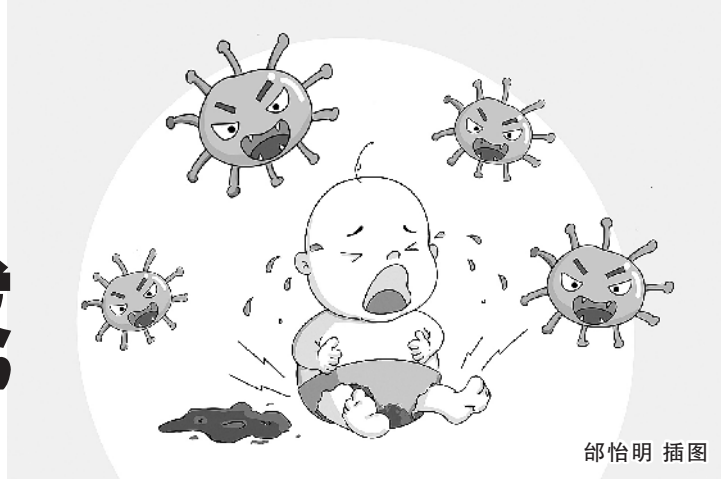
天气转凉，一种常见疾病正在悄悄向抵抗力弱的人逼近——秋季腹泻。身边有很多家长吐槽,夏天没胃口,就指着入秋后长点肉,可是宝宝又摊上了秋季腹泻!那么,猛如虎的秋季腹泻,该如何防治呢?

宝宝秋季腹泻高发 巧学妙招避“魔咒”



邰怡明 插图

什么是秋季腹泻?

引起秋季腹泻的元凶大多是“轮状病毒”，因为轮状病毒主要发生在秋天这个季节。轮状病毒的生命力极强，即使在50℃的高温下或零下20℃的严寒中，都能不吃不喝地活着，一到秋天，它就来了精神，伺机侵入人体，经口到肠，繁衍子孙，很快就成了气候。另外还可能是诺如病毒，但是相对来说比轮状病毒要轻一些。有些孩子可同时出现轮状病毒和诺如病毒的混合感染，临床表现就相对重一些，和轮状病毒腹泻很难进行区别。

秋季腹泻最喜爱的人群

6个月—3岁的婴幼儿是主要的易感人群，营养不良、佝偻病、贫血和体弱多病的婴幼儿更容易患病，而且病情严重，病程较长。小于6个月的小婴儿，由于体内有母乳中的抗体保护，不易患秋季腹泻。3岁以上的儿童，消化道功能和免疫系统逐步完善成熟,也很少患秋季腹泻,即使患病,病情也会轻很多,病程短。

成人也会感染秋季腹泻，症状与儿童的症状相似,但病情轻,病程短,一般2—3天即可痊愈。

轮状病毒是怎么入侵身体的?

轮状病毒主要通过“粪-口”传播。直接或间接接触患者粪便后，将病毒传染到手上或面部，由食物带入口中。也可通过患者粪便中的病毒扩散到空气中，通过呼吸道进入人体。

轮状病毒传染性强，并且可以在家庭内和医院迅速传播。被感染的人的粪便每克可以包含超过1000亿亿个有传染性的病毒颗粒；而其中只要10颗到100颗就可以借由传播而感染另一个人。

发生腹泻后怎么办?

宝宝一旦发生腹泻，爸爸妈妈都应注意观察宝宝的精神、面色、大便次数、性状及尿量。无论病情轻重，都应尽快带宝宝看医生，同时带一份新鲜的大便送化验检查,使医生作出正确诊断。

需要检查大便的家长可以去医院检验科免费领取检验容器，或者在家里找一个干净的塑料袋或塑料瓶盛装（不要用抗生素的药瓶，会干扰化验结果）。一般来说，大便标本采集到医院检验科，时间上要求不超过2小时，最好不超过1小时。

如果孩子腹泻特别严重，家长最好带孩子到医院，待孩子排便后，第一时间将合格的大便标本送到检验科。

秋季腹泻的宝宝如何正确饮食?

适当的营养供应对宝宝病情的恢复、缩短腹泻康复时间，预防营养不良都很重要。可以继续母乳喂养，人工喂养的宝宝鼓励多进食。如果宝宝频繁呕吐，需暂时禁食，通过输液补充液体。

腹泻期间要给孩子吃清淡易消化的饮食，以流质和半流质为主：如米汤、米粥（在米汤、米粥里可以适当放一些盐）、稀释牛奶或脱脂酸奶等。不吃生、冷、油腻食物。同时鼓励宝宝多喝水。

要怎样做才能预防秋季腹泻呢?

轮状病毒感染主要还是粪-口途径传播，所以把住这一关就很重要。拉完大便之后要洗手，不要接触食物，这个很重要。不仅儿童要注意这些，成人也要注意。因为秋季腹泻主要是六个月到两岁的孩子发病较高，这个年龄的孩子往往需要家长或者是保育员来进行护理，所以看护者注意卫生是非常重要的。另外，尽量不带孩子去人多拥挤的地方。

家长可带孩子到疾控机构进行口服轮状病毒疫苗接种，可以有效减少病毒感染引起的重症死亡病例。

患了秋季腹泻的儿童最好不要去幼儿园，在家或者在医院隔离。如果幼儿园确实有孩子同时出现了确诊的秋季腹泻，最好不要跟其他健康的孩子接触，减少感染。

最后，需要提醒的是，轮状病毒腹泻虽然是一种秋季儿童常见疾病，但也有可能引起一些胃肠道外的并发症，造成死亡。因此，如果宝宝腹泻的次数非常多，而且持续高热又出现呕吐，在家不能很好地进行口服补液，一定要及时到医院治疗，以免延误救治时机。　（曹旭）

孕妇口腔感染影响胎儿健康

孕前应主动接受口腔检查

□本报记者 唐诗

■健康贴士

口腔健康是人体健康的重要组成部分。世界卫生组织将牙齿健康确定为人体健康十大标准之一。

牙齿健康的标准是：牙齿整洁、无龋齿、无痛感，牙龈色泽正常，无出血现象。

口腔中的感染和炎症因子可导致或加剧心脑血管病、糖尿病等慢性病，危害全身健康，影响生活质量。孕妇的口腔感染还是早产和婴儿低出生体重的危险因素。龋病和牙周病会破坏牙齿硬组织和牙齿周围支持组织，不仅影响咀嚼、言语、美观等功能外，还会造成社会交往困难和心理障碍。

那么，如何预防口腔疾病呢？市疾控中心提醒您：

要坚持做到早晚刷牙，饭后漱口。提倡用水平颤动拂刷法刷牙，有效去除牙根部的菌斑。提倡使用保健牙刷，一般每三个月左右更换一把牙刷。提倡使用牙线或牙间刷辅助清洁。

提倡使用含氟牙膏。使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施。

均衡膳食，少食富含添加糖的食品，少喝碳酸饮料，进食后用清水或茶水漱口，晚上睡前刷牙后不能再进食。

定期进行口腔检查。每年至少进行一次口腔健康检查，最好每年一次洗牙，及时发现口腔疾病，早期治疗，保持牙齿坚固和牙周健康。

女性不要带着口腔疾病怀孕。在计划怀孕前应主动接受口腔健康检查，及时发现并处理口腔内的疾病或隐患，避免在怀孕期间因为发生口腔急症带来的治疗不便和风险。

公告

孙方杰：你于2019年8月20日休假期满后未归，且至今未与公司联系。其行为已严重违反单位及《保安劳动合同书》的相关规定。现正式通知因你违反了上述规定，公司于9月17日与你解除合同。请你于2019年10月10日前到公司办理相关手续。

开远保安分公司

2019年9月26日

遗失声明

中国平安人寿保险股份有限公司北京分公司以下人员执业证遗失

季　隆(00001110000800000201801784 37)
杨春兴(00001110000800000201801525 35)
郭　苗(00001110000800000201802119 9)
杨　旭(00001110000800000201900463 5)
刘　洋(00001110000800000201727741 8)
孙晓磊(00001110000800000201726593 7)
郭金叶(00001110000800000201823209 2)
郭燕燕(00001110000800000201807573 8)
吴守霞(00001110000800000201803787 1)
廖流春(00001110000800000201902582 8)
高　义(00001110000800000201709349 6)
张连忠(00001110000800000201827335 6)
佟　轩(00001110000800000201824990 0)
崔　强(00001110000800000201891092 6)
刘　通(00001110000800000201798716 0)
夏君豪(00001110000800000201724723 8)
马刘巧(00001110000800000201809255 4)
张　红(00001110000800000201816484 0)
吴雷芳(00001110000800000201902235 6)
邹　璐(00001110000800000201707051 7)
胡天赐(00001110000800000201725650 9)
张晶晶(00001110000800000201824405 9)
高　岩(00001110000800000201804225 8)
屠海英(00001110000800000201825959 1)
李云飞(00001110000800000201815216 4)
吴彩霞(00001110000800000201811982 2)
荀利芳(00001110000800000201810269 8)
陈　蕾(00001110000800000201610433 0)
段昇知(00001110000800000201809508 0)
李树华(00001110000800000201717399 4)
蒋　婷(00001110000800000201819503 3)
赵慧芳(00001110000800000201610429 2)
柳　稳(00001110000800000201900419 8)
腰　琳(00001110000800000201902830 0)
何新怀(00001110000800000201718747 3)
王志萍(00001110000800000201821920 2)
张小红(00001110000800000201808046 3)
马　青(00001110000800000201730151 0)
范　雪(00001110000800000201825852 3)
胡建凯(00001110000800000201727180 9)
吕敬美(00001110000800000201903802 1)
罗高杰(00001110000800000201849667 3)
赵小伟(00001110000800000201903152 1)
陈艳新(00001110000800000201819594 8)
段玉莲(00001110000800000201727876 5)
徐　岩(00001110000800000201823586 5)
傅婷燕(00001110000800000201750339 1)
高志伟(00001110000800000201818888 5)
尹　艳(00001110000800000201902182 8)
韩晓霞(00001110000800000201826552 4)
王雪峰(00001110000800000201902125 8)
王德民(00001110000800000201903032 7)
王美玲(00001110000800000201804231 5)
夏金兰(00001110000800000201901807 2)
段腊梅(00001110000800000201808895 1)
陈庆虎(00001110000800000201706669 4)
李文月(00001110000800000201713008 0)
曹翠平(00001110000800000201708727 9)
贾赛培(00001110000800000201725792 0)
王俊臣(00001110000800000201809054 4)
刘　新(00001110000800000201815294 3)
杨雪娇(00001110000800000201816735 4)
郭占青(00001110000800000201709521 9)
刘智洋(00001110000800000201704827 9)
常冬浩(00001110000800000201704466 2)
王军霞(00001110000800000201823467 6)
肖　宪(00001110000800000201901475 8)
孙文华(00001110000800000201726818 5)
孔聪毅(00001110000800000201725495 6)
李幸泽(00001110000800000201729268 3)
路　阳(00001110000800000201904730 3)
李福星(00001110000800000201901402 2)
崔文明(00001110000800000201702139 8)
王万建(00001110000800000201900038 6)
李　鹏(00001110000800000201721287 6)
高　良(00001110000800000201820342 3)
刘真奇(00001110000800000201905167 2)
黄　亚(00001110000800000201825513 7)
谭平平(00001110000800000201708907 5)
王艺博(00001110000800000201819370 7)
赵晶晶(00001110000800000201721918 2)
冀腾飞(00001110000800000201818126 4)
段金兰(00001110000800000201810185 5)
赵亚雄(00001110000800000201724791 6)
张　轲(00001110000800000201724114 4)
赵寅虎(00001110000800000201900077 5)
郭　亮(00001110000800000201900028 7)
孟祥青(00001110000800000201849687 3)
马月季(00001110000800000201704443 7)
王晶晶(00001110000800000201904363 6)
郭　琳(00001110000800000201717609 9)
冯亚平(00001110000800000201904368 9)
于莲晶(00001110000800000201823785 9)
刘　晨(00001110000800000201827095 0)
王　晨(00001110000800000201819231 8)
陈永丽(00001110000800000201818365 8)
李　丁(00001110000800000201909079 8)
李　欢(00001110000800000201819723 4)
刘双利(00001110000800000201808605 4)
高忠杰(00001110000800000201823835 3)
张　然(00001110000800000201900015 4)
杨勇智(00001110000800000201824362 1)
王　亮(00001110000800000201708182 0)
高玉新(00001110000800000201713554 4)
于占水(00001110000800000201901747 1)
倪志国(00001110000800000201613085 5)
周维欢(00001110000800000201900852 9)
魏晋楠(00001110000800000201704528 8)
李　辛(00001110000800000201721805 7)
乔　跃(00001110000800000201904660 0)
刘立娜(00001110000800000201826758 9)
郭鹏程(00001110000800000201816086 3)
杨云云(00001110000800000201825234 8)
李受伦(00001110000800000201818632 4)
张天皓(00001110000800000201817214 4)
孙明浩(00001110000800000201827048 2)
王桂梅(00001110000800000201807865 2)
张　倩(00001110000800000201804129 0)
张佩锋(00001110000800000201809713 6)
刘海洋(00001110000800000201903766 6)
史建春(00001110000800000201826532 1)
高君红(00001110000800000201828841 8)
同仕俊(00001110000800000201713408 2)
李晓灵(00001110000800000201904119 0)
李　辉(00001110000800000201827617 8)
王立新(00001110000800000201800556 7)
王　青(00001110000800000201811903 3)
刘雪利(00001110000800000201905388 3)
李珊珊(00001110000800000201810027 0)
李玉勤(00001110000800000201809999 4)
李健康(00001110000800000201901033 9)
赵寅虎(00001110000800000201824382 0)
徐迎新(00001110000800000201806948 3)
姜雪莹(00001110000800000201809765 5)
白亚民(00001110000800000201803555 6)
韦慧慧(00001110000800000201905474 7)
武子妍(00001110000800000201902041 8)
张　静(00001110000800000201824400 0)
刘永亮(00001110000800000201823759 9)
高　杰(00001110000800000201814877 9)
耿凯云(00001110000800000201826950 9)
李　娇(00001110000800000201823688 2)
陈　斌(00001110000800000201901625 3)
邢美娟(00001110000800000201813797 5)
王玉平(00001110000800000201814414 4)
张静然(00001110000800000201823687 4)
马启永(00001110000800000201902557 8)
赵迎光(00001110000800000201808219 5)
高东良(00001110000800000201902078 7)
郝雪萍(00001110000800000201607678 3)
高　虎(00001110000800000201904083 9)
王红霞(00001110000800000201919155 5)
赵海芹(00001110000800000201806230 3)
杨春林(00001110000800000201717901 3)
袁　辉(00001110000800000201724279 2)
赵凤芹(00001110000800000201613667 5)
郝雨菁(00001110000800000201819587 1)
吕则君(00001110000800000201820998 1)
郭现兰(00001110000800000201902270 7)
李　杰(00001110000800000201905202 6)
徐　磊(00001110000800000201719977 4)
李文成(00001110000800000201905493 3)
袁　伟(00001110000800000201818624 4)
高志强(00001110000800000201717394 3)
刘一群(00001110000800000201826592 4)
谷晓妹(00001110000800000201825605 4)
王　丹(00001110000800000201804129 0)
李香玉(00001110000800000201824095 1)
张　杰(00001110000800000201900615 1)
杨丽红(00001110000800000201806386 8)
殷　向(00001110000800000201803741 2)
董建国(00001110000800000201723153 9)
史伟建(00001110000800000201901447 7)
吕希广(00001110000800000201817606 8)
张诗禹(00001110000800000201808992 1)
刘建伟(00001110000800000201817190 9)
郑允伟(00001110000800000201818034 1)
张　刚(00001110000800000201811510 1)
崔　莹(00001110000800000201826210 1)
卫燕红(00001110000800000201824382 0)
张肖月(00001110000800000201905708 5)
李红军(00001110000800000201902176 5)
杨伟伟(00001110000800000201835556 5)
侯宗考(00001110000800000201905474 7)
董春雨(00001110000800000201905380 0)
张永飞(00001110000800000201906326 5)
杨　婧(00001110000800000201908964 5)
马晶晶(00001110000800000201904068 7)
徐　伟(00001110000800000201904097 7)
郭月凡(00001110000800000201905845 9)
孙玉章(00001110000800000201823688 2)
王志刚(00001110000800000201713458 5)
王新笑(00001110000800000201813707 5)
徐秀杰(00001110000800000201601368 5)
王静怡(00001110000800000201823687 4)
张晓伶(00001110000800000201900031 0)
马晓川(00001110000800000201900040 0)
李加旭(00001110000800000201904167 0)
刘国斌(00001110000800000201901915 5)
李东雪(00001110000800000201807146 2)
乔玉兴(00001110000800000201821211 2)
刘　伟(00001110000800000201806512 3)
张少东(00001110000800000201901006 2)
秦明欣(00001110000800000201819587 1)
孙　毅(00001110000800000201800012 8)
郑　军(00001110000800000201822105 4)
王丹凤(00001110000800000201819366 1)
陈晓刚(00001110000800000201806190 7)
秦学青(00001110000800000201825405 6)
杨　溪(00001110000800000201717394 3)
王立晶(00001110000800000201822800 2)
马　宁(00001110000800000201826592 4)
崔文婷(00001110000800000201826056 4)
王　艳(00001110000800000201804120 5)
董　南(00001110000800000201900398 9)
孙美玲(00001110000800000201904120 2)
郭会玲(00001110000800000201900402 4)
吴艳华(00001110000800000201814070 9)
郭　磊(00001110000800000201900451 7)
张荣华(00001110000800000201900419 4)
李　妍(00001110000800000201719098 6)
张海静(00001110000800000201809229 1)
王伟宁(00001110000800000201817610 0)
张秀民(00001110000800000201818138 5)
宋岳飞(00001110000800000201813511 0)
赵录凤(00001110000800000201818666 1)
薛　磊(00001110000800000201814194 0)
卫亚红(00001110000800000201824382 0)
张肖月(00001110000800000201905708 5)
李红军(00001110000800000201753538 9)
杨伟伟(00001110000800000201822096 9)
侯宗考(00001110000800000201906823 1)
彭晓华(00001110000800000201823829 1)
李　健(00001110000800000201824382 0)
王　艳(00001110000800000201804120 5)
王　青(00001110000800000201811903 3)
刘　晨(00001110000800000201824382 0