

# 保健康体

## 专家支招狙击手足口病

“勤洗手、喝开水、常通风”是关键

本报记者 董海蕊

随着气温逐渐升高,岛城手足口病又进入高发期。记者了解到,目前已经有手足口病重症患儿出现。作为家长,该如何保护孩子,提前预防手足口病的出现呢?如果孩子患上手足口病,该如何护理?专家表示,对手足口病,家长应做到“早预防、早发现、早就诊”。

### 岛城进入手足口病高发期

5月21日,山东省卫生厅发布了全省4月份法定报告传染病疫情通报,通报中显示4月份,岛城手足口发病249例,而3月份仅有104例。岛城手足口病进入高发期,各大医院接诊手足口病患者逐渐增多,并且已经出现重症患儿。

据了解,岛城4月份手足口病新增249例,在丙类传染病中居首位。3月份,岛城新增的手足口病患者有104例,4月份跟3月份相比,患者增多了145例。去年4月份岛城手足口病新增315例,今年与去年同期相比,新发病例有所减少。“随着气温的升高,手足口病的患者也越来越多。”青岛市妇儿医院感染科副主任佟建宁介绍,现在他们每天初诊的手足口病患者能达到四五十例,跟半个月前每天接诊10余位患儿相比,接诊数量急剧上升。从接诊的情况看,最小的患者有几个月大的,大的甚至有三十多岁的成年人,其中郊区的患儿要比市区的患儿多一些,患儿的年龄段多在两岁到五岁之间。

在妇儿医院感染科的输液室内,每天坐满了前来输液的患儿。“大部分患儿的情况还是比较轻的,只要经过一周的输液治疗基本都可以康复。”佟建宁介绍,现在已经出现了10余位因手足口病引发肺水肿、脑炎等重症的患儿,这些患儿已经被送进重症监护室进行治疗,“不过目前还没有出现病情危急需要上呼吸机的危重患儿。”

手足口病一年四季均有发生



佟建宁介绍,手足口病是一种春夏季常见的传染病,主要由柯萨奇病毒、EV71病毒等多种病毒引起,其中EV71病毒所致的手足口病症状较重。多见于三岁以下的婴幼儿,一年四季都可以发病,但在夏秋季节发病较多,这种病通过呼吸道传染,但也可以通过被疱疹液或者粪便污染的手、玩具、食物等渠道,经过消化道交叉传染。手足口病的潜伏期是3至8天,患儿在潜伏期可出现轻微的咳嗽、流鼻涕、流口水、不愿吃东西、烦躁、哭闹、呕吐、发热等症状。随后开始在皮肤上出现皮疹,特点是皮疹分布在手、足趾和口腔内粘膜等处,呈椭圆形清亮的水疱,疱的周围有红晕,水疱的长轴与皮肤纹理是一致的。有的患儿面部、大腿内侧及肛门附近也有红斑及少量疱疹。水疱和皮疹通常会在一周内消退。虽然手足口病症状表现在皮肤上和口腔,但病毒将会侵犯心、脑、肾等重要器官,严重者可以并发心肌炎、无菌

性脑膜炎、颅脑损伤、神经系统损害、神经源性肺水肿等症。

佟建宁提醒家长,如果发现孩子出现食欲减退、不愿进食、孩子说嘴疼以及发烧时,家长可以用手电筒,看看孩子口腔里边有没有疱疹,同时看看孩子手掌心、足底以及臀部有没有疱疹,如果有疱疹要及时到医院治疗。据介绍,手足口病是病毒引起的,因此还没有特殊有效的治疗方法,需要保持疱疹局部清洁,做好口腔护理和皮肤护理,预防继发细菌感染。可服用中药如板蓝根冲剂和多种维生素。因口腔有溃疡,应给予清淡的易于消化的半流质饮食,多喝水、常漱口。如果患儿发热不退,还应服用退热剂和清热解毒的中药。一般的患儿经过7到10天的治疗就会痊愈,不会留下后遗症。若患儿持续高热、呕吐、烦躁,应及时到医院诊察治疗。

### 专家教您预防小妙招

4月12日,山东省卫生厅公布

了预防手足口病公众信息提示,按照山东省近几年手足口病的流行规律,4—7月份是该病的高发季节。据介绍,因为目前手足口病尚无特异性的疫苗进行预防,因此主要是按照“早预防、早发现、早就诊”原则,及时进行防治。

预防手足口病,要做好以下几点:

- 1、饭前便后洗手,勤洗澡等,养成良好的个人生活、饮食卫生习惯。
- 2、喝开水、不喝生水,不吃生冷食物,剩饭剩菜要热透后再食用。
- 3、保持室内等场所的通风换气,家长要经常对孩子居住的房间通风换气。
- 4、尽量少去拥挤的公共场所,特别是尽量避免与其他有发热、出疹性疾病的儿童接触,减少被感染的机会。
- 5、家长一旦发现孩子有发热、出疹等情况,应尽早带孩子

到医院就诊,并积极配合医生的治疗。

6、衣服、被褥要经常在阳光下曝晒。

7、加强营养,注意膳食合理搭配,保证休息时间,增强自身的免疫力。

### 四点让家长早发现并发现症前兆

“现在已经有出现脑炎、肺水肿等并发症的重症患儿,不过还没有出现需要上呼吸机的危重患儿。”佟建宁介绍,大多数患儿在感染病毒后,约7至10天即能痊愈,但是极少数的人感染肠病毒后,会出现严重并发症,如脑炎、脑膜炎、畸形肢体麻痹症群等。若家中幼儿感染肠病毒时,自症状开始后7天内要特别注意观察病童是否出现肠病毒重症前兆病征(如下面所列之一者),尤其在发病后72小时之内,若早期发现前兆病征,应迅速送往医院就医,掌握治疗先机,避免孩子病情恶化。

那如何把握手足口病防治黄金72小时,做好患儿感染并发生重症前兆病征监测呢?专家介绍,感染并发生前会出现以下情况:

- 1、患儿嗜睡、意识不清、活力不佳、手脚无力、烦躁、易激惹。除了想睡外,患儿觉得意识模糊,眼神呆滞或疲倦无力,原来活泼的孩子会变得安静不想动,但发烧本身就会影响孩子活力,所以上述症状的判断应以体温正常时的精神活力为准。
- 2、患儿会出现无故惊吓或突然间全身肌肉收缩的症状。通常是在睡眠中出现被惊吓或突然间全身肌肉收缩,随着病情变化,严重时,在清醒时也会出现。另外,患儿可能因肌抽跃症状而变得无法入睡。
- 3、患儿会出现持续呕吐的情况。呕吐可为脑压上升的症状表现之一,呕吐次数愈多愈要注意,尤其是伴随嗜睡、活力下降或只有呕吐而无腹痛、腹泻等肠胃炎症状时,需要特别注意。
- 4、患儿的呼吸急促、心跳加快、呼吸浅促、呼吸深大缓慢,甚至会出现呼吸暂停的情况。如果患儿安静并且体温正常时,心跳每分钟140次以上也是出现并发症的前兆。

## 相关链接

## 手足口病防治小常识:

### 1、哪些人容易患手足口病?

婴幼儿和儿童普遍多发,3岁及3岁以下婴幼儿更容易得病。由于成人的免疫系统较完善,成人一旦感染一般不发病,也无任何症状。但感染后会传播病毒,因此成人也需要做好防护,避免传染给孩子。

### 2、手足口病能治好吗?

如果得了手足口病,绝大多数情况下7—10天可以自行痊愈,不会留下后遗症,皮肤上也不会留下疤痕。根据以往的发病与治愈情况看,只有个别重症患者可能出现脑膜

炎、肺炎等,只要积极配合医生治疗,多数可以痊愈。

### 3、一般家庭怎么预防?

预防手足口病的关键是注意家庭及周围环境卫生,讲究个人卫生。饭前便后,外出后要用肥皂或洗手液洗手;不喝生水,不吃生冷的食物;居室要经常通风;要勤晒衣被。流行期间不带孩子到人群密集、空气流通差的公共场所,要避免接触患病儿童。

流行期可每天晨起检查孩子皮肤(主要是手心、脚心)和口腔有没有异常,注意孩子体温的变化。

### 4、如果家里有孩子感染要特别注意什么?

要注意不让生病的孩子接触其他儿童;孩子的唾液、痰液等分泌物要用卫生纸包好丢到垃圾箱,孩子的粪便要收集好,消毒后丢入厕所,不要随意丢弃,同时要消毒便盆;看护人接触孩子前,替换尿布后或处理孩子粪便后都要洗手;生病孩子的衣服、玩具、餐具、枕头被褥等要保持卫生,孩子的日常用具要消毒;要勤开窗户通风。如果上幼儿园的小朋友得病,还应及早告诉老师,并不要着急让孩子去幼儿园,要在全部症状消失一周后再去,防止传染其他孩子。一般症状轻不用住院治

疗,居家治疗、注意休息即可,以减少交叉感染。

### 5、怎样对日常用品进行消毒?

如果家里没有孩子得手足口病,采用一般家庭的预防方法即可,不需要使用消毒剂。

如果家里有孩子得了手足口病,可采用以下方法消毒:奶嘴、奶瓶、餐具、毛巾等物品用50度以上的热水浸泡30分钟或者煮沸3分钟;污染的玩具、桌椅和衣物等使用含氯的消毒剂(84消毒液或漂白粉)按使用说明每天清洗;孩子的痰、唾液和粪便,擦拭用纸等都最好倒入适量消毒剂,搅拌消毒后再丢入厕所。