

勤洗手、少聚集，手足口病可防可控

手足口病是常见的儿童传染病，以5岁以下儿童为主要感染对象，典型症状包括发热、口腔疱疹、手足皮疹等。虽然多数患儿症状轻微，但少数可能引发脑膜炎、心肌炎等严重并发症。家长掌握科学的预防方法是保护孩子健康的关键。



阻断传播链，切断病毒传播途径

后、接触公共物品后，用肥皂和流动水搓洗双手至少20秒。若外出无法洗手，家长可使用含酒精的免洗消毒产品替代。家长在处理儿童粪便、更换尿布后，也需彻底清洁双手。

严格物品消毒。儿童常接触的玩具、餐具、奶瓶等需每日清洁消毒。耐高温物品（如餐具、奶瓶）可煮沸15分钟；塑料、木质等耐湿玩具可用含氯消毒剂（如84消毒液）按说明书稀释后浸泡或擦拭，作用30分钟后用清水冲洗干净；电子玩具等不耐湿物品可用含氯消毒湿巾擦拭表面。衣物、床单被褥需定期清洗，并在阳光下暴晒。

避免人群聚集。在高发季节，家长应尽量减少带孩子前往商场、室内游乐场等空气流通欠佳的公共场所。若必须前往，建议为孩子佩戴合适的口罩，并缩短停留时间。如果托幼机构出现病例，家长应配合园方采取必要的隔离或暂时停课措施，以降低交叉感染的风险。

手足口病主要通过3种途径传播：接触传播（如接触患者唾液、疱疹液、粪便污染的物品）、飞沫传播（咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫）和消化道传播（食用被病毒污染的食物或水）。针对这些传播特点，家长需重点落实以下措施：

强化手部卫生。勤洗手是预防的核心措施。儿童应在饭前便后、外出回家

构建防护网，提升儿童抵抗力

目前，可用于预防重症手足口病的EV71型灭活疫苗，适用于6月龄至5岁儿童。接种后虽不能预防其他病毒类型引起的感染，但可显著降低重症风险。建议家长按免疫程序完成两剂次接种，首剂在6月龄时接种，第二剂与首剂间隔1个月。

保证孩子每日摄入优质蛋白（如鸡蛋、鱼肉）、新鲜蔬果及全谷物，避免食用生冷食物。母乳喂养有助于婴儿获得母体抗体，增强其抵抗力。家长每日可安排孩子进行1小时至2小时的户外活动，但需避开人群密集时段，运动后应给孩子及时补充水分。

手足口病潜伏期一般为2天至10天，初期表现为发热及手、足、口、臀部皮疹，可伴有咳嗽、流涕等症状。若孩子出现持续高热（体温 $>38.5^{\circ}\text{C}$ 且服用退烧药效果不佳）、精神萎靡、嗜睡、肢体抖动、呼吸急促或困难等重症信号，需立即就医。

手足口病虽高发，但通过科学预防可有效控制。家长需从日常细节入手，严格落实手卫生、物品消毒、疫苗接种等综合措施，同时密切关注孩子健康状况，做到早发现、早隔离、早治疗。只有托幼机构与家庭形成防控合力，才能为儿童筑起牢固的健康屏障。

（据《大河健康报》）



洗手



消毒



疫苗

携手应对产后抑郁 全家共筑“心”屏障

产后抑郁症是女性生育后常见的心理障碍，若不及时干预，会严重影响母婴身心健康。

产后抑郁症的发病原因

生理因素。怀孕期间，女性体内雌激素、孕激素水平大幅攀升，分娩后短时间内迅速回落。这种剧烈的激素波动会影响新手妈妈大脑中血清素、多巴胺等情绪调节神经递质的分泌，导致情绪调节功能紊乱。

心理因素。从妻子到母亲的角色转变，易让新手妈妈产生心理落差。一方面，因担心无法胜任育儿职责，她们容易产生焦虑情绪；另一方面，因产后身材走样、皮肤状态变差等身体变化，她们可能产生自卑心理。此外，生育后社交圈收缩、个人时间被育儿事务完全占用，会加剧她们的孤独感与失落感。

环境因素。夜间频繁为婴儿喂奶、换尿布，导致新手妈妈睡眠不足，长期处于疲惫状态。若缺乏家人的理解与支持，会加重新手妈妈的负面情绪。此外，育儿带来的经济负担也可能成为新手妈妈的焦虑来源。

产后抑郁症的常见表现

在产后2周内，新手妈妈若出现以下多种表现，且持续超过2周，需要及时干预：情绪持续低落、对婴儿缺乏兴趣、自责自罪（频繁否定自己，认为是“没用的妈妈”）、睡眠异常、食欲异常、注意力不集中、记忆力下降、易怒等。

全家协作 共同守护

全家人要齐心协力，为新手妈妈筑牢产后抑郁防线。

丈夫要做好核心后盾，扛起育儿责任。作为妻子最亲密的人，丈夫应主动学习换尿布、喂奶等育儿技能，为妻子分担育儿压力，保证妻子有充足的休息时间。丈夫要多关注妻子的情绪变化，耐心倾听她的感受与需求，用陪伴与理解给予她情感支持。

长辈要做支持者而非干预者。长辈应尊重新手妈妈的育儿理念与生活习惯，避免用“老一辈的经验”强行干涉育儿，给新手妈妈足够的育儿自主权。长辈可主动承担做饭、打扫卫生等家务，减轻新手妈妈的日常负担，营造宽松温暖的氛围。

及时寻求专业帮助。产后抑郁症可防可治。若新手妈妈出现抑郁倾向，家人应鼓励其积极就医。轻度患者可通过心理疏导、认知行为治疗等心理干预缓解症状；中重度患者则需在医生指导下进行药物治疗。②12

（周口精神康复医院 李振）

本版组稿 李鹤

