

秋季腹泻高峰季来临 八个预防措施要重视

文|孔菲菲

秋风瑟瑟 ,我市现已进入深秋状态。这是病菌活跃的时间段 ,许多婴幼儿容易在这个季节产生腹泻发热等症状。在这个秋季腹泻的高峰期 ,该如何有效预防腹泻 ,正确对待幼儿的健康问题呢？

秋季腹泻是由一种轮状病毒感染引起的消化道传染病 ,一年四季皆有可能发病 ,但秋季为高发季 ,所以也被叫做 秋季腹泻 。每年的9月份到次年的1月份 ,是秋季腹泻的流行季节 ,其中10到12月是流行的高峰期。它也是一种自限性疾病 ,一般无特效药治疗 ,多数患儿在一周左右会自然止泻。病程有自限性 ,即使用药也不能显著改变病程 ,所以有效预防很重要。

易感人群

6个月～3岁的婴幼儿 ,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。

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 ,但症状与儿童的状况相似 ,但病情轻 ,病程短 ,一般2～3天即可痊愈。

秋季腹泻主要特征

先吐后泻 ,伴发热和腹痛等症状 ,其他还可能会有食欲降低和脱水。并且大便呈水样或蛋花汤样 ,淡黄色稀水样 ,同时还可能伴有少量黏液 ,但不会有脓血样。

主要可总结为以下三点重点现象 ,

1 . 起病急 ,常伴有上感症状 ,如体温发烧、流鼻涕、咳嗽、鼻塞等。

2 . 大便次数增多 ,每日10次左右 ,大便呈水样或蛋花样黄色或黄绿色大便 ,带少许粘液 ,无腥臭味。

3 . 多数患儿病初精神不好、厌食、吃进的食物吐出来 ,重者出现脱水症状 ,如口渴明显 ,尿量减少 ,烦躁不安。

秋季腹泻的预防措施

注意饮食卫生 ,防止病从口入。

不要带幼儿到人多的公共场所去 ,避免接触患腹泻的孩子。

幼儿使用的玩具 ,能够触摸到的家具 ,都要勤用清水冲洗。

饭前便后一定要勤洗手。

餐具、炊具用前清洗、消毒 ,用后晾干。

保持室内良好的空气流通 ,减少病毒感染的机会。

多组织孩子参加户外体格锻炼 ,增强体质。接种轮状病毒疫苗。在每年7～9月份 ,即秋季腹泻流行季节来临之前接种 ,每年一次

总结来说 ,严格注意好平日里的卫生清洁最重要。

秋季腹泻的护理常识

1.护理患儿关键是防脱水 ,而饮用口服补液

盐是预防脱水的首选。

轮状病毒感染是一种自限性疾病 ,一般在感染一周后自愈。但在这个过程中充分补充水分尤其重要 ,预防脱水很关键。口服补液盐(ORS)是让患儿获得水分的首选。一般原则是 ,患儿愿意喝多少就给多少 ,直到腹泻停止。但是 ,如果患儿出现皮肤弹性差 ,精神萎靡、淡漠、嗜睡、少尿或无尿等脱水表现 ,则应及时就诊 ,进行静脉补液治疗 ,以纠正脱水。

2 . 人工喂养的患儿至少每3小时喂一次奶。

孩子万一患上秋季腹泻 ,母乳喂养的患儿要继续母乳喂养 ,而且还可以增加哺乳次数及时间。人工喂养的患儿 ,应该至少每3小时喂一次奶。大部分患儿补液后 ,食欲会恢复 ,因此 ,应鼓励患儿正常饮食。

3 . 如未合并细菌感染不要使用抗生素。

在合理用药方面 ,一是可用微生态调节剂。目的在于恢复肠道正常菌群 ,重建肠道天然生物屏障保护作用。常用的有双歧杆菌、嗜酸乳杆菌和布氏氏酵母菌等 ;二是用肠黏膜保护剂 ,如思密达等。如果没有合并细菌感染 ,最好

不要使用抗生素。

4 . 每天补锌可减少患儿的腹泻程度和病程。

目前 ,已有共识认为 ,每天补锌10～20mg ,可显著减少5岁以下儿童腹泻的严重性和病程。因此 ,推荐对所有腹泻患儿连续10～14天补锌10～20mg/天。如果家庭治疗3天仍不见好转 ,或3天内出现下列任何一种症状 :腹泻次数和量增加、进食或喝水差、频繁呕吐、发热持续、明显口渴、粪便带血 ,应立刻复诊。



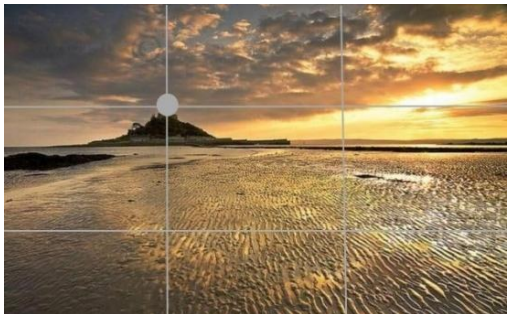
八大构图技巧让你爱上手机摄影

文|孔菲菲

现在几乎是人手一部智能手机 ,拍照片晒朋友圈可谓是手机的一重大功能。照片人人都会拍 ,但拍出来的效果千差万别 ,如何使自己的照片看起来更好看呢？我们且从最基本的构图说起。

简单来说 ,照片构图就是 怎样把主题(被摄体)收入画面 的问题。小记现整理了手机拍摄的8大构图技巧。

九宫格构图



九宫格构图法是最常见也最基本的构图方法。这个构图方法将画面分为9个方格。摄影时注意不要将摄影主体放在正中间 ,而是将其放在井字形的4个交叉点上 ,这样画面就会显得生动许多。当然如果为了体现一个物体的宏伟壮观也可以采用中分法 ,将物体立正摆在正中间 ,一般用作建筑拍摄较能出彩。

在风景拍摄中使用九宫格构图法 ,不仅可以 将摄影主体放在最合适的位置 ,还可以帮助确定天空和地面比例 ,一般来说 ,天空、地面其中一方占据约三分之一区域 ,另一方占据约三分之二区域。另外还有一个好处 ,就是可以确认建筑、地平线等线条的平直 ,避免构图出现倾斜。

三角形构图



三角形构图也算较常见的摄影构图方式 ,它的概念就是以三个视觉中心为景物的主要位置 ,三点连线形成一个正三角、斜三角或者是倒三角形状。正三角布局在拍摄天坛、故宫等古典、对称建筑时使用 ,斜三角和倒三角呈现动感的效果 ,适合于诸如人像、运动等拍摄题材中。

在使用三角形构图时 ,要注意三个点的选取 ,不要喧宾夺主分清主次关系。

对角线构图



对角线构图就是将主体在照片中的位置放在尽量靠近相对应的两个角上。相对于横平竖直的构图方法 ,对角线构图显得更活泼 ,还可以让视角更加开阔。

对角线构图方法不仅可以拍摄建筑、风景 ,也大量在人像拍摄中使用 ,令画面更加饱满 ,在拍摄运动的人物时可以让画面更加生动、有趣。

框架锁定主体构图



框架式构图可以很好的滤除不必要的元素 ,将观众目光引导到你想要表达的摄影主体上。使用前景中的事物将需要突出的摄影主体框起来 ,可以让照片主题更加突出。其实 ,框架式构图原理也和引导线构图一样 ,就是利用画面中的线条、框架 ,将观众的视觉引导到照片主体上去。

在实际拍摄中 ,树叶之间的空隙、虚掩的门、窗框、山石之间的缝隙等都可以当做框架使用。

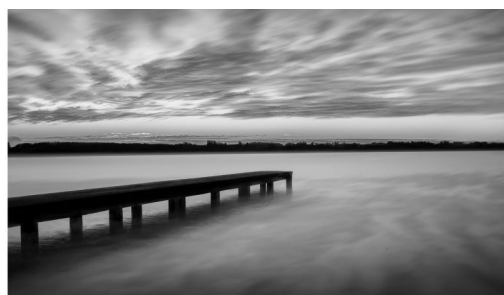
主体和背景相呼应



摄影初学者常犯的一个错误是过于注重主体 ,而 不注意与之搭配的背景或者叫做陪衬。其实好的照片需要前后景致的交相呼应 ,给人以错落有致的感觉 ,适当的留出背景也可以让主体更加突出。拥有前景和背景的照片会有很好的空间感和景深感。

在拍摄前后景色交相呼应的照片时 ,一定要根据摄影主体尽量简化照片元素 ,将不必要的元素尽可能剔除。使用大光圈镜头拍摄可以更好地突出主体 ,背景的虚化也更加出色。

极简主义手法



摄影是减法的艺术 ,绘画是加法的艺术。绘画是在一张空白的白纸上添加各种元素 ,而摄影恰好相反。我们要将照片中对于主题没有帮助或者意义不大的元素一一去除 ,一张好照片就在不断减法中诞生了。当你选定了所拍摄的主题时 ,尽可能用最少的元素表现主题 ,画面中无关元素越少 ,主题表现的就越突出 ,视觉焦点就越明显。

从不同的角度拍



将视角放低或者提高 ,你会发现很多事物面貌发生了改变 ,所拍摄的照片也和正常视角的拍摄大相径庭。在拍摄静物、花卉等题材时 ,将角度放低可以更好地表现事物的质感和材质。在拍摄建筑、人物时 ,适当采用仰拍 ,可以体现建筑的雄伟 ,以及人物的挺拔。

此外 ,还有一些个人偏爱的特色角度 ,例如车窗外的景色(这种对焦建议对到玻璃上而不是实物上 ,不过大家也可以都尝试挑选自己喜欢的对焦方式)。或还可以尝试正方形画面构图等。包括平面构成的一些技巧用于摄影也一样很有艺术画面感 ,让你的用手机拍出大片的质感。

引导线构图



引导线构图法就是利用自然景物的线条去引导观众的目光最终聚焦在一个点 ,当然引导线并不一定是具体的线 ,只要有方向性的、连续的东西 ,都可以成为画面中的引导线。

另外 ,引导线构图还可以让照片具有很好的纵深感 ,让照片中的前后景物相呼应 ,让画面有很强的立体感 ,并且可以划分照片的结构层次与布局情况 ,让照片结构更加分明。在实际拍摄中 ,我们可以在先确定引导线以后再考虑如何构图 ,如何将观者的视觉引导画面焦点中。