

儿童腹泻“药”知道

文 / 清华大学附属北京清华长庚医院 王丽婷 唐蕾

终于熬到了9月，这个异常炎热的夏季可算是结束了；然而，儿童腹泻的高发期还在继续，各位家长仍需多加注意。除了小心预防，对于腹泻治疗药物的使用问题尤其要弄清楚，比如：“这次医生给开了好几种治疗腹泻的药，可以放在一起服用吗？”“这些药是饭前服用还是饭后服用呢？”“补液盐孩子不肯喝，可以加在牛奶里吗？”……

带着这些问题，今天我们就来说说儿童腹泻用药的那些事儿。

一、儿童腹泻的常见原因和主要症状

腹泻俗称“拉肚子”，是一组以大便次数增多和大便性状改变为特征的消化道疾病，可由多种原因引起，其中病毒、细菌、真菌、寄生虫等病原体感染是最常见的原因。尤其是在每年的7~9月，天气闷热潮湿，病原体繁殖速度快，孩子接触被污染的食物、水和玩具后就有

可能被感染，进而引起腹泻。另外，此时孩子更容易贪凉，过多食用生冷食物、饮料等，可能引起肠道紊乱，从而导致腹泻。加之儿童消化系统发育尚未成熟，免疫力较低，稍不注意就可能会使胃肠黏膜受到刺激，进而引起腹泻。

腹泻的主要症状包括：

(1) 消化道症状：大便性状改变（如稀糊便、水样便、黏液便）；大便次数增多，每日3次以上，多者甚至每日10~20次；可伴有恶心、腹痛、呕吐、腹胀等症状。

(2) 全身症状：如发热、嗜睡、精神萎靡，甚至晕厥。

(3) 脱水、电解质紊乱：不同程度的脱水、代谢性酸中毒、低钾血症等。

二、儿童腹泻的治疗药物及服药顺序

对于儿童腹泻，治疗重在预防和纠正脱水、维持水和电解质平衡，

同时控制感染及缓解胃肠道症状。

1. 治疗药物

常用的治疗药物有口服补液盐（Ⅲ）、蒙脱石散、益生菌及抗菌药物（必要时）。

(1) 口服补液盐（Ⅲ）

口服补液盐（Ⅲ）适用于所有不同病因、不同年龄的急性轻中度腹泻，所以，只要孩子出现腹泻就可以开始服用。

临用前，将一袋补液盐溶于250 mL温水中，随时口服。用于治疗时，一开始按照50 mL/kg服用，4个小时内服完；以后根据脱水程度调整剂量直至腹泻停止。用于预防腹泻引起的轻中度脱水时，6个月以下患儿每次服用50 mL，6个月至2岁患儿每次服用100 mL，2至10岁患儿每次服用150 mL，10岁以上患儿遵医嘱服用。

使用口服补液盐（Ⅲ）时，以下4点需要特别注意：

①每袋口服补液盐（Ⅲ）只能用

250 mL的温开水溶解,不能将一袋分成几次溶解;分开溶解会导致溶液的浓度改变,影响药物的疗效。

②婴幼儿应少量多次服用,一般每间隔10分钟左右服用一次,每次10~20 mL。

③如果药液变凉,不可直接加入热水加热,应该隔水加热。配好的溶液可以保存24小时,建议存放在带有盖子的容器里,避免溶液受到污染。

④不可用牛奶或者饮料代替温水配制溶液,也不要再在配制好的溶液里添加糖、牛奶、果汁等,以免影响药效。

(2) 蒙脱石散

或许大家更熟悉的是“思密达”,这是一种临床应用最广泛的肠黏膜保护剂,具有收敛止泻的作用,可以吸附肠道内的毒素和病原体,显著减少腹泻的次数。

将1袋(3 g)蒙脱石散倒入50 mL温水中,搅拌均匀后服用。1岁以下,每日3 g;1~2岁,每日3~6 g;2岁以上,每日6~9 g。以上均分作3次服用;急性腹泻时首剂可加倍。

蒙脱石散应该在两餐之间或睡前服用,这点非常重要。因为蒙脱石对肠黏膜的覆盖作用易受食物影响,空腹服用可以避免这种影响,使蒙脱石均匀地覆盖在肠道黏膜上,从而有效发挥作用。

(3) 益生菌

益生菌有助于调节肠道菌群平衡,改善肠道微生态环境。临床常用的益生菌制剂主要包括乳杆菌、双歧杆菌、酪酸梭菌和肠球菌等。《益生菌儿科临床应用循证指南(2023)》指出:使用益生菌有助于缩短腹泻病程和减少住院时间,提



高临床疗效,降低长期腹泻风险。

对于益生菌,建议餐后0.5~1小时用温水服用。但是,应与抗菌药物的服药时间间隔2~3小时以上。

(4) 抗菌药物

其实,抗菌药物并不应该与上面3种药物同列,因为儿童腹泻大多是由病毒感染引起的,是一种自限性疾病,不需要使用抗菌药物;如果腹泻是由细菌引起的,才需要在医生的指导下合理使用抗菌药物。所以,家长切不可自行使用抗菌药物,否则可能会导致肠道菌群失调,从而加重腹泻。

2.服药顺序

上文论及益生菌制剂不能与抗菌药物同服,除此之外,还有哪些需要注意的呢?

第一,如果需要联用蒙脱石散与抗菌药物,可以先服用抗菌药物杀灭病原微生物,间隔2小时后再服用蒙脱石散,来吸附病原微生物及毒素。

第二,如果需要联用蒙脱石散与益生菌制剂,可先服用蒙脱石散吸附病原微生物,间隔2小时后再服用益生菌制剂,来调节肠道菌群。

第三,如果需要联用这3种药

物,则应先服用抗菌药物,再服用蒙脱石散,最后服用益生菌制剂;每2种药物之间至少间隔1~2小时。

三、预防措施

虽然详谈了儿童腹泻的治疗,但该病重在预防,日常生活中做好下面几点,可以有效减少腹泻的发生。

(1) 确保食物新鲜,不吃变质、过期的食品。日常饮食以清淡易消化的食物为主,避免辛辣、油腻、生冷的食物。

(2) 养成良好的卫生习惯,饭前便后要洗手,勤剪指甲,防止病从口入。

(3) 定期清洁孩子的玩具和生活用品。

(4) 注意宝宝腹部保暖,根据天气变化及时增减衣物。

(5) 及时接种疫苗,如轮状病毒疫苗。

总之,家长对于儿童腹泻不必过于紧张,了解药物的使用方法,严格按照医生的建议用药,不要自行增减药量或停药,更不要乱用抗菌药物,就可以帮助自己的孩子早日康复。另外,还要注意保持良好的生活和卫生习惯。