

儿童腹泻的危险因素分析及相应的预防措施

吴剑为

(清远市妇幼保健院 广东 清远 511500)

【摘要】儿童腹泻是指儿童在短时间内排便次数增多，粪便变稀或水样而频繁的症状。腹泻是儿童常见的消化系统问题，可以由多种原因引起，包括感染、饮食不良、过敏、药物副作用、消化系统问题等。其次，这种症状是一种常见健康问题，多数情况下是自限性的，能通过适当的自我护理和饮食调理得到缓解，但对于严重的症状或病因不明的腹泻，应咨询医生以获取准确诊断和治疗建议。基于此，本文分析儿童腹泻的危险因素以及相关预防对策。

【关键词】腹泻；儿童；危险因素；预防措施

腹泻是儿科最常见的消化道系统疾病，患儿会出现大便次数、性状的变化，同时患儿会出现发热、呕吐、感染性休克等症状，是发展中国家的儿童致死性疾病之一。腹泻的病因复杂，若未及时治疗患儿有可能发展为慢性腹泻，伴有营养不良、骨骼发育不良等并发症，严重者可发热脱水至死亡。该病无指定发病季节，发病年龄主要为学龄前及学龄儿童，不同的国家及地区引起腹泻的细菌及病毒并不完全相同。

1 儿童腹泻的症状

1.1 粪便次数增多和变稀

①大便次数增多，腹泻的主要表现是大便次数明显增多。儿童腹泻的定义通常是一天超过3次的液体或半液体大便。②粪便外观，腹泻导致肠道的正常吸收功能受到干扰，粪便中的水分无法充分被吸收，因此粪便呈水样或稀薄状。粪便的颜色可能会变得更浅，可能带有气泡或泡沫。③病因，儿童腹泻的病因多种多样，包括病毒感染（如轮状病毒、诺如病毒）、细菌感染（如沙门氏菌、大肠杆菌）、寄生虫感染、食物过敏、药物反应等。如果儿童出现腹泻症状，建议密切关注大便次数、颜色和质地的变化，并观察是否有其他不适症状。如果腹泻症状持续且严重，或伴有其他症状（如持续呕吐、腹痛、高烧等），建议及时咨询医生进行评估和治疗。

1.2 腹痛和腹胀

腹泻时，肠道可能受到刺激或炎症，这会导致腹痛的感觉。腹痛可以是阵发性的、隐痛感或剧痛，可能位于腹部的任何部位，包括上腹、下腹或脐周区域，腹痛的程度和性质因人而异，可能会引起不适和疼痛感。腹泻时，因为肠道中大量的液体和气体聚集，导致腹部胀满和膨胀的感觉，腹胀可能会使儿童感到不适和腹部不适。这些症状在儿童腹泻中很常见，其原因

可能与肠道的炎症、感染、食物不耐受、胃肠道蠕动异常或气体积聚等因素有关，这些症状通常会在腹泻病因得到有效治疗后缓解。如果儿童出现严重的腹痛、持续性腹胀或其他并发症，建议及时咨询医生进行评估和治疗^[1-2]。

1.3 恶心和呕吐

恶心和呕吐是腹泻的常见症状之一，特别是在感染性腹泻的情况下。儿童可能感到恶心，然后呕吐，这进一步导致脱水的风险增加。

1.4 发热

儿童腹泻时，有时会伴随着发热。这可能是由于某些感染性病原体引起的，儿童的免疫系统会产生发热作为应对感染的一种反应。

1.5 血便

血便是一个严重的症状，可能表明儿童腹泻的严重程度，应该立即就医。以下是一些关于血便的相关信息：首先血便可以由多种原因引起，包括肠道炎症（如炎症性肠病）、肠道感染（如细菌性、病毒性或寄生虫性感染）、肠道损伤、出血性疾病（如血小板减少症或出血性血管炎）、食道或胃出血等。病因的确定需要医生的评估和诊断。其次，血便的外观可以因出血源的不同而异。便中的血液可能呈鲜红色、暗红色或黑色，鲜红色血液通常表示出血源位于直肠或肛门附近，而暗红色或黑色血便可能表明出血源位于上消化道。如果儿童出现血便，尤其是伴随其他严重症状（如剧烈腹痛、持续呕吐、虚弱、头晕等），家长或监护人应该立即就医。总之，血便是一个严重的症状，不应忽视，如果儿童出现血便，家长或监护人应该立即寻求医疗帮助，以便及时诊断和治疗可能的潜在问题，确保儿童的健康和安全^[3]。

2 儿童腹泻的危险因素分析

2.1 年龄

婴儿和幼儿更容易患腹泻，因为其的免疫系统还不够成熟，容易受到感染的影响。此外，婴儿的饮食通常较为单一，容易受到食物引起的腹泻的影响。

2.2 疫苗接种

某些疫苗可以预防一些引起腹泻的病原体感染，如轮状病毒疫苗。没有接种这些疫苗的儿童更容易患上相关感染引起的腹泻。

2.3 饮食和饮水质量

不洁的食物和饮用水可能含有病原体，因此食用这些食物或饮用这些水可能导致感染性腹泻。不适当的饮食习惯也可能引起腹泻，如摄入过多的果汁或含有大量咖啡因的饮料。

2.4 季节性因素

一些病原体，如诺如病毒，更容易在特定季节传播，因此季节性因素也可能影响腹泻的发生率^[4]。

2.5 过敏

某些儿童可能对食物过敏，如牛奶、鸡蛋、花生等。食物过敏可以导致腹泻，这通常是由于免疫系统对某种食物产生过度反应而引起的。儿童也可能对环境过敏，如花粉、尘螨等，这种过敏可能导致免疫系统反应，引发腹泻。

2.6 药物

某些药物，尤其是抗生素，可能破坏肠道内正常的菌群，导致腹泻，这种现象被称为抗生素相关性腹泻。此外，其他药物也可能引起胃肠道不适，包括腹泻。

2.7 肠道手术后

与胃肠道相关的手术，特别是涉及到胃或肠道的手术，可能对肠道功能产生显著影响，导致消化系统的变化，其中包括腹泻，这种情况可能涉及不同类型的手术，包括但不限于胃切除术、结肠切除术、胃旁路手术等。消化系统手术可能影响对营养物质的吸收，特定的胃或肠段的切除或重塑可能导致食物在肠道中通过的速度增加，从而减少对营养物质的吸收时间，引发腹泻^[5]。

3 儿童腹泻相应的预防措施

3.1 手卫生

儿童应经常洗手，洗手是预防疾病传播和保持个人卫生的关键步骤。以下是一些关于儿童洗手的要点：饭前洗手可以减少口腔和消化道感染的风险；如厕后洗手能有效防止细菌和病毒的传播；动物可能携带细菌和寄生虫，接触后应及时洗手；接触垃圾、土壤等

污物后应洗手，避免细菌和寄生虫传播。洗手时应使用肥皂和流动水，肥皂有助于去除细菌、病毒和其他微生物，并将其冲走。流动水有助于彻底清洗双手。湿润双手后，将适量的肥皂涂在手上，揉搓双手，包括手指、指关节、手背和指缝等部位，至少持续20秒。如果没有肥皂和流动水可用，可以使用含酒精的手消毒剂进行临时消毒，手消毒剂应含有至少60%的酒精，涂抹双手并搓揉至干燥。

3.2 饮食安全

确保儿童的饮食安全和卫生。首先在烹饪食物时，确保食物充分烹饪，特别是肉类、禽类和鱼类，烹饪可以杀死细菌和寄生虫，减少感染的风险。确保肉类内部没有生的部分，肉类的温度应达到安全的烹饪温度。其次洗净水果和蔬菜，特别是那些可以生吃的，如生菜、莴苣、草莓等，使用清洁水和合适的刷子清洗，以去除表面的细菌和农药残留。避免生食，特别是生鱼、生贝类和未经处理的蔬菜，这些食物可能携带细菌和寄生虫，可以通过烹饪来减少风险。另外，确保儿童饮用的水源是可靠和安全的，如果不确定水源的安全性，最好选择瓶装水或通过过滤和消毒处理的水，避免直接饮用自来水，尤其是在不稳定的水质环境下。另一方面，将食物储存在适当的温度下，以防止细菌的繁殖。生鲜食材应存放在冰箱中，熟食应储存在封闭的容器中，避免食物交叉污染。而且在购买包装食品时，查看食品标签，确保食品没有过期，注意储存和使用建议，以保持食品的新鲜度和安全性^[6]。

3.3 疫苗接种

接种疫苗是预防儿童腹泻和其他疾病的重要方式之一。①轮状病毒疫苗，轮状病毒是导致儿童腹泻的常见病原体之一，疫苗接种可以预防轮状病毒感染引起的腹泻。目前市场上有多种轮状病毒疫苗可供使用，具体使用哪种疫苗应根据当地的疫苗接种计划和医生的建议。②免疫接种计划，各国都有制定的免疫接种计划，规定了儿童接种特定疫苗的时间表和剂量，这些计划基于科学研究和公共卫生需求，旨在提供儿童所需的最佳保护。遵循免疫接种计划并及时接种推荐的疫苗非常重要。疫苗接种是预防传染病和相关并发症的一种重要手段。除了轮状病毒疫苗，还有其他疫苗可用于预防儿童可能接触到的病原体，这些疫苗根据当地的疫情和流行病学数据而定，并在不断更新和改进^[7-8]。

3.4 健康卫生

保持儿童的身体卫生，如定期洗澡、剪指甲、保持衣服干净等。首先定期洗澡，鼓励儿童建立定期洗澡的习惯，以保持身体的清洁和卫生。使用温水和适当的洗浴用品，彻底清洗儿童全身，特别是头发、脸部、腋下和腹股沟等易滋生细菌的部位。同时，定期剪指甲可以减少细菌积聚的机会，确保剪子和指甲刀是清洁的，并注意不要剪得太短，以防止伤害儿童的指尖。其次，保持衣服干净，要求儿童穿干净的衣服，并及时更换和清洗。尤其是在腹泻和呕吐期间，要经常更换内衣和床上用品，以防止病原体传播和细菌滋生。另外，避免与生病的人密切接触，儿童应避免与生病的人密切接触，特别是感染性腹泻的人。传染病往往通过飞沫、接触或污染的物体传播，与患者保持适当距离可以减少感染的风险。另一方面，教授正确的咳嗽和打喷嚏方式，教育儿童如何正确地咳嗽和打喷嚏是非常重要的。儿童应该使用纸巾或弯曲的手肘遮住口鼻，以避免飞沫传播，教导其避免用手直接捂嘴、鼻子，以减少细菌传播的风险。

3.5 避免过敏源与谨慎使用药物

第一，避免过敏源，如果家长知道孩子对某种食物过敏，应该严格避免给孩子食用这些食物。常见的过敏源包括牛奶、鸡蛋、花生、坚果、大豆、鱼和贝类，过敏源会引发过敏反应，其中腹泻可能是其中之一。家长应仔细检查食品标签，询问餐馆或食品供应商关于食品成分，以确保孩子不会意外摄入过敏源。有些儿童对花粉、尘螨、宠物皮毛等环境过敏源敏感。在这种情况下，采取措施如定期清洁家居、使用空气过滤器、避免与过敏源接触等可以减轻过敏反应，包括腹泻。第二，谨慎使用药物，抗生素只对细菌感染有效，而儿童腹泻通常是由病毒引起的。因此，滥用抗生素是不合适的，这种不仅对抗病毒无效，还可能导致抗生素耐药性。采用药学干预，通过监测、培训、计划的干预模式，对抗生素使用的时间、种类等进行监测，对医生进行抗生素药物知识培训，计划安排预期抗生素使用数量。对患儿采用药物治疗，及时补充水分，防止脱水，对患儿家长进行专业知识宣传，提高家属对抗生素的认知度。

4 结束语

儿童腹泻是常见病、多发病，在预防上缺乏特异性的手段和方法，儿童腹泻病发病率高与缺乏基本的卫生防病意识、不良的卫生习惯和行为密切相关。少年儿童正处于身心健康、知识积累和行为确立的关键

时期，大量的观察显示，通过卫生健康教育，改变不良的卫生习惯，可以明显地降低儿童腹泻病的发病，是控制腹泻病发生的重要手段。所以，了解这些危险因素可以帮助家长和医生采取预防措施，减少儿童患上腹泻的风险，其中包括提供干净的食物和饮水、定期接种疫苗、维护良好的个人卫生、避免密切接触已感染者等。当儿童患上腹泻时，了解可能的危险因素也有助于医生更准确地诊断和治疗该病。尽管完全避免腹泻是不可能的，但采取这些预防措施可以显著降低患腹泻的风险。如果儿童出现腹泻症状，及时采取适当的治疗和管理措施，以减轻症状并避免并发症的发生^[9-10]。

参考文献：

- [1] 朱朝敏. 儿童腹泻病的诊断和治疗——儿童腹泻病的定义及分类 [J]. 中国临床医生, 2004.
- [2] 郑跃杰. 儿童腹泻病的临床表现 [J]. 中国社区医师, 2012, 28(40):1.DOI:CNKI:SUN:XCYS.0.2012-40-013.
- [3] 潘先莉, 李敏, 王文慧, 等. 腹泻儿童病例病原学检出情况及其特征 [J]. 华南预防医学, 2021.DOI:10.12183/j.scjpm.2021.0284.
- [4] 陈玉婷, 温秀曲. 儿童腹泻的危险因素分析及相应的预防措施 [J]. 深圳中西医结合杂志, 2021, 31(9):3.DOI:10.16458/j.cnki.1007-0893.2021.09.018.
- [5] 强冬梅, 万学龙. 儿童感染性腹泻的相关危险因素分析 [J]. 大医生 2021年6卷21期, 95-97页, 2022.
- [6] 吴志磊, 黎进飞, 曾华娇. 急性细菌性腹泻患儿的病原菌分布特点及危险因素研究 [J]. 现代医学与健康研究 (电子版), 2022(005):006.
- [7] 刘立新. 婴幼儿轮状病毒感染性腹泻危险因素的病例对照研究 [J]. 大家健康 (中旬版), 2015, 000(007):175-175.
- [8] 喻华, 晏江丽, 黄文芳, 等. 儿童腹泻病原微生物的研究进展 [J]. 国外医学 (临床生物化学与检验学分册), 2005.
- [9] 张仕侃. 浅谈小儿秋季腹泻的病因、症状及中西医结合治疗 [J]. 饮食保健, 2017, 4(007):97.2022(28).
- [10] 刘友芬. 儿童腹泻发病季节与年龄相关性分析 [J]. 现代中西医结合杂志, 2003, 12(4):2.DOI:10.3969/j.issn.1008-8849.2003.04.011.