

小儿秋季腹泻不慌张

儿科专家为您支招

本报记者 李嘉

天气转凉,昼夜温差变大,不少孩子出现呕吐、腹泻等症状,让许多家长感到焦虑,这种病毒尤其“偏爱”婴幼儿和儿童。孩子秋季腹泻如何防治?儿科专家为家长们支招。

秋季腹泻的症状

专家介绍,秋季腹泻是一种在秋冬季高发的急性胃肠道传染病,它的主要元凶是轮状病毒,因此也被称为“轮状病毒肠炎”,5岁以下的婴幼儿容易中招,尤其是6个月至2岁的宝宝。其主要特点是起病急、传染性强,主要通过粪口途径传播。

轻症,潜伏期24至48小时,不发热,起病可急可缓,以胃肠道为主,食欲不振,偶有溢乳、呕吐,大便次数增多和性状改变,如黄水样、蛋花样;无脱水及全身中毒症状,多数在3至8天,平均5天左右痊愈。

重症,发病突然,也可由轻症逐渐加重转变而来,除有较重的胃肠道症状外,还有明显的脱水、电解质紊乱和全身中毒症状(发热、烦躁、精神萎靡、嗜睡甚至昏迷、休克)。如果脱水严重未积极治疗可引起死亡。

家庭护理与治疗

很多家长一看到孩子拉肚子,第一反应就是吃止泻药。其实,这是一个很大的误区。对于轮状病毒等病毒性腹泻,止泻药可能反而会让病毒留在肠内,加重病情。真正治疗核心是预防和纠正脱水,继



续提供营养支持和对症护理。

首先,补水是第一要务,首选“口服补液盐”,谨遵医嘱服用。

其次,营养要跟上。注意不要禁食,禁食会让孩子缺乏营养,难以恢复。应继续喂养,但可适当调整。

再次,对症护理要细心。频繁腹泻极易引起“红屁股”。每次便后用温水清洗臀部,用柔软的棉布轻轻拍干(勿擦),并涂上护臀膏隔离刺激。

何时必须去看医生?出现以下任何一种情况,请立即就医:腹泻剧烈,次数频繁或

量很大,持续呕吐,无法口服任何液体;出现明显脱水体征(如超过6小时无尿、哭无泪、眼窝凹陷、精神差);大便带血或呈粘液状;高热不退;孩子出现惊厥(抽搐)行为。

秋季腹泻的预防

接种疫苗。预防轮状病毒腹泻经济、有效的手段是“口服轮状病毒疫苗”,建议家长及时带孩子接种。

把好“手口关”。培养孩子养成饭前便后洗手的卫生习惯,要用肥皂和流动水洗手;消毒纸巾和免洗手消毒剂不能代替洗手;平时家长处理完孩子的粪便后,也应及时洗手,防止交叉感染;去公共场所时,要勤戴口罩,避免人群聚集。

注意饮食卫生。营养均衡,确保摄入干净新鲜的食物,多吃水果蔬菜,避免给孩子食用生冷、未煮熟的食物,尤其是海鲜类;餐具应定期消毒,专人专用。

保持环境卫生。保持室内空气流通,对孩子可能会接触的物品和活动的区域进行消毒,尤其是床、毛巾、玩具等经常会接触到物品。

注意腹部保暖。秋季气候渐渐转凉,寒冷会加剧肠蠕动,加重患儿腹泻。家长要注意做好宝宝的腹部保暖,及时添加衣被。

避免接触感染者。秋季腹泻具有传染性,如家人或其他孩子患病,要避免密切接触,做好隔离和消毒。

通城县人民医院神经外科医生提醒:

头痛、视力差,警惕垂体瘤

本报记者 李嘉

“做完手术第二天,一下子感觉世界都清楚了,连之前看不清的两边视野也恢复了!”近日,在通城县人民医院神经外科病房,患者沈先生握着查房医生的手,难掩激动。

此前,他被反复头痛、视野缩小的问题困扰许久,只能看清正前方,两侧事物完全模糊,直到检查后才确诊为颅内垂体瘤。

幸运的是,医院神经外科团队率先在市内自主完成了高难度的经鼻蝶垂体病损切除术,帮他摆脱了病痛。

该院神经外科医生杜仲介绍,很多人第一次听到“垂体瘤”会感到陌生,其实它是颅内常见的良性肿瘤,也叫“垂体腺瘤”,简单说就是脑垂体内的某些细胞发生异常增生形成的肿块。

脑垂体就像人体的“内分泌司令部”,藏在颅内深处,负责分泌生长激素、催乳素、促甲状腺激素等多种激素,调控我们的生长、发育、生育功能。它的位置紧邻视神经,一旦垂体长了肿瘤,随着肿瘤增大,就会压迫视神经,导致视力下降、视野缩小;同时还可能干扰激素分泌,引发月经紊乱、手脚变大等问题。

杜仲介绍,垂体瘤根据是否分泌激素,分为“功能性腺瘤”和“无功能腺瘤”,不同类型症状差异很大。

泌乳素分泌型垂体瘤。女性主要表现为月经变少、不规律甚至闭经,非哺乳期出现“泌乳”(乳头溢奶),备孕困难或不孕;男性会出现性欲下降、勃起功能障碍,严重时也会影响生育。

生长激素分泌型垂体瘤。成年人手脚变粗、额头变宽、下巴突出,还可能伴随难控制的高血压、高血糖,甚至睡觉打鼾憋气;青少年(骨骺未闭合)会出现“巨人症”,身高远超同龄人,同时可能伴随关节疼痛、血糖异常。

促肾上腺皮质激素细胞腺瘤。典型表现为“向心性肥胖”,肚子变大、肩膀变宽、脸变圆,同时可能有皮肤瘀斑、痤疮、脱发,以及高血压、糖尿病等问题,这些症状容易被误以为是“中年发福”,需特别注意。

促甲状腺激素型垂体瘤。仅占垂体瘤的1%至2.8%,症状类似“甲亢”,体重突然减轻、容易烦躁易怒、心跳变快、失眠,女性

还可能出现月经减少或闭经。

无功能垂体腺瘤。这类肿瘤不分泌激素,早期几乎没有症状,但随着肿瘤长大,会压迫视神经,导致视力下降、视野缩小,或压迫正常垂体,导致激素分泌减少,出现性功能下降、怕冷、乏力等。

杜仲介绍,如果出现以上任何一种症状,不用慌,到医院神经外科就诊,通过两项检查就能初步排查。

影像学检查。首选头颅增强磁共振(MRI),能清晰看到垂体是否有肿瘤、肿瘤的大小和位置;必要时会加做头颅CT,辅助判断肿瘤是否侵犯骨骼。

血液检查。查“垂体相关激素”,比如泌乳素、生长激素、促甲状腺激素等,判断激素水平是否异常,帮助区分垂体瘤类型。

垂体瘤如何防治?杜仲表示,垂体瘤虽然是肿瘤,但大部分是良性的,只要规范治疗,效果都很好,目前主要有三种治疗方式。

药物治疗——适合泌乳素瘤。如果确诊为泌乳素分泌型垂体瘤,优先用多巴胺激动剂治疗。很多患者服药后,泌乳素水

平会逐渐恢复正常,肿瘤也会慢慢缩小,甚至不需要手术。

手术治疗——大部分垂体瘤的“根治首选”。手术是彻底切除垂体瘤的最佳方式,而目前最先进、创伤最小的手术,就是沈先生接受的经鼻蝶神经内镜下微创手术,不用开颅,只需通过鼻腔里的自然通道,在神经内镜引导下精准切除肿瘤。

放射治疗——辅助治疗手段。主要用“伽马刀”通过射线摧毁肿瘤,一般用于肿瘤残留或复发的患者以及身体不耐受手术的老年患者。但应注意,放疗可能会损伤正常垂体组织或视神经,导致激素紊乱、视力下降,需谨慎选择。

杜仲表示,目前垂体瘤的病因还不明确,跟个人体质关系较大,很少遗传,但养成良好的生活习惯,能降低发病概率,要做好以下三点:心态好,别劳累;多运动,强体质;避辐射,少接触。垂体瘤虽然多为良性,早发现、早治疗至关重要,如果您或家人出现头痛、视力下降、月经紊乱、手脚变粗等异常症状,请及时就医。

科学登山,预防膝踝损伤

本报记者 李嘉

金秋十月,秋高气爽,正是登山好时节,许多市民趁着闲暇陪家人登山游玩。骨科专家提醒,看起来简单的爬山运动,如果不注意,也会引起不小的问题。

专家表示,登山时,对膝关节的冲击力是自身体重的5至7倍,尤其是下山时,大腿肌群要缓冲身体下降的速度,关节处于相对不稳定的位置,对半月板、软骨面的损伤更大。加上近期天气变化无常,“寒”

“湿”邪较易入侵人体,寒性收引,湿性凝滞,流注于关节,造成关节处麻木、疼痛等症状,尤其是本身存在关节退变等慢性疾患的中老年人。

所以,登山虽能较好的锻炼心肺功能,增强肌力和改善体质,但持续地上下台阶运动对中老年人的关节易造成损伤,以下三类人群不宜登山运动:

骨关节本身存在器质性病变的人群,如有关节炎、髌骨不稳、X形腿或者O形

腿;心血管疾病患者,登山会增加能耗,可能导致心血管意外发生;高龄、运动功能较差者,如骨质疏松等。

其次,登山踏青过程中,中老年人关节囊及韧带松弛,易发生安全事故,骨科专家提醒:

登山前一定要做好热身活动,尤其是针对下肢关节的热身运动,调动好自身的防御机制抵抗意外暴力的冲击。

登山姿势很重要。登山时脚底平贴地

面前行,腿不要抬高,更多地依靠身体的前倾和臀部发力使身体平稳轻松地行进。下山时要慢,在较陡的地方,可用侧下山的方法减小屈膝程度。长时间活动要注意休息,以缓解膝关节紧张。

若不幸遭遇意外扭伤或跌倒,一定要及时就医,妥善处理,有条件的可初步行弹力绷带或木板树枝等外固定制动,切忌自行复位或推拿按摩,以防加重损伤,造成更严重的后果。

孩子近视发生前的六个信号

其实,儿童近视的发生并非“突如其来”,在真正出现视力下降前,身体早已发出各种信号。

信号一:频繁揉眼、眨眼,眼睛总“不舒服”
孩子不会无缘无故揉眼睛,这可能是视觉疲劳的早期表现。当眼睛长期处于近距离用眼状态,睫状肌持续收缩,会导致眼睛酸胀、干涩,孩子会通过揉眼来缓解不适。如果发现孩子看绘本、写作业时频繁揉眼,或看电视时眨眼次数明显增多就要警惕了。这些症状在休息后会暂时缓解,但长期反复出现,说明眼睛的调节功能已经出现“疲劳预警”,若不及时干预,很可能发展为真性近视。

信号二:看物姿势异常,“歪头眯眼”成习惯
孩子看东西时的姿势变化,是近视前最直观的信号。比如,看远处物体时不自觉地眯起眼睛——眯眼能通过缩小瞳孔减少光线散射,暂时提高视力清晰度,但长期眯眼会加速眼轴增长。看电视时悄悄往前挪,这些都是眼睛试图通过缩短距离来获得清晰成像的表现。孩子看东西时习惯把

头偏向一侧,通过调整头部姿势来规避模糊区域。家长若发现这些姿势异常,不要简单归为“坏习惯”,而应及时检查视力。

信号三:注意力不集中,学习效率下降
很多家长以为孩子学习走神是“不专心”,却没想到可能与视力有关。当眼睛处于疲劳状态时,大脑处理视觉信息的效率会下降,孩子会出现阅读串行、漏字,或看题目后反应变慢的情况。老师可能会反馈“孩子上课总走神,提问时答非所问”,这其实是眼睛和大脑在“抗议”过度用眼。

信号四:户外活动时“畏光”,对强光敏感
正常情况下,孩子在阳光下活动会自然眯眼适应光线,但近视前的孩子可能对强光表现出异常敏感。比如,在户外玩耍时总是眯着眼、用手挡脸,进入室内后需要很久才能适应光线变化。这是因为睫状肌紧张会导致瞳孔调节功能紊乱,对光线的耐受能力下降。强光下瞳孔缩小,眼睛的景深增加,原本通过调节勉强看清的物体,在强光下模糊感会更明显。这种对光线的异常反应,往往比视力下降更早出现。

信号五:远视储备“提前透支”,眼轴增长过快
相比上述主观信号,体检数据中的“隐性指标”更具预警价值。远视储备(即“生理性远视”),这是对近视的“天然缓冲垫”。如果体检发现孩子远视储备低于同龄标准,说明近视风险已显著升高。

另一个关键指标是眼轴长度,建议从3岁起建立视力档案,每3至6个月监测远视储备和眼轴变化,用数据捕捉早期信号。

信号六:偏爱“近距离娱乐”,拒绝户外活动
孩子的行为偏好变化也暗藏信号。如果原本喜欢户外奔跑的孩子,突然变得“宅家”,更愿意待在室内玩平板、看动画片,可能是眼睛在近距离视物时更“轻松”,而看远处已出现模糊感,潜意识里回避远距离用眼场景。

一旦捕捉到上述信号,家长需立即采取行动,抓住最后的干预机会。

紧急“减负”:每天近距离用眼总时长控制在1小时内,每用眼20分钟强制休息,

通过远眺6米外物体20秒缓解疲劳;

强化户外活动:保证每天2小时以上户外活动,最好在上午10点前、下午4点后,让阳光促进多巴胺分泌,延缓眼轴增长;

视觉训练:在家做“晶体操”(交替看近处指尖和远处物体)、眼球转动训练,每天10分钟,增强睫状肌调节能力;

专业检查:及时带孩子到正规机构做散瞳验光和视功能检查,明确是否存在假性近视或远视储备不足。儿童近视的发生是一个渐进的过程,从视疲劳到视力下降,中间可能间隔3至6个月的“缓冲期”,这个阶段的干预效果远胜于近视发生后再控制。

家长们要做一个细心的“观察员”,关注孩子的用眼细节、行为变化和体检数据,用科学干预为孩子筑起防线,才能让他们远离近视困扰。

(咸宁市教育局供稿)

视力健康教育



市中心医院专家

到乡镇送医传技

本报讯 记者李嘉报道:为扎实推进“323”攻坚行动,聚焦呼吸系统疾病防治薄弱环节,日前,市中心医院呼吸与危重症医学科负责人带领团队赴咸安区横沟桥镇中心卫生院,开展专家查房与慢阻肺知识培训专项活动。

查房现场,专家针对基层接诊的慢阻肺重症、合并症等疑难病例,逐一进行详细问诊、体格检查,仔细查阅病历资料,全面评估患者病情。

结合最新诊疗指南,专家与基层医护人员共同分析病情、优化治疗方案,并就气道管理、氧疗规范、并发症预防等关键环节进行现场示范,手把手传授诊疗经验与护理技巧。

在慢阻肺知识培训中,专家以“早期识别—规范诊疗—长期管理”为核心,系统讲解了慢阻肺的流行病学特征、危险因素、诊断标准及分级治疗方案,重点解读了吸入药物的正确使用方法和患者随访管理流程。

培训还设置案例研讨环节,基层医护人员围绕临床实操中的困惑踊跃提问,专家逐一答疑解惑。

市第一人民医院

举行全国大型义诊周活动

本报讯 记者李嘉报道:近日,市第一人民医院组织开展2025年“服务百姓健康行动”全国大型义诊活动周系列活动,召集10余个学科的专家,开展了4场主题义诊,将健康服务送到群众身边。

义诊首站走进咸安区永安街道西大街社区电力小区,专家为社区居民提供专业的健康咨询与科普服务,深入讲解“减盐、减油、减糖”的具体做法与健康意义;口腔科专家细致解析各年龄段人群的口腔保健要点,助力公众树立科学健康理念,增强自我保健意识。

同时,该院积极配合文明宣传进社区暨“社区文化节”文明实践主题活动,组织10余个科室专家在市人民广场开展免费义诊、健康咨询与用药指导。中医专家现场讲解养生知识,带领市民习练传统健身功法“八段锦”,开展耳穴压豆、拔罐、针灸等中医特色体验项目,吸引众多市民踊跃参与。

该院心血管内科、肾内科、消化内科专家还联合贺胜桥镇卫生院,在茶园小区举行义诊,专家们耐心解答群众关于慢性病、常见病的疑问,提供专业的用药指导和营养建议,受到社区居民的热烈欢迎与真诚感谢。

在该院门诊大厅,医务科牵头组织多学科专家联合开展义诊,医院骨干力量齐聚现场,为市民提供面对面的健康咨询与初步诊疗,助力实现疾病“早发现、早治疗”。

该院相关负责人表示,将始终秉持“人民医院为人民”的宗旨,以实际行动践行服务承诺,持续探索更贴近民众的健康服务模式,守护人民健康,推进健康咸宁建设。

赤壁市人民医院

成功开展首例人工肝治疗

本报讯 记者李嘉、通讯员李康、李卫红报道:近日,赤壁市人民医院重症监护科完成首例人工肝治疗,联合多学科成功救治75岁患者。

该患者因横结肠肿瘤穿孔引发急性弥漫性腹膜炎,合并肠梗阻、肾功能不全等严重并发症转入ICU,肝脏各项指标严重超标,出现嗜睡、躁动等肝性脑病症状,情况危急。

该院重症医学科团队迅速启动人工肝治疗,精准建立血管通路,动态监测血流动力学参数,实时调整吸附速度与抗凝方案,24小时密切观察患者的各项生命体征及各种检查结果。

患者治疗过程顺利,黄疸指数下降明显,凝血功能明显改善,一周后,生命体征趋于平稳,转入胃肠外科继续治疗,经胃肠外科医护团队精心的康复治疗,患者临床症状逐步改善,肝功能指标趋向稳定,最终好转出院。



脸歪是怎么回事?

本报讯 记者李嘉报道:有些人无意中发现自己的脸歪了,有的是有漫长的过程逐渐歪斜,有的是一觉醒来突然发现。究其原因可分为以下几个方面。

如果是年轻人,往往吹电扇后诱发,仅仅表现为嘴角歪斜,鼻唇沟或颞颥变浅,甚至流口水,多考虑单纯性面神经炎,可进行针灸、高压氧等康复治疗,早期治疗多能纠正。

如果是中年人,长期一侧面部肌肉不自主抽动,有的会伴随眼裂缩小,多考虑原发性因素:面神经根部受血管压迫,血管搏动刺激面神经,导致出现面肌痉挛,有时静息压迫也可引起面肌痉挛。

这种情况有必要进行面神经磁共振检查,了解血管与面神经位置关系,并排除继发性因素,即桥小脑角区肿瘤等。如为原发性,需进行显微面神经减压术,继发性则需切除肿瘤解除压迫。

如果是老年人,往往有高血压、高血脂病史,或者饮酒后出现,且伴随头痛头昏或者一侧肢体无力或者麻木,多考虑脑血管性病变,如脑梗塞或者脑出血,应立即去医院行头部CT及DWI(弥散加权成像)检查。

当你发现脸歪时,既不需慌张也不能置之不理,应及时去医院检查,明确病因,对症治疗,早期多能取得满意的治疗效果,恢复美丽容貌。