

如何预防夏季幼儿手足口病

□记者 黄佳

本报讯 每年夏季，手足口病的频发让众多家长不胜惶恐，尤其是孩子在幼儿园过集体生活，更容易交叉感染。为此，记者采访到周口市中医院儿科副主任中医师李俊华，她详细介绍了幼儿手足口病的发病原因和预防措施。

手足口病是由肠病毒家族中的柯萨奇病毒 A16 型和肠病毒 71 型引起的一种急性传染病。该病的潜伏期为 2 至 7 天，主要临床表现为发热和口腔、手足部位出现皮疹。一般没有前驱症状，突然发病。孩子发病的初期症状是发热，体温

38℃至 39℃，热程为 2 至 7 天不等，体温越高，热程越长，病情越重。发热 1 至 2 天后出现小疱疹，易发部位为手心、足心、口腔黏膜、肛周，少数患儿波及四肢及臀部，躯干部极少。口腔疱疹可发生在口腔黏膜的任何部位，疱疹破溃后形成溃疡。手和脚上的疱疹多出现在手掌、脚掌和手指、脚趾间的皮肤上，有时肘部、整个下肢甚至臀部周围都可出现。疱疹最初为米粒大的红疹，很快在红疹顶部形成小水泡。这些水泡疹的形态比水痘疱疹小，肠病毒 71 型的疹子更小，需仔细观察才会注意到。

小儿手足口病因与几种常见病(上呼

吸道感染、水痘等)相像，不好鉴别，所以家长和老师应注意观察。水痘：呈向心性分布，以头、面、胸、背为主，随后向四肢蔓延。疱疹性咽颊炎：虽有发热，咽部起疱疹，但水泡如针眼大小，以咽颊、软腭、扁桃体多见，发热常在 38℃以上，其他部位不出现疱疹。单纯疱疹：多分布在颊黏膜、舌及牙龈，继发感染常见于口唇、眼睑、鼻周，为粟粒状水泡，没有其他部位的皮损。

如何有效预防手足口病？专家指出：1.关注儿童体温变化并时常查看口腔、手及足底等部位是否有皮疹，发现有类似症状后，要采取立即送诊、居家观察等措

施，对患儿所用的物品立即进行消毒处理。2.居家、教室等场所要经常通风换气。3.定期对一些物品进行清洗消毒，减少感染机会。4.养成勤洗手，不喝生水，不食生、冷、不洁的食物等习惯。5.在流行季节少到拥挤的公共场所，避免和手足口病患儿接触。6.如果手足口病患儿出现持续高热不退、精神萎靡、呼吸浅促、心率加快、四肢温度下降等现象，需提高警惕，及时到条件较好的医院就诊。

家长和老师一旦发现孩子出现手足口病症状，不必惊慌，尽早去医院治疗，等孩子痊愈获得医生批准后再回到幼儿园，避免孩子交叉传染。

颈肩腰腿痛 先尝试保守治疗 必要时应做手术

工作伏案久了，脖子僵硬脑袋胀，腰也隐隐作痛，好像还牵扯到腿部……不少人有同样的问题，颈肩痛和腰腿痛可以分着来，也可能一起来。专家表示，颈肩腰腿痛严重影响人们的生活质量，要学会自我调养，病情轻时以保守治疗为主，病情重到适合做手术时也不要拖着不做。

颈肩痛 提防颈椎病

颈椎间盘也可以发生突出。专家指出，根据颈椎病发生的病因、年龄、病变部位和范围、主要症状可分为五大类型，它们可单独也可结合出现：颈型、神经根型、椎动脉型、交感神经型和脊髓型。

颈型的病因是姿势性劳损，与伏案工作、劳累过度、枕头高度不合适有关，表现为颈肩肌群沉重疼痛，上肢麻木无力，头疼眩晕；神经根型原因是骨质增生、软组织变性、外伤，表现为头颈、肩及上肢疼痛、麻木，不

可持物，骑车时上肢感灼热或针刺样疼痛，也可出现肌萎缩；椎动脉型是椎动脉受压、椎基动脉系供血紊乱，有头痛、眩晕、记忆力减退、头转向一侧时头晕加重甚至出现恶心、呕吐、脑梗死或脑萎缩等表现；交感神经型病因是神经紧张、思虑过度，有烦躁、口干、失眠、多梦、头痛、眩晕、多汗潮红、心率失常、血压不稳等表现；脊髓型因为椎间盘突出、脊髓受压，多见急性损伤，表现为下肢跛行、无力或瘫痪，上肢麻木、无力、肌萎缩。

脊髓型颈椎病按摩很危险

专家表示，颈椎病多采用非手术治疗，以策安全。大多数的颈椎病患者都适合按摩，但脊髓型颈椎病不适宜按摩，如手法不当有瘫痪的危险。另外，理疗要适度，若造成局部明显充血，症状反而会加重。虽然药物很多，但目前尚无治疗颈椎病的特效药，掌握预防方法，防患于未然才最重要，若已有颈椎病，要掌握自我调养的方法。

自我调养的办法包括：要睡合适的能保持颈椎、腰椎的正常生理曲线，维持脊柱的平衡且透气性好的床铺，加强型席梦思床垫最好，其次是木板床和北方农村的火炕；卧姿以仰卧位最佳；不要睡太高的枕头，枕高

以 8~12 厘米为宜，或与个人拳头等高，材料有低弹性。另外，伏案工作者每隔一小时，要起身活动几分钟，作远视和仰头伸展活动；工作台与坐椅的高度应协调：80 厘米与 45 厘米，工作台面倾斜 10°~30°；平日要端坐，尽可能保持头顶直立。

什么程度才需要做手术？专家称，当非手术治疗无效、有瘫痪的可能时，必须尽快手术治疗。脊髓型颈椎病，当脊髓受压症状严重，有瘫痪的危险时应手术治疗；椎动脉型颈椎病，当眩晕和猝倒症状频繁发作，经血管造影明确椎动脉受压部位和程度，非手术疗法久治无效，可考虑做手术。

腰腿痛 警惕腰椎间盘突出

专家指出，外伤、长期不正确的体位、先天脊柱畸形等可导致腰椎间盘突出。急性损伤如腰扭伤，在失去腰背部肌肉的保护情况下，极易造成椎间盘突出；不同体位下腰椎负荷不同，躺着腰椎负重最小，坐姿腰前倾的状态下腰椎负重最大，长期姿势不当可引起腰椎间盘突出；汽车驾驶员在工作中，长期处于坐位及颠簸状态，腰椎间盘承受压力较大，长期反复的椎间盘压力增

高，加速椎间盘退变或突出。另外，特发性或先天性及继发性脊柱畸形患者，由于椎间盘不仅不等宽，并且常存在扭转，这使得纤维环所承受的压力不一，而容易加速椎间盘的退化。年轻白领高发腰椎间盘突出，是因为他们平时坐的时间太长。

腰椎间盘突出刚开始出问题时常是腰部疼痛，当发展到腰痛伴一侧腿的放射痛（过电样、烧灼样痛），就是腰椎间盘突出出了。



牵引、理疗 3 个月效果不好或很痛苦就该做手术

腰椎间盘突出治疗方法包括保守治疗、经皮椎间孔内镜的微创治疗和开放手术治疗。腰椎间盘突出症的治疗方法以前开放手术摘除髓核，留下 10 多厘米长的疤痕，现在 0.8 厘米长的小切口即可完成髓核摘除的微创手术。

专家指出，除了手术，腰椎间盘突出还有牵引、理疗、康复治疗等保守治疗方法。

不影响工作、生活的腰痛、腰腿痛，可以口服药物、保守治疗以缓解，保守治疗 3 个月效果不好或生活在巨大痛苦中，就该做手术解决问题了。另外，若腰椎间盘突出压迫马尾神经出现小便障碍、大便困难，或出现会阴区麻木、下肢皮温减退，也要做手术。“该保守治疗就保守治疗，该做手术就做手术。”

小贴士

转头时脖子“咯嗒”响是韧带钙化所致

不少人在转动头部时感觉到颈部有“咯嗒”的响声，专家表示，这是颈韧带钙化所致。

颈韧带钙化是由于长期低头工作等原因，颈部韧带肌肉受到牵拉或劳损导致韧

带变性、钙盐沉积而产生钙化。当头部活动时钙化的韧带相互摩擦，出现响声。“要提醒的是，韧带钙化提示颈椎已有退行性改变。”

(梁瑜)