



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、传染性及传变规律等特点，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。

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由于患儿口腔溃烂、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擦拭，局部喷上喉风散或西瓜霜等。若口腔黏膜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擦破溃处。

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)

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，严重时可形成水疱，有明显灼痛、全身

不适等。

专家表示，由于宝宝皮肤嫩薄，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。如果起水疱，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)

