儿童呕吐和腹泻 Vomiting and Diarrhea in Children

呕吐是胃部试图排出刺激物的正常反应。有时儿童在呕吐的同时还可能出现腹泻和/或发烧。呕吐通常持续一两天，会自行消失。

腹泻是指儿童频繁排便，而且大便稀松或呈液态。腹泻通常持续两三天，最多可持续 10 天。

呕吐和腹泻会导致脱水，因而会很严重。（脱水的英文是 dehydration，发音：*dee-hi-dray-shun*）。**脱水**是指身体失去水分、盐和矿物质。

如何在家中照护孩子 How to care for your child at home

防止病菌传播 Prevent the spread of germs

- 在处理完脏尿布和接触食物之前，要洗手。
- 帮助孩子在上完厕所和接触食物前洗手。

让孩子保持水分充足 Keep your child hydrated

呕吐和/或腹泻的孩子可以在家里轻松护理。目标是让孩子保持充足的水分。

让 6 个月以下的孩子保持水分充足 To keep a child less than 6 months hydrated

- 继续给宝宝喂哺平时的饮食（母乳或配方奶）。缩短喂哺时间，多喂几次。
- **不要**给宝宝喝水。这可能导致血液中低盐和低糖。

让 6 个月或以上的孩子保持水分充足 To keep a child 6 months or older hydrated

- 经常给孩子补充少量液体（甚至是在呕吐时）。一次给予大量液体会使呕吐或腹泻加剧。
  下面的图表告诉您如何根据孩子的年龄给予液体。

年龄	液体量	多久一次
6 至 11 个月	5 毫升（1 茶匙）	5 分钟一次
1 至 5 岁	10 毫升（2 茶匙）	
6 岁及以上	15 毫升（3 茶匙）	

- Pedialyte 或 Gastrolyte 是最合适的饮料。
  如果孩子不喜欢饮料的味道，可以给孩子喝加水稀释的果汁。
  （例如：½杯苹果汁，½杯水）。
- **不要**给孩子喝 Gatorade、Kool-Aid、汽水或其他含糖饮料。含大量糖分的饮料会使腹泻加剧。
- **不要**给孩子喝奶，要等孩子停止呕吐 24 小时后才可以喝奶。即使孩子仍在腹泻，也可以开始给孩子喝奶。有些孩子在生病期间停止消化牛奶中的糖分。在不呕吐 6 至 8 小时后，可以开始给孩子喂食。

- 给孩子喂哺少量容易消化的食物，如 Pabulum、饼干、米饭、原味土司、光面或土豆泥。
- 即使孩子继续腹泻，也可以开始吃固体食物。

让孩子休息 Let your child rest

- 安静的活动和睡眠有助于孩子更快恢复。
- 孩子睡觉时，每隔一小时叫醒孩子，喂食液体。

照护好孩子的皮肤 Care for your child's skin

腹泻会使孩子的屁股发红发痛。

- 脏尿布应立即更换。
- 每次排便后，用水或婴儿湿巾轻轻清洁孩子的屁股。
- 尿布湿疹药膏或软膏有助于保护皮肤。使用含锌的药膏治疗较严重的尿布湿疹。

何时应求医 When to get medical help

如果孩子出现以下任何脱水迹象，请去看家庭医生或执业护士：

- 8 小时内没有小便 – 对婴儿来说，这意味着尿布在超过 8 个小时里一直是干的。
- 哭的时候没有眼泪
- 唇、舌或口是干的
- 昏昏欲睡、困倦或异常安静
- 头顶上有软凹坑（囟门） - 婴儿

如果孩子出现任何这些迹象，也要去看家庭医生或执业护士：

- 孩子排出的粪便带血或看起来是黑色的，像柏油一样。
- 孩子的呕吐物是绿色、黄色或红色的。
- 孩子发烧 38.5°C (101.3°F)以上，超过 48 小时，尽管已经服用了退烧药。
- 孩子继续呕吐超过 24 小时。
- 孩子腹泻超过 4 天。
- 孩子说胃疼，并随着活动而加剧。宝宝可能会尖叫，双腿抬向腹部。

任何时候您有疑问 Anytime you have questions

- 向家庭医生或执业护士咨询。
- 联系菲沙卫生局虚拟医护，通过电话或即时聊天向注册护士咨询。
  开放时间：上午 10 点至晚上 10 点，每周 7 天
  电话：1-800-314-0999
  聊天：fraserhealth.ca/virtualcare
- 致电 BC 省健康联线（HealthLinkBC），向注册护士咨询。可以用 130 种语言交谈。
  每周 7 天，每天 24 小时开放。
  电话： 8-1-1 (7-1-1 TTY)
  网上资源：HealthLinkBC.ca

图片设计：macrovector - freepik.com