医生有何要求?
答：(1) 县级、乡级、村级要建有三级医疗卫生机构；(2) 县级、乡级、村级三级医疗卫生机构均要有合格医生；(3) 不断提升服务能力，常见病、慢性病能够在县乡村三级医疗卫生机构获得及时诊疗。
6. 贫困人口应全部建立什么档案?
答：健康档案。
7. 贫困人口实行何种家庭医生签约服务?
答：“一人一策”家庭医生签约服务。
8. 贫困人口得了国家规定的大病在哪里能得到诊疗?
答：省市县三级定点医院。(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

缤纷家居

装修刷墙到底该用啥

相信很多人在装修之前，都会面对墙壁选哪种材料的灵魂拷问。壁纸、乳胶漆、硅藻泥?这三种不存在绝对的好和不好。一切视墙体条件、审美需求、预算而定。先来了解一下材料吧!

乳胶漆 以丙烯酸酯共聚乳液为代表的一大类合成树脂乳液涂料，易于涂刷、干燥迅速、漆膜耐水、耐擦洗性好、比较环保等优点。

壁纸 用漂白化学木浆生产原纸，再经涂布、印刷、压纹或表面覆塑，最后经裁切、包装出厂。具有一定的强度、韧度、美观的外表和良好的抗水性能。

硅藻泥 以硅藻土为主要原材料的室内装饰壁材，具有除臭防火环保等功能的新型环保涂料，可以打造个性化的纹理。

再来全方位对比一下吧!

视觉效果 墙纸胜

乳胶漆可以调各种颜色，而且一般都是免费调色的，但是没有花纹和图案，要花纹和图案得选择液体壁纸或者手绘，又是另外的选择了。壁纸有各种图案花色可以选择，甚至还有凹凸造型。硅藻泥可以做图案和造型，但是相对于壁纸来说，硅藻泥的图案和质感会显得比较粗糙一些。

节能环保 硅藻泥胜

劣质的墙漆和壁纸都有可能产生污染。壁纸的污染，主要来自油墨和胶水。墙漆的污染，来自涂料本身。而硅藻泥，真的如传说般的那么神奇吗?去甲醛、分解甲醛、无添加剂、释放负氧离子……其实跟传统装饰材料相比还是较环保的，能够吸附甲醛，这是真的，但其真正的优势在于隔音强、可塑性强并防火防潮。

价格 乳胶漆胜

再来说钱，这是影响大多数人选择的主要影响因素。当然不同品牌、系列产品没法比较价格，毋庸置疑，壁纸比墙漆要贵。尤其是那些好看有钱都买不到的壁纸，基本就等同于“贴在墙上的人民币”。而硅藻泥中上档次产品，不做造型的那种，估计也要一平方米百多元。

使用寿命 乳胶漆胜

在使用寿命上，墙漆稳赢壁纸。尤其是潮湿的地区，壁纸可能过个两三年就开始老化翘边，甚至霉迹斑斑。而硅藻泥硬度低，碰撞后易碎成小块脱落。理论上来说，好的墙漆+过硬的施工，可以维持5~8年；好的墙漆，可以维持20年之久。

综上，墙纸花纹丰富，但是贵；乳胶漆色彩单一，但便宜能免费调色；硅藻泥则非常环保。在装修中，富裕些的业主选墙纸和硅藻泥的多，但整体上使用油漆刷墙的人还是占大多数的。

(杨洋)



防秋燥喝点石榴汁

嫌石榴吃起来麻烦，可直接榨汁喝。这种营养丰富的水果还有润燥、防治咽燥的作用。

石榴剥起来比较费劲，跟大家分享一个小方法。用小刀在石榴顶部大约五分之一处横着割圈，石榴皮一般比较薄，不要割得太深。顺着刀痕，将石榴顶部的小盖完整地剥开，里面的石榴籽每个都完好无损、晶莹剔透。石榴的横切面里有一道一道的薄膜，顺着薄膜用水果刀竖着在石榴皮上划一下，顺着划痕轻轻一掰，石榴就被轻松地剥开了。

将石榴籽取出，放入搅拌机内，加清水没过石榴籽，打成汁。搅打完后过筛，就可以喝到纯正的石榴汁了，可调入少量蜂蜜增加甜度，喝起来酸酸甜甜，可以搭配早餐一起饮用。另外，也可和苹果、梨等一起榨汁。

(赵丹)



幽门螺杆菌四问

很多人都听说过幽门螺杆菌(Hp)，也听说它与胃癌的发生有着千丝万缕的联系。所以，一旦体检发现幽门螺杆菌呈阳性，便感觉像“摊上了大事”，惶惶不可终日。下面，我们针对大家常问的几个问题进行解答。

什么是幽门螺杆菌?

幽门螺杆菌生长于胃及十二指肠部，呈螺旋结构并有鞭毛，这种特殊的结构有利于它的运动。胃内环境是强酸性的，大多数细菌无法存活，并且胃黏膜分泌的黏液可以形成一层保护性的黏液层，保护胃黏膜不受破坏。但幽门螺杆菌的特殊运动结构，使它可以穿过黏液层到达胃黏膜，并分泌一系列的酶减少胃酸分泌，来改善自己的生存环境。经过对周围环境的改造，幽门螺杆菌最终在胃中安逸地生存下来。

幽门螺杆菌是怎么感染的?

我国居民中，幽门螺旋杆菌的感染率在50%以上。目前，已知幽门螺杆菌的感染率与社会经济水平、人口密集程度、公共卫生条件以及水源供应有较密切的关系。

研究认为，粪—口途径、口—口途径都可能感染幽门螺杆菌。也就是说，通过食物、水以及经口喂食、亲吻、打喷嚏等都可能感染和传播幽门螺杆菌。

感染后会有什么症状?

由于幽门螺杆菌可以在牙菌斑中生存，其生长会产生有臭味的碳化物，引起口臭。

感染幽门螺杆菌的人可能会出现餐后暖气、恶心、腹胀、腹部不适等胃肠道疾病症状。

因幽门螺杆菌会破坏胃黏膜，长期感染者常发生慢性胃炎、胃溃疡，从而出现打嗝、恶心、反酸、上腹痛等表现。幽门螺杆菌还可能引起消化系统的菌群失调，引起恶心、呕吐、腹泻等其他一系列的消化道疾病症状。

幽门螺杆菌会导致胃癌吗?

美国国立综合癌症网络(NCCN)指南中指出，幽门螺杆菌感染和吸烟、高盐饮食及其他饮食因素均为胃癌发生的危险因素。目前的研究表明，幽门螺杆菌可以导致多种胃部疾病的发生，包括慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等。但即便患有上述胃部疾病，患者也不一定都会患胃癌。有研究显示，在所有胃癌患者中，75%的有幽门螺杆菌感染。尽管如此，上述的结论仅可说明，幽门螺杆菌感染可能是胃癌患病的高危因素，但并不代表幽门螺杆菌一定会导致胃癌发生。

幽门螺杆菌虽然不是导致胃癌发生的凶手，但因为破坏了胃黏膜的保护屏障，间接促进了胃癌的发生，是导致胃癌发生的“帮凶”。因此，发现感染幽门螺杆菌不要惊慌，及时就医进行规范治疗，有助于减少胃癌的发生率。

(阎红 蔡爽)