

急救服务 Emergency Services

呕吐或腹泻 - 儿童

Vomiting or Diarrhea - Children

呕吐是胃去除胃中刺激物的一种正常反应。呕吐可以毫无征兆地发生。有时，儿童可能出现腹泻和/或发烧，同时伴有呕吐的症状。

呕吐通常持续一至两天，而后自行停止。

腹泻是孩子的肠运动较多，大便稀松或流状。

腹泻通常持续两到三天，但可能持续长达十天。

呕吐或腹泻若严重，可能导致脱 (dehydration, 音同 *dee-hi-dray-shun*)。脱水即身体失去水份、盐份和矿物质的情形。

更多资讯，可咨询：

- 你的家庭医生
- 你的药剂师
- HealthLinkBC - 拨打 8-1-1 (聋哑人士专线 7-1-1) 或上网浏览 www.HealthLinkBC.ca.

何时去看你的家庭医生

去家庭医生处就诊，如果你的孩子出现以下任何一种脱水症状：

- 八小时内没有尿（对于婴儿，尿不湿超过八小时仍是干的）
- 哭时无泪水流出
- 嘴唇、舌头或嘴巴干燥
- 困顿、昏睡、或异常安静
- 如果是婴儿，卤门（婴儿头顶的软顶盖）出现凹陷

如果你孩子出现以下任何一项症状，去应去家庭医生处就诊：

- 孩子拉的大便里带血，或大便呈焦黑色
- 孩子呕吐物呈青色、黄色，或红色。
- 孩子发烧，超过 48 小时体温在摄氏 38.5°C (华氏 101.3°F) 以上，甚至服用了退烧药也不见效。
- 孩子持续呕吐超过 24 小时。
- 孩子腹泻持续了四天以上。
- 孩子抱怨肚子疼，而且一活动就疼得更厉害。婴儿可能厉声尖叫，并且朝肚子蹬腿。

呕吐或腹泻—儿童 续 Vomiting or Diarrhea - Children - continued

如何在家照看孩子

在家照看呕吐或者腹泻的儿童并不难。只要保持孩子体内水分充足，直至孩子不再呕吐或腹泻。

保持六个月大或半岁以上的孩子水分充足：

- 最好喝电解水（Pedialyte 或 Gastrolyte）。如果孩子不喜欢电解水的味道，可以给他/她喝冲淡了的无糖果汁（一杯浓缩果汁加冲四杯水）。
- 经常给孩子喝少量流质（即使呕吐时）。大量喝流质会加剧腹泻或呕吐。以下表格是每 15 分钟（或是至少每小时）给孩子喝流质的剂量说明。

	喝多少	频率
6 to 12 月大	5 毫升 (1 茶匙)	每 15 分钟
1 to 5 岁	10 毫升 (2 茶匙)	每 15 分钟
5 岁或 5 岁以上	15 毫升 (3 茶匙)	每 15 分钟

保持六个月以下孩子水分充足

- 如果母乳喂养，继续母乳喂养。只是要缩短哺乳的时间，增加哺乳的次数。
- 如果配方哺乳，继续采用平常的配方哺乳。
- **不要**给孩子喝冰镇水（Koolaid），汽水、和其它甜饮。含大量糖份的饮料会加剧腹泻。可以喝稀释过的果汁。
- **不要**给孩子喝牛奶，24 小时内没有再呕吐后，才可以喝。即使孩子仍腹泻，也可以开始给孩子喝。有些孩子生病时就会停止消化牛奶中的糖份。

六到八小时不再呕吐后，可以给孩子吃东西

- 给孩子吃少量易消化的食品，诸如：
 - 营养品（Pabulum）
 - 饼干
 - 米饭
 - 原味吐司
 - 清面
 - 土豆泥(不加调料)

孩子仍在腹泻，也可以开始吃固体食物。

让孩子休息

- 安静的活动和睡眠有助孩子更快康复。
- 睡觉时，每小时叫醒孩子喝些流质。

护理孩子皮肤

腹泻会让孩子的屁股发红和疼痛。

- 立即更换脏了的尿不湿。
- 每次孩子大便后，用温和的肥皂和水轻轻清洗孩子的屁股。
- 涂抹氧化锌奶霜保护皮肤。

防止细菌感染

- 处理完脏的尿不湿后，要洗手。
- 接触食物之前，要洗手。
- 帮助孩子上完厕所后和接触食物之前洗手。