

常年“霸榜”的手足口病，又开始捣鬼了

大多数患儿一周左右可痊愈，当心少数病例发展成重症

过度运动 健身不成反伤身

在高温天，过度、不科学运动，一些人患上了横纹肌溶解症。医生提醒，高温天运动健身要循序渐进，避免进行过度剧烈运动引发意外伤害。

运动过度当心 患横纹肌溶解症

长沙市中心医院肾内科副主任医师邓洪介绍，横纹肌溶解症是指一系列影响横纹肌细胞膜、膜通道以及能量供应的获得性疾病。一些人长期不运动后，突然剧烈运动，容易导致肌肉细胞坏死，细胞膜破裂，释放出大量钾离子和肌红蛋白进入血液，造成心律不齐。

邓洪提醒，医院接诊的患横纹肌溶解症的年轻人增多。患者会出现肌肉疼痛、乏力、肿胀、发热、少尿等症状，严重者还会出现急性肾衰竭、高钾血症、多脏器功能障碍等严重并发症。

湖南航天医院肾内科医生李慧晶提醒，体育爱好者在高温天气进行体育锻炼要注意循序渐进，及时补充水、无机盐等。活动前，应进行适应性训练和热身运动。中老年人和心血管病患者应避免在高温、潮湿环境下进行长时间、大强度运动。一旦运动后出现肌肉酸痛、乏力、尿液颜色变深、头痛、恶心、呕吐、发热等症状，警惕患上横纹肌溶解症，应及时就医。

特种兵式旅游 莫忘关注足健康

暑期来临，“特种兵式旅游”“City Walk(城市漫步)”十分流行，但集中进行大量步行活动，导致一些人患上足底筋膜炎。

医生提醒，旅行期间往往每天数小时、连续多天进行大量步行活动，会给足部带来巨大压力，尤其对于扁平足人群，老年人和青少年来讲，更易引发急性足底筋膜炎或腰、髌、膝、踝等部位疼痛。

吉林大学第一医院运动医学科主任宋之明介绍，足底筋膜炎又称跖筋膜炎，是足底筋膜内侧跟骨结节连接处的无菌性炎症，是引起足跟痛的常见原因。由于长时间走路或跑步，足底肌肉及筋膜受到反复过度牵拉，导致局部肌肉和筋膜劳损。一些人平常运动较少，在旅行期间陡然增加运动量，很易引发急性炎症，出现疼痛。

宋之明提醒，不仅是在旅行期间，日常生活中足部健康也不容忽视，尤其是青少年。12岁前确诊扁平足，可通过手术治疗，使用足弓支撑鞋垫等方式进行矫正，越早治疗，效果越好。

对于成年足弓塌陷患者，宋之明也建议使用足弓支撑鞋垫，同时不能过度运动，在登山、长跑、徒步后，应加强足底放松和按摩，并保证充分休息，避免出现足底疼痛。

(新华)

壹点问医

春去夏已至，又到了“手足口病”高发的季节，许多家长又要为孩子浑身长疱而发愁了。手足口病以儿童多见，传染性强为主要特点，今天我们来认识一下这种疾病的特点和预防要点。



夏季如何预防幼儿手足口病

家长可以通过哪些特征识别手足口病？

专家介绍

- 手足口病是由肠道病毒引起的传染性疾病，不同年龄组均可感染发病
- 手足口病以发热、口腔黏膜疱疹或溃疡（以咽部疱疹为主）、手足臀等部位皮肤出现红色小斑丘疹或疱疹为主要特征，可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状，少数重症病例可能会出现累及神经系统的损害
- 部分患儿会出现肢体抖动、呕吐、心跳呼吸加快等全身性症状，如出现以上疑似症状，需尽快前往医院，及时就医

系统，可能会有生命危险，表现为精神差、嗜睡、吸吮无力、易惊、头痛、呕吐、烦躁、肢体抖动、肌无力、颈项强直等等，如出现上述症状，需立即带孩子到医院就诊。

哪些表现提示重症

通过患儿的血液、咽拭子或大便等排泄物，都可以进行手足口病毒的检测。医生会根据当地

流行情况、典型的临床表现和肠道病毒检查结果作出诊断。

如果家长发现手足口病的患儿出现以下情况，需考虑重症，要立即送医：

- 1、持续高热、体温大于39℃，退热效果不佳；
- 2、出现精神萎靡、头痛、眼球震颤或上翻、呕吐、易惊、肢体抖动、吸吮无力、站立或坐立不稳等神经症状；

3、呼吸异常，如呼吸增快、减慢或节律不整；

4、心率增快、出冷汗、皮肤发花、血压升高等循环受累表现；

5、出现血糖大于8.3mmol/L高血糖情况。

不过家长不必惊慌，普通病例通过治疗，一般7天左右能恢复如常。田玲玲表示，如果患儿体温超过38.5℃，应积极控制高热，采用退热药物治疗。急性期患儿可能伴有咽部疼痛，要注意清淡饮食，做好口腔和皮肤护理，建议进食温凉、清淡不刺激且热卡高的食物，如温牛奶、凉的鸡蛋羹等。

对于皮肤有大疱的患儿，应避免反复抓挠或刺破，以防止皮肤感染。“还有一点很重要，患儿要注意隔离，急性期避免去人群密集场所，一般要求隔离2周，以避免交叉感染。”田玲玲说。

如何预防手足口病

在手足口病易流行的夏秋季节，如何做好预防工作呢？田玲玲建议，可以从三个方面进行预防。

首先是勤洗手，保持良好的个人卫生习惯，是预防各种疾病的首要措施。肠道病毒在人体外生存能力强，玩具、衣物、家具甚至水源，都有可能被病毒污染，所以要勤洗手，减少病毒入口的机会。注意在饭前、便后都要按七步洗手法正确洗手，若接触了疑似手足口病的孩子，还应使用含氯的洗手液充分洗手。

户外活动时，注意保护性隔离。避免孩子与患手足口病儿童密切接触，玩具和常接触的物品也应定期清洁消毒。“由于肠道病毒普遍耐酸和一般消毒剂，所以我们要选择中高效的消毒剂，如碘伏、双氧水等。强效消毒剂需合理储存，避免儿童接触或使用。”田玲玲说。

选择疫苗接种也是一种预防方法，鼓励家长在孩子12月龄前完成接种。接种疫苗后同样要注意督促儿童勤洗手，做好消毒及手足口病的隔离。

暑期掀起医美热，要“美”更要“安全”

生活美容和医疗美容不要搞混了

记者 秦聪聪
通讯员 胡晓梦 济南报道

暑期是医美诊疗的高峰期，其中，高考生明显增多。很多家长带着孩子就诊于医美科，希望孩子能够在容貌上有所改变，变得更加自信。对此，济南市皮肤病防治院医学美容科副主任杨继广提醒，不要盲目追捧、过度依赖整形美容，建议等孩子心智成熟后，或者成年后再进行整形手术。

“现在进行整形手术的年龄逐步趋向年轻化，暑假期间的门诊量是平时门诊量的两到三倍。”杨继广介绍，不少学生选择微整

形项目来提升自己的颜值，尤其是那些技术比较成熟、恢复较快且效果明显的项目，比如双眼皮手术(重睑术)、肉毒素、玻尿酸、水光针注射等。

临床中，比较受欢迎的美容整形项目大致可以分为光电类、注射类、手术类三种。

在光电类项目中，射频类即通过射频聚焦产生的能量刺激皮肤，比如光子嫩肤等；还有一类是超声类，即通过超声聚焦在目标层次产生能量发生效果。

注射类包含水光针、玻尿酸填充、瘦脸、瘦腿、隆鼻、隆下巴、太阳穴的填充、去皱纹等等，它的优点是方便、快捷、恢复期短，

使用范围广。

手术类项目比较多了，像最受欢迎的双眼皮、祛眼袋、假体或耳软骨、肋软骨隆鼻、面部拉皮，还有吸脂体形雕塑等。手术类虽然是有创操作，但效果比较持久，不过需要专业的医师进行，术后恢复也十分关键。

杨继广提醒，要注意区分生活美容和医疗美容的区别，凡是有创伤、有风险的、破皮或刺破皮肤的项目，都属医疗美容范畴，比如手术、微整注射、药物或医疗器械的使用等。

“美容手术不论大小，都存在一定程度的意外风险，故整形手术要慎重选择正规医院。”杨