

# 不可小看拉肚子



## 学习目标

- 1.了解拉肚子的危害；
- 2.了解导致拉肚子的原因，能够提前预防；
- 3.能够正确应对拉肚子。



想一想

**同学们，你有过拉肚子的经历吗？  
拉肚子有哪些症状呢？**



## 论一论

# 拉肚子真的不可怕吗？



# 一、拉肚子，危害大



拉肚子又叫腹泻，也就是大便稀薄并且排便次数多，是少年儿童的一种常见病症。



议一议

人为什么会拉肚子？



# 安全小结



肠胃功能紊乱



食物中毒



吃了变质的食物



吃了不洁的食物



喝生水



食物过敏



## 你知道吗

拉肚子在大部分人眼里虽算不上什么大病，但它对身体的损害却不可小视。



## 拉肚子主要有以下三方面的危害：



### 造成营养不良

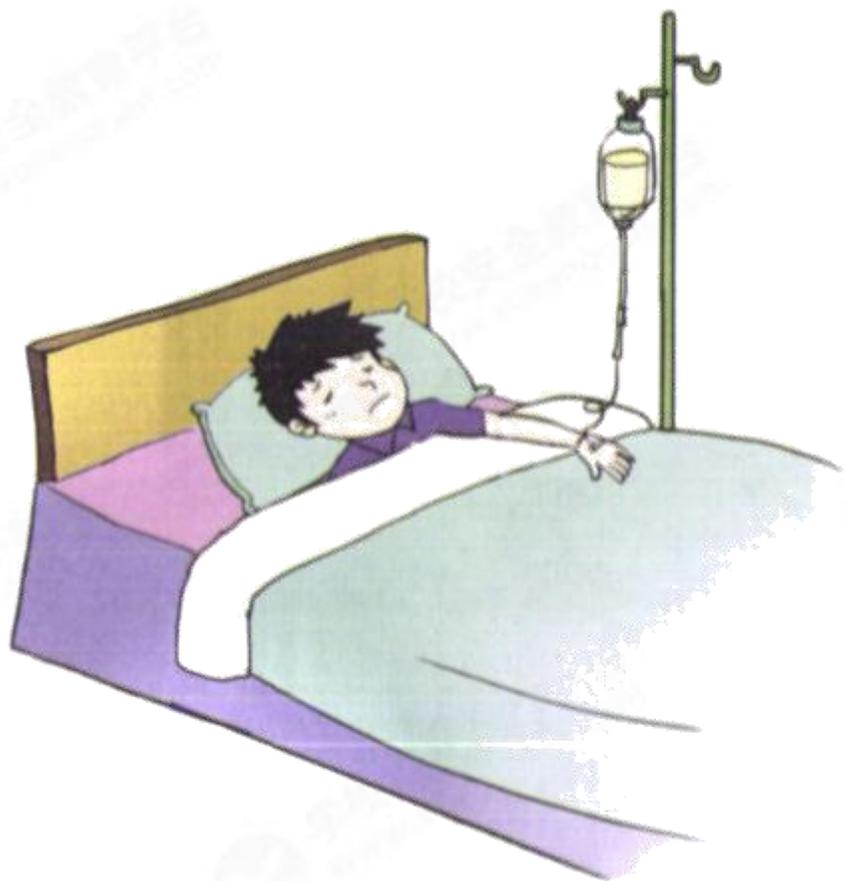
拉肚子时，人对营养的吸收发生严重障碍，能量供给不足会出现头晕眼花、四肢乏力、心慌气短等症状。



## 脱水

拉肚子时，人体会失去大量的水分，表现出口干舌燥、心跳加快、头晕、虚弱无力等症状，严重时会出现心律紊乱，甚至危及人的生命。





## 引起“酸中毒”

脱水时尿量减少，甚至无尿，会使体内代谢产生的尿酸、尿素等废物无法正常排出，从而在体内积蓄，使机体出现中毒症状。



## 安全小广播

**拉肚子处理不及时或处理不当，会引发肺炎、病毒性心肌炎等并发症；严重时可致死亡。**

**千万不要小看拉肚子哦！**



## 安全提问

**拉肚子的危害这么多，  
那么如何预防呢？**

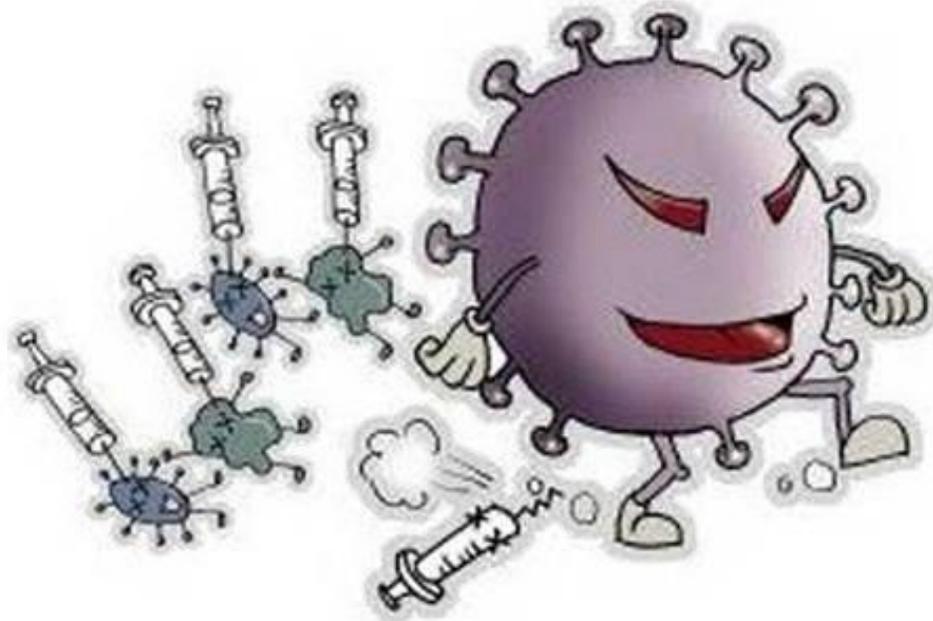


## 二、提前预防身体好



# 知识屋

## 1.防止病菌侵入。





冰箱里取出的剩饭、剩菜要充分加热后再食用



生吃水果要洗净



餐具要消毒





不喝生水



不食用不干净、腐败变质  
和不符合卫生标准的食品



饭前便后要洗手



## 2.保护好我们的消化道。



# 你知道吗

下面这些做法，都会对我们的肠胃造成一定的损害哦！



# 三、正确应对拉肚子



## 交流

你拉肚子的时候，父母或医生是怎么处理的？  
跟大家说说你的经验吧。



## 技能站

轻微拉肚子，一般不用服药就能自愈。只要多补充水分，注意合理饮食、减轻胃肠的负担，过一段时间就会痊愈。

严重拉肚子，要及时口服补液盐（或喝些盐糖水），并及时到医院就诊。



## 以腹泻为主要症状的传染病——霍乱

霍乱是由霍乱弧菌引起的烈性肠道传染病，表现为剧烈的呕吐、腹泻，导致人体脱水，容易发生休克，如果抢救不及时或抢救方式不当，可于发病后数小时至十多个小时内死亡。从1817年至今，霍乱在全世界曾先后发生过7次世界性大流行，造成的损失不可估量。



## 安全链接

### 以腹泻为主要症状的传染病——细菌性痢疾

细菌性痢疾：一种肠道传染病，表现为发热、腹痛、腹泻、大便脓血等症状，一年四季均可发生，但夏秋发病率高，在环境卫生状况差的情况下容易流行。急性细菌性痢疾早期治疗效果较好，如果治疗不彻底或治疗不当，容易转为慢性细菌性痢疾，较难根治。



## 拓展技能

诺如病毒、轮状病毒，也能导致我们拉肚子。同学们，你们了解这两种病毒吗？

请各小组同学利用课后时间，收集有关“诺如病毒”“轮状病毒”的相关知识，并制作成知识卡片，散发给低年级的同学。



**同学们，学习了今天的知识之后，你们知道怎么预防拉肚子了吗？**





## 随堂测评

### 1.为了防止病菌入侵我们的身体，下列做法正确的是：

- A.不喝生水，不食用不干净或已变质的食物
- B.冰箱里取出的饭菜不用加热，直接吃
- C.外出回家后，直接拿桌上的水果吃

### 2.消化道病变或肠胃功能紊乱也会引起拉肚子，保护消化道，正确的做法是：

- A.三餐都吃得饱饱的，肠胃才不会饿伤
- B.胃口不好的时候要多吃点辛辣食物开胃
- C.应避免暴饮暴食，不贪吃油腻食物和冷饮

### 3.关于拉肚子，下列说法正确的是：

- A.拉肚子是幼儿常见病症，青少年不容易得
- B.拉肚子只是小病，不用大惊小怪
- C.拉肚子对少年儿童的健康影响很大

参考答案：  
1.A 2.C 3.C





随堂测评

**4.少年儿童拉肚子时，可能出现的症状有：(多选)**

- A.头昏眼花，浑身没力气
- B.口干舌燥，心跳加快
- C.大便稀薄并且排便次数多
- D.特别想吃辛辣的食物

**5.下列疾病中，以腹泻为主要症状的是：(多选)**

- A.手足口病
- B.霍乱
- C.细菌性痢疾
- D.急性胃肠炎

参考答案：  
4.ABC 5.BCD



谢谢观看

