

聚焦

# 守护儿童“手足口”

本报记者 魏 濛



进入夏季,气温逐渐升高、雨水渐多,高温和潮湿环境易于各类病原体的繁殖传播和蚊虫滋生,易引发各类传染病。加之端午假期临近,群众外出旅游、探访亲友、聚餐活动增多,加大了疾病传播的风险。近日,市疾控中心发布健康提示,提醒广大居民要重点关注手足口病、食物中毒、猩红热、登革热等传染病。尤其是目前已进入手足口病流行季节,手足口病发病率也呈现升高趋势,人们要引起重视并做好防护。

手足口病作为一种传染性疾病,常常“攻击”5岁以下儿童,轻则导致发热出皮疹,重则导致死亡,严重影响儿童健康。那么,怎样辨识、怎么护理、如何预防手足口病?市疾病预防控制中心传染病防控部部长赵俊霞,就大家关心和急需了解的问题,给予了详细、全面、专业的解答。



## 手足口病不容小觑

6月3日,市妇幼保健院儿科门诊,一对年轻夫妻抱着两岁多的孩子来就诊,家长向医生口述小孩出现口腔溃疡,手掌、足底出皮疹两天,因怕小孩患上手足口病,就赶紧来该院儿科就诊。医生对患儿开展一系列检查,发现患儿口腔的硬腭、颊部、齿龈及舌部出现疼痛性不规则小水泡、溃疡,在手足发生淡红色丘疹、米粒大小水泡,在臀部也发生丘疹、水泡。根据这些症状医生确诊孩子就是患了手足口病。

“手足口病是由肠道病毒引起的急性传染性疾。由于这些病毒非常适宜在湿热的环境下生存,所以每年的5月—7月是手足口病高发季节。”赵俊霞介绍,手足口病的发病有一个年龄段,它常常“攻击”5岁以下儿童,尤其是3岁以下的婴幼儿。如果接触了手足口病的患者,或者是一些隐性感染者,最短的潜伏期是2天,最长可达10天,平均3天—5天内就可发病。

“虽然是儿童常见病,但手足口病的威力不容小觑。”赵俊霞说,它不仅传播途径广,传染性也很强,可在短时间内大规模流行,儿童聚集的幼儿园就是手足口病的“重灾区”。手足口病主要通过消化道、呼吸道和密切接触等途径传播,比如患儿的唾液、咽喉分泌物、粪便以及其接触过的玩具、日用品都能传播病毒。需要注意的是,患儿的疱疹液当中也含有大量的病毒。

关于手足口病的临床表现,赵俊霞介绍说,主要表现为发热,口腔的黏膜、手、足心、臀部出现红色的斑丘疹、疱疹。儿童手足口病的普通型,一般一周左右就会痊愈,只有极少数的儿童会发展成重症手足口病,并发脑膜炎、脑炎、急性肺水肿、循环功能障碍而危及生命。据统计,重症病例中的危重型患儿,死亡率可能高达80%—85%。因此,家长不能掉以轻心。

“由于手足口病发病时,不一定是先出现疱疹,有的只是发热,常常被家长当成普通感冒来治疗。”赵俊霞提醒,一定要到医院就诊,让专业的医生来帮你诊断,以免延误治疗。

## 细辨别避免延误治疗

许多家长对手足口病、水痘、麻疹无法作出正确的判断和辨识,往往把手足口病与水痘、麻疹相混淆,导致孩子延误治疗。对于这种情况,赵俊霞为大家总结了手足口

病、水痘、麻疹症状的主要区别,以便家长能初步鉴别,合理应对。

手足口病的皮疹呈离心性分布,主要出现在口腔、手、足、膝关、臀部,皮疹形态为斑丘疹、疱疹,疱疹的疱壁很薄、疱液少,周围有一圈红晕,皮疹如米粒或绿豆大小,一般不痛不痒,难以发觉。

水痘的皮疹分布属于向心性,从面部,尤其是从发际处开始,扩展到躯干四肢,以面部、躯干居多。形态表现为“四室同堂”,即在一个部位看到四种不同形态的皮疹,有红色斑疹、丘疹、疱疹、痂疹,疱壁厚,疱液浑浊,有些痒感、痛感。水痘好发于学龄期儿童。

麻疹的症状一般为发烧3天后出皮疹,出疹时发烧进一步加重。麻疹的出疹顺序是从上往下,首先是从耳后、发际开始,再到颈部、躯干、四肢,最后是手、足心、皮疹为红色斑丘疹,在麻疹之间可以看到正常的皮肤颜色。麻疹好发于5岁以下未接种疫苗的小孩。

赵俊霞介绍道,由于手足口病发病急,如果耽误治疗,容易引起并发症,影响疾病治疗效果。所以,家长平时应多留意孩子的身体状况,如果孩子出现发烧等症状,就应该及时到医院,让医生鉴别病情。一般来说,家长也可通过一些简单的方法识别手足口病。

第一步:叫宝宝张开嘴。如果口中有多米粒大小的水泡,周围有红红的一小圈,那就说明嘴里长了皮疹。

第二步:检查双手和双脚,有没有同样的米粒大小水泡,或者是一个个小红点。作为家长,检查到这步,你确定宝宝口里、手上、足上都有皮疹,而胸部、腹部、背部却没有这些皮疹,那你就得高度怀疑小孩得了手足口病,尤其是5岁以下的小孩,需要特别注意。

第三步:还有些得了手足口病的小孩在臀部或膝盖也有米粒大小的水泡,或者是一个个小红点。这种情况出现时也要怀疑小孩可能得了手足口病,需要去医院进行确诊。手足口病的皮疹一般不痒,有些家长会把手足口病误认为是过敏,过敏一般是全身性的皮疹,头部、胸部、腹部、背部、手、脚都有皮疹,而且很痒。

第四步:给宝宝量下体温,看看有没有发烧。观察一段时间,看宝宝有没有打喷嚏、咳嗽、流鼻涕的症状出现。手足口病一般表现类似感冒,有些粗心大意的家长就当感冒治疗了。

第五步:按照以上步骤,观察到患儿手、足、口、臀部有皮疹,又有发烧、咳嗽、流鼻涕等症状,基本上可以初步判断小孩得了手足口病,请及时到医院就诊。

怎样识别自己孩子症状的轻重呢?赵俊霞介绍,3岁以下的小孩要特别注意,如果出现

持续的高烧、精神差、呕吐,肢体抖动、无力,呼吸、心率加快等症状,就有可能发展成重症病例,因此要仔细观察、及时就医。

## 对症护理可帮大忙

孩子被确诊后,除了配合医生积极治疗外,家长如果能掌握有效的对症护理知识,也能让孩子少受罪。

为了帮助家长提高护理技能,赵俊霞给予了具体指导。

发热护理。在孩子发热过程中,要注意开窗通风、多喝水,不要穿、盖过多衣物,这样有利于散热,定时量体温,了解其体温变化。当孩子感到不适或体温超过38.2℃时,可使用退热药,但要注意选择含对乙酰氨基酚或布洛芬成分的儿童专用退热药;由于长了口腔溃疡,孩子容易出现哭闹、拒食、不愿服药的情况,建议使用外用栓剂退热,如小兒布洛芬栓,这样孩子的用药依从性更好。

口腔、皮肤护理。出现口腔溃疡的患儿会哭闹不止,家长要引导孩子饭前、饭后,使用温水漱口。

此外,家长还要修剪孩子的指甲,让其不要抓挠皮肤;可以为小宝宝戴上指套,确保孩子的皮肤清洁干燥,避免继发感染。

饮食护理和营养补充。结合孩子的饮食喜好,多准备富含蛋白质、维生素的清淡、易消化食物,并要持续补充维生素AD,帮助提升儿童自身免疫力。

生活环境护理。孩子生病期间要居家隔离,要多通风换气,孩子的呼吸道分泌物、粪便及接触的物品,家长都要进行消毒处理,避免病毒传播或交叉感染。

## 做好防护拒绝病毒

手足口病是急性传染性疾,一定要早发现、早隔离、早报告、早治疗,从源头抓起,阻断传染源、切断传播途径。

“面对手足口病的侵袭,家长们别慌,做好防护,帮孩子‘打赢’这一仗。”赵俊霞给出了预防的具体建议:

尽早接种疫苗。注射EV71病毒疫苗是最经济,最有效的选择,由于引发手足口病的肠道

病毒类型较多,有20多种(型),因此注射EV71病毒疫苗,也不一定不发生手足口病,但注射疫苗利大于弊,能安全、有效降低发病率,减少重症和死亡率。由于EV71病毒是引起手足口病重症、死亡的主要病原体之一,因此建议6月龄以上易感儿童尽早接种EV71病毒疫苗,鼓励在12月龄前完成接种,以便尽早发挥疫苗保护作用,降低重症和死亡的风险。

减少外出聚集。手足口病高发期,不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所,避免接触患病儿童。

养成良好卫生习惯。大人、小孩要养成洗手习惯,在饭前、便后或者外出回家后都需要洗手。家庭成员在接触宝宝前,尤其是给宝宝喂食前,替宝宝更换尿布、处理粪便后都需要洗手,并妥善处理污物。因为手足口病肠道病毒对酒精不敏感,不应使用单纯含酒精的手消毒剂,而应选择含其他有效成分的手消毒剂,如含过氧化氢的复合醇手消毒剂。

提高机体免疫力。让儿童保持合理的饮食习惯,做到营养均衡,并保证充足的睡眠,有助于提高孩子的免疫力。请家长积极引导幼儿勤锻炼,提高抵抗力,增强免疫力。夏季天气炎热会影响小儿的消化功能及食欲,除注意饮食清洁、清淡外,还应补充营养,如新鲜瓜果、豆制品等,忌食生冷之物。

保持室内通风。预防小兒手足口病,必须注意环境和个人卫生,交谈时宜保持一米以上的安全距离,注意居室整洁卫生,幼儿园及家里要经常开窗通风。多开窗通风可减少空气中悬浮的病毒粒子,使室内病毒达不到可令孩子得病的程度。每天开窗通风2次—3次,每次不少于30分钟。



## 资讯

### 盐湖区人民医院开展“世界肠道健康日”义诊活动

本报讯(记者 魏 濛)近日,盐湖区人民医院开展了以“关爱肠道,健康‘肠’寿”为主题的义诊宣教活动,旨在普及肠道健康知识,增强群众肠道健康意识。

活动现场,该院医务人员为群众问诊及病情评估,并针对不同病症和个体差异,提出合理的诊疗建议和康复指导方案。同时,面向具有盐湖区户籍的40岁—69岁高危人群,进行消化道健康筛查,并对符合条件的患者,免费安排胃镜检查。医务人员还为前来咨询的群众免费测量血压与指脉氧,并深入浅出地讲解了肠道健康的重要性及结肠癌相关知识,耐心细致地解答了大家关于肠道健康的疑问。此次活动共义诊100余人次,提供免费胃镜检查10余人,测量血压130余人次。

此次义诊活动不仅为群众提供了面对面的医疗服务,还进一步提高了群众对肠道健康的认知水平。该院通过此次义诊,向广大群众普及了保护肠道健康的相关知识,让大家更加关注自己的肠道健康。

### 万荣县高村镇卫生院为辖区儿童免费体检

本报讯 为深入贯彻落实国家基本公共卫生服务项目,保障和促进儿童的身心健康,降低儿童常见病、多发病、传染病的发病率,提高辖区儿童的健康水平,万荣县医疗集团高村镇卫生院于6月3日—4日,对辖区内所有在册幼儿园儿童进行了健康体检。

本次体检工作主要涵盖了身高、体重、心肺、口腔、视力、血红蛋白含量等方面的常规健康检查,全面评估儿童的生长发育状况,及时发现并预防潜在的健康问题。体检过程中,该院医务人员认真细致地记录着每一项数据,并根据孩子们的实际情况给予相应的健康指导。

此次体检活动得到了家长、老师的一致好评,大家表示,通过儿童健康体检,不仅让他们了解了孩子们的身体状况,也提高了他们对儿童健康的重视程度。下一步,高村镇卫生院将继续关注儿童的健康成长,为他们提供更好的医疗服务和健康指导,让每一个孩子都能健康快乐地成长。

(林玉芬)

## 小贴士

### 戒酒的预警信号

**信号一:肝脏疼痛** 肝脏作为代谢器官,最容易受到酒精的刺激和伤害。长期大量地喝酒会导致肝脏疼痛、肝功能异常等症状。肝痛感、闷痛感或者持续性钝痛感等,是常见的肝脏疼痛表现。

**信号二:胃部疼痛** 酒精对胃黏膜具有刺激性作用,会导致胃酸分泌增多,进而引发胃炎和胃溃疡。胃部疼痛通常表现为上腹痛、胃灼热、恶心和呕吐等。

**信号三:心脏疼痛** 过量摄入酒精不仅可能导致肝脏的损伤,还可能对心脏产生不良影响。长期酗酒的人可能会出现心脏疼痛的症状,因为酒精会对心脏产生毒性作用,导致心律不齐、心肌缺血等相关问题。心脏疼痛通常表现为胸骨绞痛、刺痛、胸闷和气促等。

**信号四:肌肉、关节痛** 酒精会导致体内水分丧失,引发脱水,进而加重肌肉和关节的负担。肌肉痛、关节炎和痛风等问题常见于酗酒者,具体表现为肌肉酸痛、关节肿胀和疼痛等。

耿建武

## 五处地方爱藏霉菌

**卫生间及浴室** 卫生间的墙角、瓷砖缝、水龙头、浴室帘子、浴室密封胶等处,都可能出现霉菌。

建议加装并使用排风扇;洗澡后,可以先用热水冲刷浴缸侧面和墙壁,再用冷水冲刷一遍;及时拖干地面水渍,保持卫生间干燥卫生。

**冰箱** 冰箱爱藏霉菌的地方包括冰箱的密封条、底座、冰箱内部。冰箱的密封条容易滋生一种叫链格孢的霉菌,它能引发吸入性过敏。带土的蔬菜放在冰箱里,泥土中所含的霉菌可随空气循环转移到其他食材上。

建议每个月定期清洗冰箱,尤其注意擦洗密封条。平时生熟食物分开放,避免冰箱装太满。

**洗衣机** 洗好的衣服忘记及时取出,用完洗衣机就把盖子扣上,给了霉菌繁殖的好机会。定期清洁洗衣机内筒,尤其梅雨季,可以用专门的清洗剂给

内筒消毒。

**菜板** 考虑到安全性和性价比,很多家庭会选用木制或竹制的菜板,若清洗不到位,就易发霉。菜板、锅具、碗碟等清洗后,最好及时擦干。做完饭后,尽快清理厨余垃圾。

**卧室及阳台** 很多家庭会在阳台养花、晾衣服,所以阳台的边角易滋生霉菌;空调内湿气聚集,也容易发霉,使用前最好先清洗;人一夜间约产生180毫升的汗,若不注意通风和晾晒,床垫等寝具也易发霉。可将空调设定在25℃左右,开启除湿模式。还可以多晒被子通风换气。

刘培民

## 生活提示



## 健康科普

### 练握力全身受益

手部力量能很好地反映身体的力量状况,练习握力,对身体有益处。

**预防心血管疾病** 握力大小与心血管疾病风险密切相关。握力较强的人,通常整体肌肉健康,身体活力更强,心血管系统功能也更好。

**降低糖尿病风险** 研究表明,握力增加可使2型糖尿病发生风险降低。简单的握力测试可作为一种快速、低成本的筛查工具,帮助识别2型糖尿病风险的患者。

**维持肾功能** 无论是否存在慢性肾脏病,保持肌力对维持肾功能正常都至关重要。

### 好习惯让血液流得更“顺”

**饮食能养血** 膳食平衡,多吃粗粮、绿叶蔬菜和瓜果,少吃高糖、高油食品,戒烟限酒。缺铁性贫血的人群,可多吃富含铁的食物,如动物肝脏、黑木耳等。

**运动助活血** 长时间久坐会使血液流通不畅,建议每天进行30分钟—60分钟中等强度的有氧运动,哪怕是逛街、跳广场舞也有助于加速血液内脂质代谢。

**睡好能回血** 人在熟睡状态下,收缩压降低,呼吸变深,基础代谢率下降,脑血流量减少,有助大脑积蓄能量。

**开心可稳血** 经常给心脏施加压力,会使得心肌力量变弱,血液循环能力降低。保持愉快乐观的心态,可促

进造血机能更加旺盛,面色红润,精力充沛。

**定期查血** 正常健康成年人建议每年查一次血压、血脂、血糖;有家族病史者,“三高”人群中要常备检测仪器,每6个月查一次血脂;糖尿病患者注意每天查血糖,包括每天空腹血糖和餐后2小时血糖值;高血压患者建议每天早晚量一次血压。

**适量献血** 献血可以促进人体新陈代谢,改善血液循环,还可刺激人体骨髓的造血功能,预防动脉硬化等心脑血管疾病。

张杰华

## 垃圾分类“粽”情端午

**礼盒包装** 端午节吃粽子必不可少,为了方便,不少人会买成现成的粽子礼盒,吃掉粽子后,礼盒的外包装就变成了垃圾。若是要扔掉,请记住包装盒属于可回收物,要投递到蓝色的可回收物垃圾桶中。

**粽馅、棉线** 绝大多数的粽馅采用糯米或者大米等,容易腐烂变质,所以粽子没有及时吃完过期变质的话,需要按照规定将其投入易腐垃圾桶。长绳用于捆绑包好的粽子,使它保持形状,不易变形。长绳一般采用较粗的棉线,由于在捆绑、蒸煮过程中受到污染,很难再次利用,因此定义为其他垃圾。

**艾叶** 在端午节,有些朋友会将艾叶挂在门上,用于防虫、杀菌消毒。端午节过后,悬挂在门上的艾草就会干掉了,即使干枯,它们仍然是植物,容易腐烂,记得将它们投放到易腐垃圾桶。

**香包** 端午节人们佩戴的香包,有各种不同形状,形形色色,小巧可爱,现已成为一种普遍的工艺品。香包制作材料复杂,不容易分解,没有回收利用价值且无毒无害,属于其他垃圾。

李咏冬

## 聚焦城市生活垃圾分类