

GASTROENTERITIS AGUDA 急性胃肠炎

¿QUÉ ES LA GASTROENTERITIS? 什么是急性胃肠炎?

La gastroenteritis es una infección que cursa con diarrea, es decir, con un aumento del número de deposiciones que, además, son más blandas. Generalmente, también provoca vómitos, fiebre y dolor abdominal.

胃肠炎是一种由病毒感染而引起的腹泻现象，它导致排便次数大量增多，且粪便稀软，同时，它还能够引起呕吐，发烧以及腹部疼痛等症状。

¿QUÉ DEBE HACER EN CASA? 在家中如何护理?

Hay que evitar la deshidratación:

应该避免脱水

- Cada vez que el niño defeca o vomita pierde líquido que hay que reponer bebiendo. Utilice los sueros hiposódicos de venta en farmacias.

儿童每次排便或者呕吐后，都会丧失大量体液，这个时候应该为其补充液体。补充的液体可以使用在药店出售的碳酸钠生理盐水。

- Si el niño vomita con facilidad tiene que tomar el suero despacio (una cucharada cada 5 minutos) aumentando la cantidad progresivamente según lo vaya tolerando.

如果儿童呕吐频繁，应该让其服用生理盐水（每5分钟一勺），并根据儿童的承受能力，逐渐增加服用量。

- Cuando no vomite los líquidos, ofrézcale comida en pequeñas cantidades – sin forzarle - manteniendo el aporte de líquidos entre las tomas.

如果儿童不再呕吐液体状物质时，可以为其提供少量数的食物，但注意不要强迫其饮食。并且在食用期间，继续保证液体类物质的饮用。

Plan de comidas: 饮食计划

- No es necesario ningún tiempo de ayuno. Desde el principio ofrézcale comida – sin forzarle –. En general, los niños con gastroenteritis tienen poco apetito.

没有必要禁食或节食。从炎症开始时，就可以为他提供食物，但是不要强迫其饮食。一般情况下，患胃肠炎的儿童都食欲缺乏。

- Si el niño está con lactancia materna debe continuar con ella aumentando el número de tomas.

如果儿童处于母乳喂养期，应该继续保持母乳喂养，并逐渐增加喂用次数。

- Los biberones de leche hay que hacerlos con el número de cacitos habitual, sin diluirlos más.

用奶瓶喂用牛奶的，喂用次数与平常时的一致，并且不需要进一步稀释牛奶。

- La dieta astringente no es imprescindible, es suficiente una alimentación suave, apetecible para el niño. Los alimentos que se suelen tolerar mejor son: cereales (arroz, trigo), patata, pan, carne magra, verdura, pescado, yogur y fruta. Evite comidas flatulentas, con mucha grasa o azúcar.

节制饮食也不是必须手段。为儿童提供温润可口的食物。一般来说，为儿童所更乐于接受的是：谷物类（稻米，小麦），土豆，面包，瘦肉，蔬菜，鱼类，酸奶和水果。避免容易引起肠胃气胀的食物，或者高脂肪，含糖多的食物。

¿CUÁNDO DEBE CONSULTAR EN UN SERVICIO DE URGENCIAS? 何时求助于急诊服务?

- Si el niño vomita mucho, no tolera sólidos, ni líquidos o vomita aunque no tome nada.
如果儿童呕吐频繁，不能饮用固体状或液体状食物，以及，虽然没有食用任何东西，但依然呕吐不止。
- Si los vómitos son verdosos, contienen sangre o parecen posos de café.
如果呕吐物呈绿色，含有鲜血或者类似咖啡沉淀物。
- Si el niño está adormilado, decaído, tiene mucha sed, llora sin lágrimas, orina poco o tiene los ojos hundidos.
如果儿童昏沉欲睡，精神低迷不振，极其干渴，没有眼泪的干哭，尿液稀少，眼睛无神凹陷。
- Si las deposiciones son muy líquidas, abundantes y frecuentes de tal manera que, el niño no es capaz de beber al mismo ritmo que pierde.
如果粪便呈液体状，并且排便次数频繁，量大，以至于其补水频率不及失水的频率。

CUESTIONES IMPORTANTES 重要提示

- No se debe utilizar soluciones caseras (limonada alcalina), ni refrescos comerciales para reponer las pérdidas producidas por las gastroenteritis.
不要使用土方（碱性柠檬水），也不要使用商业饮料来补充失去的体液。
- Son especialmente recomendables las soluciones de rehidratación que ya vienen preparadas.
特别推荐那些已经准备充分的补水方案。
- Si utiliza soluciones de rehidratación en polvo siga las instrucciones del producto. Asegúrese de que la cantidad de agua sea la correcta.
如果补水需要使用粉末状物质，请遵照产品说明的指示方法去做。并确保服用水量的正确。
- El peligro de deshidratación es mayor cuanto más pequeño es el niño.
儿童年龄越小，脱水导致的危险就会越大。
- No administre a su hijo medicamentos para la diarrea o los vómitos sin consultar con su pediatra.
在未咨询儿科医生的情况下，请不要擅自给您的孩子服用任何治疗腹泻或呕吐的药物。