



炎炎夏季 宝宝怎样预防 “手足口病”



夏季又到了,各幼儿园又打起了预防“手足口病”(俗称“口蹄疫”)保卫战。走访中,记者发现一些年轻父母对此症并不了解,在发病初期往往误认为是“出水痘”。儿科医生介绍,“手足口病”除手足外的身体其他部位一般无皮疹,而水痘是全身性的。要注意的是,“手足口病”4 岁内发病率高,此时正是高发季,预防方法是多锻炼、多饮水、多补充维生素,同时注重个人卫生,小朋友要戒除吸吮手指的坏习惯。

别混淆:与水痘症状是有区别的

“手足口病”除手足外的身体其他部位一般无皮疹,而水痘则是全身性的。

专家,“手足口病”是一种感染肠道病毒而引起的出疹性传染性疾病,可引发手足口病的肠道病毒有 20 多种,其中以柯萨奇病毒 A16 型(Cox A16) 和肠道病毒 71 型(EV71) 最为常见。

据了解,该病的症状主要表现为口腔溃疡、疼痛、口臭、流涎、拒食、厌食、烦躁不安、低热或中等度发热,咽充血、扁桃体肿大,手足心可见皮疹,先为红色斑丘疹,很快即转为水疱疹,皮疹可在一周内消退,不遗留色素沉着、脱屑或疤痕。由于“水疱疹”

的症状会让部分家长误以为是出水痘,往往耽误了病情。其实,这两种病是很容易区分的,“手足口病”除手足外的身体其他部位一般无皮疹,而水痘则是全身性的。

“手足口病”多发于学龄前儿童,4 岁以内发病率最高。“患上‘手足口病’一定不要掉以轻心,部分患儿有可能会并发心肌炎、脑炎、无菌性脑膜炎等,甚至危及生命。”石艳红提醒,该病具有较强的传染性,易在幼儿园和学校中引起流行,“一旦流行,不但患儿痛苦,且耽误家长工作,故早发现、早诊断、早治疗、早预防显得非常重要。”

Tips

患儿家长看过来——

家庭护理 6 小招

“手足口病”治疗上以清热泻火利湿为治疗原则,可根据小儿的临床表现而辨证治疗。小儿患病时家长应注意以下几点以配合医生的治疗:

- ①由于患儿口腔溃疡、疼痛,故饮食尽量清淡,以流质食物最宜,避免进食酸辣、燥热、肥腻、难消化之品。
- ②注意个人卫生,保持口腔清洁。溃疡局部可用淡盐水抹拭,局部喷上喉风散或西瓜霜等。若口腔溃疡溃疡明显的可用思密达粉剂撒于创面,以促进局部黏膜的修复。
- ③手足心疱疹不可用未经消毒的针挑破,应由其自行消退,以免继发感染。可外用炉甘石洗剂以敛疮止痒,如疱疹破溃者可用金霉素眼膏或百多邦软膏搽破溃处。
- ④可适当配合饮食疗法,如以胡萝卜、马蹄、竹蔗煲瘦肉汤或竹叶卷心加冰糖煎水代茶等。
- ⑤一旦患儿出现胸闷、气促、疲惫、喜叹息等症状,应警惕并发心肌炎的存在,须即往医院诊治。
- ⑥若患儿突然呕吐、颈项强直,甚至四肢抽搐,为并发中枢神经系统感染的征象,应及时治疗,以免延误病情。

(陈学敏)

预防:家长从现在开始预防

第一步:锻炼、饮水、维生素

专家指出,“手足口病”尚无疫苗可供预防,专家建议为避免传染他人,患病儿童自发病起应隔离一周以上。此外,“手足口病”主要通过唾沫、污染物品或食品进行传播,因此,预防“病从口入”,加强日常用具消毒和隔离病人是控制蔓延和流行的重要措施。

专家提醒,在“手足口病”流行的夏季,更应注意幼儿的个人卫生和环境卫生。养成饭前、便后洗手的生活习惯,戒除小儿吸吮手指的坏习惯。小儿的玩具应勤清洗,并在阳光充足处晾晒后才可给小儿玩弄。尽量不到人群密集的公共场所,如电影院、公园、商场等,避免交

叉感染。幼儿园、学校不应让小儿共用餐具,小儿使用的餐具最好做到餐前高温消毒。此外,搞好环境卫生,创造良好的生活条件,加强小儿的体质锻炼,多饮水、多补充维生素是预防本病的基础。

第二步:中医祛湿、清热

根据“手足口病”发病的季节性、传染性、及演变规律等特点,可归属中医“湿温”的范畴,因为本病发病以夏秋多见,因此湿热邪气较重,而且这种湿热之邪具有强烈的传染性。运用中医中药治疗本病可以缩短疗程,减轻症状,并可以用于未患病儿童的预防用药。现介绍一些中药方以供参考——

●中药预防方

(均为非处方药,可安全使用)

1.祛湿方:扁豆花 5 克、薏仁 10 克、布渣叶 10 克、银花 5 克、板蓝根 10 克、毛冬青 10 克、藿香 5 克、苏梗 5 克。

用法:水煎服,每周 1~2 剂。

2. 清热方:金银花 6 克、大青叶 6 克、绵茵陈 15 克、生薏仁 10 克、生甘草 3 克。

以上为 3~6 岁剂量,3 岁以内婴幼儿可减量服用,6 岁以上者可加量服用。

用法:水煎服,一日两次。

●中医外治法

板蓝根 30 克、芦根 30 克、菊花 20 克、银花 20 克

用法:水煎外洗,1 日 2 次。

小心皮肤晒伤

炎热夏季,紫外线照射量增多,很多家长认为这是“补钙”的好时机。记者发现,夏季因“晒太阳补钙”而晒伤的婴幼儿不在少数。专家指出,婴幼儿皮肤娇嫩,细心呵护很关键,但学会事后科学地处理也很重要。

专家介绍,晒伤又称日光性皮炎,是由于日光的中波紫外线过度照射后,引起人体局部皮肤发生的光毒反应。一般表现为日晒后 3~6 小时于日晒部位皮肤变化从轻度红斑伴短暂鳞屑形成至疼痛、水肿,严重时可形成水泡,有明显灼痛、全身

不适等。

专家表示,由于宝宝皮肤薄嫩,稍有不慎,就会晒伤,因此,防晒以及晒后护理很重要。“对于晒伤,关键是要注意预防,首先要避免在强烈阳光下暴晒,应当循序渐进,逐步增加照射量。夏季,早上 8 点后的日照开始增强,不适合小宝宝晒,最迟也不要超过 9 点,而下午最好是 5 点后的夕阳比较安全。”

在夏季外出,专家醒爸爸妈妈们最好于外出前 30 分钟给宝宝的皮肤涂上宝宝专用的 SPF≥15 的防晒霜,最好是纯天然

成分的,并做好遮阳防护工作(如使用太阳帽、太阳伞等)。值得提醒各位妈妈的是,阴天也同样要做好防晒,因为对于宝宝来讲,阴天的紫外线也一样具有杀伤力。

如果宝宝一旦被晒伤,爸爸妈妈也不要慌张,事后要学会做些简要处理。如尽快冷敷来减轻热力进一步损伤皮肤,如冰水袋等。如果起水泡,要在严格消毒的情况下将疱刺破,但不要撕掉皮,轻轻挤出疱液,然后敷上药物。

(陈学敏)

