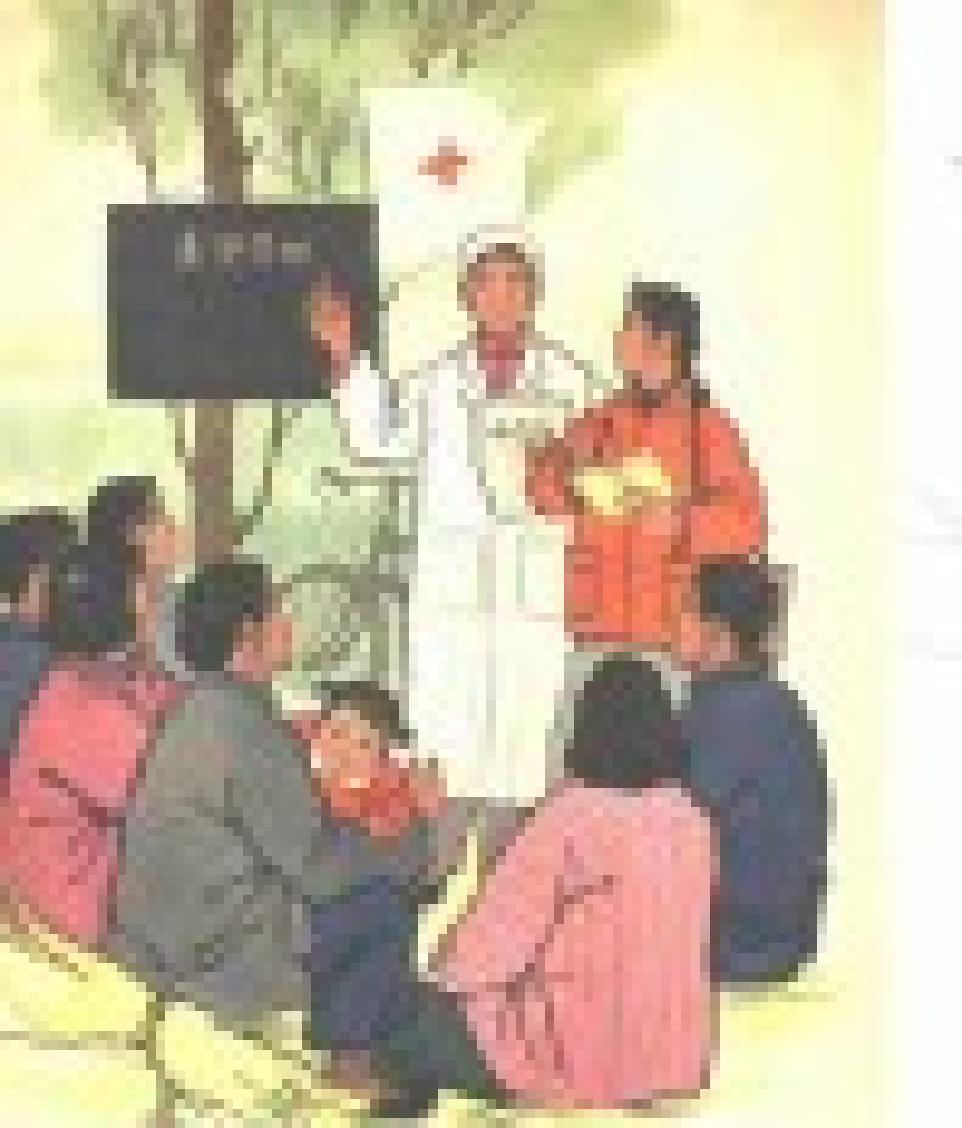




大众医学

DAZHONG YIXUE

5



大众医学

DAZHONG YIXUE

5

管好粪便 杀灭虫卵 增加肥效



1. 配备清洁员, 专职倒洗马桶。



2. 粪便集中,
满缸密封,
使用陈粪。



洗尿布也有了专用的水池。



4. 定期喷药, 杀灭虫卵。

秦阳生产大队卫生工作搞得好

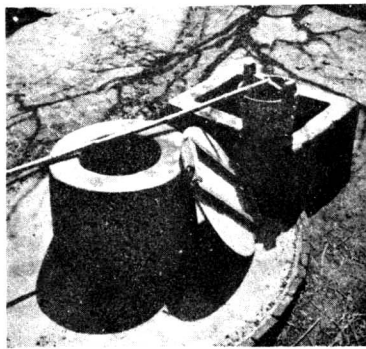
家家用井水 户户吃开水



1. 秦阳大队每二、三户人家就有一口井,看,多方便!



2. 定期消毒,提高井水质量。



3. 土井有盖,吊桶公用。

除四害讲卫生

- 积极预防夏秋季肠道传染病····· 2
田间供应开水····· 14
秦阳生产大队的粪管和水管工作··· 16
怎样提高五氯酚钠的灭螺效果····· 22

防病治病

- 预防食物中毒····· 4
从嘴里进去的传染病····· 6
食物中毒怎样急救····· 8
急性血吸虫病有哪些特点?····· 8
小儿麻痹症答问····· 32
毒蛇咬伤怎样急救····· 10
小儿腹泻····· 12
什么叫做假性近视?····· 40
青少年学生都来做眼保健操····· 42
耳针治疗腰肌劳损····· 44
怎样防止螞蝗叮咬····· 47

计划生育

- 男子绝育问答····· 26

药物知识

- 土生土长的药物····· 24
吃药和打针有啥不同?····· 28
打针是不是比吃药好····· 48

简易诊疗技术

- 捏脊疗法····· 28

针灸常識

- 针刺的补泻手法····· 30
针刺治子宫脱垂····· 31

卫生員学习材料

- 怎样识别細菌性痢疾和阿米巴痢疾····· 34

为什么

- 为什么面孔上生疖不能挤脓?为什么发烧时要多喝开水?为什么眼前有黑影飞舞?为什么贴膏药能治病?····· 36

怎么办

- 鱼骨哽住怎么办?异物塞进了鼻子怎么办?虫子飞进了耳内怎么办?····· 38

黑板报資料

- 剩飯剩菜怎样处理 预防大腸炎
首先要灭蚊····· 19

- 在河里洗马桶有啥害处?····· 46

封面 既是医疗队又是宣传队

····· 游龙姑娘画

封底 家家户户飲用井水

····· 薛珠画

封二、三 秦阳生产大队卫生工作

搞得好纪实····· 金宝源摄

編輯者 大众医学編輯組

上海科学技术出版社出版 (上海瑞金二路 450 号)

上海市书刊出版业营业許可証出 093 号

开本 787×1092 1/32 印张 1 $\frac{16}{32}$ 抹版字数 40,000

1966 年 5 月第 1 版 1966 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—200,000

上海新华印刷厂印刷 新华书店上海发行所发行 统一书号 T14119·1261 定价 0.10 元

积极預防夏秋季肠道传染病

叔 培

夏秋季是疾病容易发生和流行的季节,尤其是肠道传染病,如痢疾、伤寒、肠炎、細菌性食物中毒、脊髓灰质炎、传染性肝炎等最易流行。此外,由蚊子传播的瘧疾、流行性乙型脑炎等传染病也会一天天增多起来。这是由于夏秋季的气温高,細菌生长繁殖快,食物容易腐败变质,而且疾病的媒介——蚊蝇生长繁殖也快,数量又多,又最活跃的緣故。如果我們对飲食、飲水卫生稍有疏忽,除四害工作做得不够彻底,那就容易被感染而得病。

肠道传染病虽然平时也可以发生,但以夏秋季节最为多见。在一般情况下,細菌性痢疾(菌痢)以7~9月发病最高;伤寒发病最多在8~10月;細菌性食物中毒一般都发生在夏季;传染性肝炎多见于夏秋季。間日瘧和乙型脑炎一般也从5月份开始,以后发病漸增,瘧疾以7~11月,乙型脑炎到7~9月份,形成发病的高峰。但由于各地地区的自然条件、卫生习惯和传播疾病的媒介——蚊蝇数量多少的不同,各地发病的时间早、晚和高峰季节,也有所不同。

肠道传染病的发生,都是由于感染了一定的細菌和病毒所致,但尽管病原体不同,传播途径却基本上相同,都是“病从口入”的。

日常生活接触传播 主要通过病人或带菌者污染的物品、被褥、衣褲、食具、茶具和手,經口传播,特别是在传染源未隔离、卫生习惯不良的情况下,更容易引起传播。

水传播 水源如果被病人或带菌者的粪便等排泄物所污染,如拿病人的衣褲到河浜中洗滌(敌dī),或粪缸的粪水外溢流入河水中,水中就会存在致病的細菌和病毒;这时不仅喝生水可以被传染,如果用被污染的水洗碗筷、漱口或洗瓜果、蔬菜,或在水中游泳、洗澡等,都可被传染。

飲食传播 被細菌或病毒污染的飲食物,如餛(搜sōu)飯餛菜、生咸菜、病畜病禽等,都能传播疾病。

蒼蝇传播 蒼蝇性喜污秽,腿上带有无数病菌,能直接污染食物而起传播疾病的作用。

此外,传染性肝炎还可以通过輸血或消毒不完全的注射器和采血針等起传

播作用。

由于肠道传染病的病种、地区条件、发病季节的不同，在传播途径上有时可以某一种传播方式为主。如痢疾、伤寒等以日常生活接触中的手为重要传播途径；传染性肝炎一般以生活接触和食物、食具等为主要，但在医疗单位中以输血等为重要的传播方式。这些肠道传染病的发病症状也有共同的地方，即都有不同程度的恶心、呕吐、腹痛、腹泻等主要症状。

夏秋季节是农业生产繁忙的时刻，做好肠道传染病的预防工作，对保护社员身体健康，促进农业生产，具有很重要的意义。做好预防工作要依靠广大卫生员和卫生积极分子一起行动，才能取得更好的效果。具体方法如下。

1. 改善环境卫生。结合卫生村工作，开展爱国卫生运动，搞好室内外环境卫生，消灭和控制蚊蝇孳(滋)生地。加强人、畜粪便的管理，定期出清垃圾、畜粪，进行无害化处理。这样既能搞好环境卫生，防止疾病的传播；又可增加肥效，有利于生产。

2. 加强饮水和饮食卫生管理。井水和缸水要有专人定时用漂白粉精片或粉消毒，田间劳动要备带开水或消毒水；不要用河水洗涤生吃的瓜果、蔬菜和碗筷之类的食具。不要吃不新鲜或馊坏的饭菜，食物要烧熟煮透再吃。更不要到河中洗马桶等。

3. 培养卫生习惯，开展卫生宣传教育。发动群众自觉养成爱清洁、讲卫生的个人卫生习惯。如不喝生水，喝开水或消毒水；下工后、大便后、吃饭前都要洗手；勤剪指甲等。

4. 建立疫情报告制度。发动群众报病，如记工员、劳动组长、妇女队长等干部，对没有出工的社员进行了解、访问，发现有病，应及时向卫生员或地段医务人员报告，以便及时诊治。

5. 做好隔离消毒工作。发现有肠道传染病症状的时候，尤其是在确诊后，应立即对病人采取隔离措施，病人所使用过的衣、被、食具和病人吃剩的食物，以及病人的呕吐物、排泄物和被这些排泄物所污染过的用具、地面等，均应使用煮沸或用漂白粉等药物进行消毒处理，管好传染源，以免扩大传播。

6. 做好预防注射，提高免疫水平。伤寒、脊髓灰质炎等肠道传染病都已经有很好的防病效果的预防接种，只要根据当地卫生部门的布置，及时接受预防接种，可以全面提高人们对这些疾病的免疫水平，达到控制疾病的发生或流行的目的。卫生员要做好预防接种的登记和记录。



預防食物中毒

一家一戶或在一个集体单位里，有很多人吃了同一批有毒有害的不洁食物，又在較短的时间內同时暴发了疾病，这就叫做食物中毒。

食物中毒的种类很多，譬如吃了有毒的野蕈，吃了河豚鱼，都会发生中毒，这些中毒叫做非細菌性食物中毒。在夏秋季节，如果不注意飲食卫生，最容易发生的是細菌性食物中毒。这里主要讲細菌性食物中毒的預防問題。

細菌性食物中毒的特点

既然是細菌性食物中毒，那末这些食物上一定是有了細菌。是什么細菌呢？最常见的有三种。第一是沙门氏菌，有些家禽、家畜，特別是有病的猪、羊、鸡、鴨等，都可能有沙门氏菌存在，人吃了就会发生中毒；第二是嗜盐菌，它們主要存在于海产鱼类和梭子蟹、白虾、海蜇等小水产品身上；第三是葡萄球菌，有一种金黄色葡萄球菌，如果污染了飯菜、粥、面、酒釀等富含淀粉的食物，时间一长，就可能产生毒素，吃了使人中毒。

仲
文

发生細菌性食物中毒时有三个特点：(1)吃了以后，两三小时到十余小时就发病了，不象其他的肠道传染病要經過几天的潜伏期才会发病；(2)往往很多人同时发病，只要是吃了同一种或同一鍋食物的人，大多数都会中毒；(3)病人的症状基本相同，不过有輕重之分。

食物中毒的症状

主要的症状是恶心、呕吐、腹痛和腹泻。呕吐和腹泻得厉害的，还会发生脫水和虛脱的症状。有些病人可能还有怕冷、发烧。

虽然发生食物中毒以后引起死亡的并不多见，但是从发病到恢复健康总得要两三天，有的要四五天，而且有许多人同时生病，因此对劳动生产的影响很大。

食物中毒是怎么引起的

不新鲜的鱼、肉、禽、蛋，有病的家禽、家畜，都可能带有各种细菌，用这样的原料做饭菜，是引起食物中毒的常见原因之一。

热天里，食物烧好以后放得时间过长，例如逢到节日加菜，或者家里来了客人，人手忙不过来，往往头一天或清早起来把菜烧好，留到明天或晚上吃，这样食物就容易馊坏，细菌大量繁殖，吃了很可能发生问题。

大块的肉或整条的鱼，如狮子头(肉饼)、面拖鱼之类，烹调烧煮时间过短，或者温度不够高，外面熟了，里面仍是生的，细菌还没有杀灭，吃了也会发生中毒。

厨房不清洁，生食品或熟食品混放；已经烧熟的食品被带菌的生食品、砧板、抹布碰脏了，或者被苍蝇爬过了，碗盘没有洗干净就盛菜，时间一长，细菌变多，也会发生食物中毒。

吃梭子蟹、黄泥螺、海蜇头、咸烤虾等水产品，如果不腌透、不煮熟、不洗干净，更是常见的中毒原因。

怎样预防食物中毒

党和政府十分重视食品卫生工作，例如做好家畜宰前宰后的检验工作，因而大大降低了食物中毒事故的发生率。在公共食堂和家庭里，为了防止发生食物中毒，主要应注意以下几个关键：

1. 要注意食品的质量，买回后要尽快清洗烧煮；内脏和水产品尤其不宜久放。

2. 水产品要用大量的水反复冲洗，而且要烧透。腌制的水产品要注意是否已经腌透了。

3. 烧大块的荤菜必须里外烧熟。已经烧好的熟菜不要再被生菜或抹布碰脏。

4. 厨房要注意整洁，食物随时加罩，要防蝇防鼠、灭蝇灭鼠。

5. 尽可能现烧现吃，剩余的食物要放在阴凉通风处，下一顿吃要回锅烧煮。

6. 不喝生水，不暴饮暴食，不吃腐败变质的食物。

从嘴里进去的传染病

蔣 連 生

我們每天都要吃飯、喝水，从飲食中摄取人体所需要的养料来促进生长发育，维护健康，从事生产劳动。假使我們在“吃”的这个問題上不注意卫生，把污染了病菌、病毒或含有寄生虫卵的食物吃了进去，就会引起疾病。俗語說“病从口入”，大半就是指这个意思。

夏秋季节，最容易发生胃肠道传染病。胃肠道传染病是怎么得来的呢？可以說，几乎全是“病从口入”。

哪些是夏秋季容易发生的胃肠道传染病？且听我扼要地介紹一番。

痢 疾

痢疾是最主要的肠道传染病之一，它的特征是腹痛、拉痢，拉出帶血、帶脓或粘液的大便，每天几次或十几次、几十次不等，而且还拉不暢快，往往刚拉完，又想拉了。痢疾有两种，且有好多的类型，輕重不同。有的会发高烧，有的容易轉成慢性，經年累月，时好时坏。有些小孩子得痢疾，一上来就很凶險，可能来不及抢救，一两天就死亡。

伤 寒

得了伤寒病，先是怕冷发热，头痛和腰背酸痛，胃口不开，四肢无力，以后发烧会一天一天严重起来，肚子发胀，有的会拉稀，有的几天不解大便，病势在一两星期内会显得越来越沉重，甚至昏昏沉沉說胡話。如果护理不得法，有些病人可能会发生肠出血或肠穿孔，这些都是十分危险的病情变化，容易引起死亡。

从前，生了伤寒病，往往要在床上躺一个多月，即使好起来，也要休养好多日子才能参加劳动；现在虽然有很好的药来治这个病，但起碼也得十天半个月以后才能恢复过来。

細菌性食物中毒

这个病来得很突然，往往有一批人同时生病，而且病情也大致相同，又吐又泻又肚子痛。这些病人常常是吃了同一鍋里或者同一批

食物而引起的。

病来得很凶，但恢复也比较快，多数在1~2天或3~5天就好了，特别严重的也可能死亡。

|| 脊髓灰质炎 || 这个病听起来很别扭，人们习惯上都叫它“小儿麻痹症”。

小儿麻痹症是由一种微小的病毒引起的，这种病毒有一个特性：专门喜欢进攻神经系统。哪一部分的神经受到侵犯，受到这部分神经管理的肌肉运动就会受到影响，发生瘫痪。有的瘫痪会慢慢恢复，有少数就不能恢复。

生这个病的以小儿居多，假使瘫痪不能恢复的话，长大起来就成为残废。不过话要说回来，生小儿麻痹症的并不是个个都会发生瘫痪；发生瘫痪的并不是个个都不会恢复，归根到底，变成残废的不过是极少数。

|| 传染性肝炎 || 肝炎也是一个麻烦的毛病，而且生肝炎的又大多数是青年人和儿童，病程

又很长，对生产劳动的影响也很大。

肝炎的病情很复杂，有急性，也有慢性；有发黄疸的，也有不发黄疸的。一般的症状是胃口不好，腹部不舒服，疲倦乏力等。治疗得法，也要个把月才能恢复健康。转变为慢性的，可能要拖上几个月或几年，做生活没有力气，甚至可能完全丧失劳动力。

*

*

*

上面介绍的几种病，基本上都是因为不注意饮食卫生才得病的（只有传染性肝炎还可能还有其他的原因得病）。把牢饮食卫生这个关口，就可以预防这些病的发生。夏秋季节应该怎样注意饮食卫生，请你看看第2页的文章和第20页的图画，我这里不再重复去谈它们了。

关于痢疾、细菌性食物中毒和小儿麻痹症，本期还有其他的一些文章谈到它们，也都值得一读。——编者

食物中毒怎样急救

徐肇珩

发生细菌性食物中毒时，往往不止一个人，而是几个人、几十人相继发病的，形势显得很紧张，但是千万不要慌乱。第一，慌乱不但没有用，而且容易误事；第二，这种病虽然来势很凶险，但很快会平复下去，只要处理得法，死亡的极少。

轻症病人，虽然也是吐泻交作，肚子疼痛，但吐过几次、泻过几次以后，自己会停止，只要饿上一两顿，喝些粥汤、面汤、开水或薄粥，并注意保暖，一两天内就好了，不必吃什么药、打什么针。

吐得比较厉害的，可服玉枢丹五

急性血吸虫病有哪些特点？

李广慈

在血吸虫病的流行地区，每年热天（5~9月份）常有一些急性的血吸虫病发生。这个病发生以后，开始不一定认得出来，还可能当作是瘧疾、痢疾、伤寒等其他疾病，吃了许多药，化了不少钱，病情仍不见减轻。现在根据病人自己的感觉和医生观察的经验，整理出几条急性血吸虫病的特点，供读者参考。

一、发皮疹：江南农村一般称它为“鸭怪”。由于夏秋季农民常在有钉螺分布

的河水里、低田里、草滩上活动，所以在接触水的皮肤上发生许多小米大小的红疹，痒得很，一般过3~5天就好了。这是感染血吸虫尾蚴的第一个特征。

二、发冷发热：大约感染血吸虫尾蚴后15~60天（平均35天）开始发冷发热，轻重不一，轻的只有些怕冷感觉，以后再发热到38~39℃左右；重的则怕冷，发抖，盖上两条棉被还叫冷，继之发高热可达40℃以上，很象是瘧疾。

三、出汗：一般病人睡眠到午夜后出汗退热。轻的仅胸前头颈部出一些汗；重的常是全身大汗，头发和衬衣都会湿透。

四、腹痛腹泻：大多发生在感染后的2~5周，腹泻次数每天达3~10次不等，为稀薄大便或水样腹泻。一

分；又吐又泻又肚子痛的，可服颠茄酊 0.5~1毫升，或皮下注射阿托品一支；单纯的腹痛可针刺足三里、内关、天枢、中脘等穴位。

如果吐泻很厉害，又发高热，可以再服用一些抗菌素或磺胺类药物。例如合霉素每次 2~3 片，每六小时服一次；磺胺嘧啶，第一次服 4 片（加等量小苏打），以后每隔 4 小时服 2 片。

一般经过上述处理以后，吐泻会慢慢减轻，腹痛也会逐渐消失，几天内就痊愈了。只有少数的病人，尤其是

一般在第 6 周后大便中带有血和脓，好象痢疾症状，这时，粪便检验容易找到血吸虫卵。

五、食欲不振：发热开始，食欲就明显下降，甚至达到厌食的程度。

六、腹部饱胀：主要是上腹部有饱胀的感觉，有的在肝区（右上腹部）有自发性疼痛或压痛。

七、咳嗽：很多病人自感染后就有咳嗽，常是干咳，无痰或少痰，咳嗽可持续 2~3 个月才消失。

八、鼻出血：重症病人发高热时，容易鼻出血，并且常是出血不止。

九、荨麻疹：又叫风疹块，为全身性成片块发作，痒得难忍，愈抓愈多，一般在感染两周后开始发生，时发时愈。

不过，以上所说的几个特点，并不是每个病人都一样的。有的病人是

小孩子或本来体质很虚弱的人，可能特别严重，发生脱水和循环衰竭的现象。所谓脱水，是由于吐泻很厉害，身体里的水分大量丧失，因此病人觉得口干，显得眼眶凹进、皮肤的弹性差（用手指拉起皮肤，不能很快复原）；所谓循环衰竭，是因为心脏的力量暂时不足，病人手足发冷、血压下降。遇到这种危急状况，应该分秒必争，尽快送医院抢救。医院采取静脉输液（静脉注射生理盐水或葡萄糖生理盐水）等措施，也能抢救过来。

初次感染，有的是重复感染；有的受到感染轻，有的受到感染重；有的身体内抗病的能力强，有的抗病的能力弱，所以发生的症状也有轻重的不同。很轻的可能根本没有感觉到以上的各种症状，最重的可能很快陷入中毒状态，除了高热、腹泻等等以外，还有显著消瘦、表情迟钝或黄疸、腹水等症出现。所以最可靠的办法是验大便，如果在大便中找到血吸虫卵或孵化出毛蚴来，那就是急性血吸虫病无疑了。

总之，在流行地区，又是在热天里，病人又曾经在河里、湖滩里撒收作物，或捞过水草、积绿肥、游泳、洗澡、洗衣服、摸鱼等等的，发生了上述症状后，都应该验大便，不要忽略了生急性血吸虫病的可能性。

毒蛇咬伤

农历“惊蛰(哲zhé)”一到,躲在洞内过多的各种毒蛇就要出来活动了;沟渠两岸和水稻田边,都是它们的出没之处。正是农业生产最繁忙的季节,受到毒蛇咬伤的也最多。被毒蛇咬伤后,常常发生中毒,不但严重影响劳动生产,而且中毒深的,还可能很快发生死亡。所以被毒蛇咬伤以后,不可轻视,应该马上采取急救解毒的措施。

怎样区别毒蛇和无毒蛇

毒蛇的头部有一对毒腺及毒齿,毒腺中含有蛇毒,咬人的时候,蛇毒就从毒腺中排泄出来,经过毒齿进入人的体内,所以会发生中毒。但是有些蛇(无毒蛇)并没有毒腺和毒齿,咬人后也不会发生中毒现象。

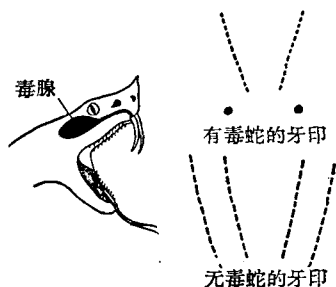
那末,遇到蛇咬伤时怎么能知道是毒蛇还是无毒蛇呢?这确实不是很简单的事情。

毒蛇的种类很多,在我国常见的有四十多种,其中有十多种毒性十分猛烈,例如眼镜蛇、金环蛇、银环蛇、蝮蛇、五步蛇、竹叶青蛇等,这些蛇在南

方各地较为多见,被咬后都可能引起严重中毒。一般说来,毒蛇的头是比较大的,大多呈三角形,粗细和身长似乎不大相称,身体颜色比较鲜明,有明显的斑纹;无毒的蛇,头比较小,多呈椭圆形,它的长度和粗细比较相称,身体上的斑纹也不大明显。但是,对于没有经验的人说来,有时单从外形上来看,还不大能区别出来;何况毒蛇咬人后往往逃掉了,根本看不清楚,即使被捉到了,也可能已经打得稀烂,再无法区别是毒蛇还是无毒蛇了,所以还要依靠下列的办法来区别。

第一,凡是被毒蛇咬伤的人,由于中了蛇毒,很快就觉得头晕眼花,胸膈发闷,四肢发软,恶心呕吐,终日茶饭不思;而被无毒蛇咬的人,就没有这些现象。

第二,被毒蛇咬伤后,局部有一对明显的牙痕,后面还有一个八字形但不十分明显的牙痕(见图),有时候可找到断掉的毒牙在伤口里面,而且牙痕周围的皮肤颜色常常变成红色,或青紫色,伤口处痛得很厉害,肿得很厉害,并且会向上发展。如果是无毒蛇咬伤的,牙痕就象锯齿一样不整齐,伤口可能有点出血,也有一些痛,但是很快就会不痛的,根本就不肿。



怎样急救

■ 汉石

毒蛇咬伤后怎样处理

毒蛇咬伤后的现场急救，是非常重要的。这是一个关键性时刻，如果治疗得法，可以减少死亡率，现介绍如下：

一、安静 毒蛇咬伤后，应该镇静，千万别惊惶失措，不要奔跑，因为奔跑会加快毒汁的吸收，中毒症状发生得也快。

二、结扎 受伤后，立刻在咬的肢体上方扎上一条止血带，例如下腿被咬，扎在膝盖骨上面的大腿上；手指被咬，扎在手指根部，这样可以阻断一部分毒液的吸收，减轻中毒现象。如果现场没有橡皮止血带，可撕下自己衣服来绑扎，也可以利用裤带、手帕、鞋带、绳子等来代替。

止血带扎得不要太紧，一般扎好后还能通过一个小手指尖就可以了。结扎得很紧的，每隔15~20分钟要放松一、二分钟，这样可以避免肢体因结扎时间过长而造成缺血坏死的危险。

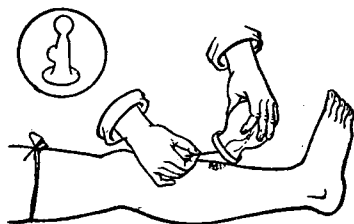
三、排毒 立即用清水冲洗伤口，冲掉咬伤处的毒液，然后将创口周围皮肤消毒，用消毒过的小刀，将创口切开。切口以牙痕为中心，不要太深，一般约四分之一寸就可，太深可以损伤血管，反而加快中毒。切开的目的，

是使蛇毒能排泄出来。也可以用手在伤口周围用力挤压，使毒汁随血排出。伤口上不要乱涂任何药物，只要用消毒纱布包扎就可以了。

四、吸出毒液 伤口经切开后，常常能见到有許多毒水流出，这时就可以用吸引器吸掉毒液，一般可以用吸奶器来吸除，或者用拔火罐方法吸毒。如一时没有这种设备，在万不得已之下，可用嘴来吮吸。但是要注意，吸毒人的口唇皮肤和口腔粘膜要绝对没有破碎，否则也会引起中毒。用嘴吮吸时，吸出毒水要吐掉，同时要用清水漱口。每次吸毒3~5分钟，每小时一次，可以连续1~3天，根据病情而定。

五、服季德胜蛇药片及解毒片 受伤后，成人每次服蛇药片及解毒片各5~10片，一日三次，用温开水送下；另外，将蛇药片用水溶化后，涂在肿胀的地方（伤口周围），可以减轻肿胀，但不要涂在伤口内。

经过以上急救后，如果中毒症状仍比较严重的，最好赶快送附近医院或卫生院，采取进一步的治疗措施，千万不要耽误时间，以免发生生命危险。



用火罐或吸奶器吸毒



小儿腹泻

金汉珍

小儿腹泻是儿童常见的一种毛病，尤其是二岁以下的婴儿最容易发生，一年中春、夏、秋三季都能发病，而以七、八月份最多。

原 因

吃了变质或不洁的食物，这些食物里面有细菌或病毒，当它们进入肠子后，能起破坏作用，因此引起腹泻。

由于饮食不当也会引起腹泻。例如6个月以下的婴儿，由于母乳不够，过多地喂了米粉或粥、面等辅助食品，超过了婴儿的消化能力，所以引起腹泻。也有的小儿生长发育快，光吃奶不能满足他的营养需要，因而发生营养不良；营养不良时消化机能更差，因此腹泻和营养不良常常相互影响，相继发生。

年龄较大的孩子，在节日里，吃得过多或吃过于油腻的食物，这些不消化的食物会刺激肠壁，使肠道蠕动增加而引起腹泻。

此外，在夏秋季因为天气热，晚上睡觉受了凉；或者因为出汗较多，引起口渴而吃奶太多，都可以引起腹泻。

症 状

大便次数增多，粪便稀薄，常常还

伴有呕吐，有时也可能出现肚子痛等现象。

腹泻有轻型和重型两种，轻的腹泻次数不太多，不发热或仅有低热，精神依旧很好，过几天即能痊愈，但也不可能拖延一、二个月。重的腹泻有较高的热度，大便次数也多，从粪便中损失大量水份和盐类，可以出现一系列的严重症状，如眼睛凹陷、口唇干燥、呼吸深快、腹部膨胀、精神萎靡，以及四肢发冷等等。一般由细菌或病毒引起的腹泻多数是比较重的，而因饮食不当或气候变化引起的腹泻都比较轻。

除了腹泻、呕吐和肚子痛以外，在口腔粘膜及舌背部有时可出现白色较厚的块物，大小不等，有时融合成一大片，这叫做鹅口疮，或称雪口，是由于霉菌感染引起的。

小儿腹泻和痢疾不同，痢疾病人的大便里有血和脓液，肚子痛也较重，而且还有里急后重（想解大便但又解不出来）的感觉，往往容易发生脱肛（肛门口有肠粘膜脱出来），一般的小儿腹泻就没有这些症状。

治 疗

首先要注意饮食。因为腹泻的小

儿往往胃口不好，进食不多，同时还要损失大量水份和盐类，因此必须补充水份和盐类，喂些淡盐糖开水，以多次少量喂给为原则。淡盐糖开水是这样配的：

将白糖 20 克（约两平汤匙）、细盐 0.5 克（约堆成一粒蚕豆大小）放在碗里，再冲温开水 200 毫升（约一碗）。

这种淡盐糖开水可根据小儿年龄或口渴的程度，每天喂给 4~6 碗。

如果发现病儿已经有眼睛凹陷等失水现象，表示病情很严重，就应该改喂下面的液体：

白糖 20 克、细盐 0.5 克、小苏打 0.5 克、氯化钾 0.5 克，冲温开水 200 毫升。

如果小儿呕吐严重，不能口服，那就该及时送医院，以便静脉注射葡萄糖盐水。其次要注意护理。腹泻的小儿要勤洗臀部，勤换尿布，以免发生红臀（尿布皮炎）。如果伴有呕吐的小儿，还要勤揩颈部，以免颈部皱折处发生糜烂。

药物方面，可以选用以下的任何一种：

1. 合霉素：每日每公斤体重 100 毫克，分 4 次口服。譬如 2 足岁的孩子，体重 10 公斤（20 市斤），那末，每天应服 $10 \times 100 = 1000$ 毫克。1000 毫克等于 1 克。合霉素每片是 0.25 克，所以每天应服 4 片。

2. 痢特灵：每日每公斤体重 10 毫克，分 4 次口服。

3. 磺胺噻唑：每日每公斤体重 100 毫克，分 4 次口服。

以上任何一种药物都应连服 5~7 天，连服两天无效时可换服另一种，也可改用针灸，或改用止泻药。

4. 止泻药：轻的腹泻可用止泻药，如矽炭银，每次 0.3~0.6 克，每天吃 3 次。

泻得日子多的，可以用蛋黄油治疗。将新鲜鸡蛋煮熟，剥出蛋黄，放在文火上煎炒，炒到发黑，挤出油汁即成蛋黄油。每个鸡蛋约有 5 毫升油，每天服 5~10 毫升，分两次服。

5. 小儿患有鹅口疮，可用 1% 龙胆紫涂口腔。

另外，针灸也能治疗小儿腹泻，穴位可取足三里、合谷和大肠俞。久泻的可加灸天枢、神阙（缺 quē）和关元。

预 防

1. 小儿用的食具必须干净。在喂食时不要用手指喂小儿。苍蝇叮过的食物不要吃。

2. 断奶不要在夏季，因为天热食物的污染机会较多。

3. 如果是由于细菌或病毒引起的腹泻，必须隔离，以免传染别人。

4. 增加辅助食物时须从小量逐渐增多。喂奶的份量也要逐步增加。

5. 轻的腹泻要及早治疗，以免变重。腹泻期间应该特别注意喂给上述的淡盐糖开水。