

普及手足口病常识 积极开展预防治疗

——市中心医院“对抗手足口病，我们与你同在”系列报道之一



该院儿三科副主任韩传映为来院复诊的手足口病患儿检查病情。

■文/图 见习记者 刘彩霞

近日，气温高低起伏，昼夜温差大，加上幼儿抵抗力弱，医院儿科门诊涌来不少就诊患者。除此之外，在婴幼儿群体里发病最高的手足口病也已悄然而至。市中心医院儿三科作为我市重症手足口病救治定点医院，已陆续接诊救治不同程度的手足口病患儿。对于不少年轻父母来说，手足口病发病初期的症状容易与普通感冒发热疾病混淆。那么如何辨别“手足口病”，在多发病期如何保护孩子成为家长们普遍关注的问题。

通过症状了解手足口病

5月12日上午，记者走进市中心医院儿三科病区，在医生办公室里，一对年轻夫妇正抱着身体不适的两个女儿等待医生就诊。在跟孩子的母亲交谈中，记者得知两个孩子一个两岁，另一个11个月。“这两个孩子前几天都很健康，没什么异样，可在5月11日晚上突然发

起高烧。我们进行简单退烧处理后，看到没有好转就赶忙带着孩子来医院了。”孩子的母亲说。

通过现场测量两个孩子的体温以及医生察看孩子的四肢、臀部、口腔后，确定两个孩子都患上了手足口病。“年龄稍大的孩子身上丘疹较明显，而且因为口腔内有疱疹，孩子一直在流口水。”接诊医生告诉记者，因为这两个孩子日常生活接触密切，所以都需住院观察治疗。在交谈中，两位父母都表示对手足口病的发病症状不了解。“只知道大女儿发烧，而且不吃饭，一直哭闹。要不是经过医生检查，我们真不知道孩子已经患上手足口病。”父亲丁先生说。

市中心医院儿三科副主任韩传映告诉记者，手足口病是由病毒引起的急性传染病，感染源为疱疹液、咽喉分泌物、手、玩具、食物等，主要通过消化道、呼吸道等途径传播，多发生于学龄前儿童，其中3岁以下的幼儿发病率最

高，潜伏期为3~8日。

发病1~2天内，口腔、咽、软腭、颊黏膜、舌、齿龈出现疼痛性粟粒至绿豆大小水泡，周围绕以红晕，破溃成小溃疡。由于口腔疼痛，患儿常流涎和拒食。同时手足部位出现皮疹，在手足的背侧面和手指（趾）背侧缘、甲周围、掌跖部，出现数目不定的水泡。除手足口外，臀部及肛门附近也可见到，个别水泡分布在躯干及四肢。

难或节律改变，口唇发绀、咳嗽以及咳白色、粉红色或血性泡沫样痰液；肺部可闻及湿啰音或痰鸣音。

循环系统表现：面色苍灰、皮肤花纹、四肢发凉、手指脚趾发绀；出冷汗；毛细血管再充盈时间延长，心率增快或减慢，脉搏浅速或减弱甚至消失；血压升高或下降。

预防治疗是关键

手足口病在一年四季均可发生，只不过在夏秋季节的交替阶段更为频发。根据漯河当地的季节气候情况，多发病期出现在每年的5月至8月。市中心医院儿三科专门开设成立手足口病区，凭借先进的手术设备、丰富的医疗团队，为治疗重症手足口病患儿提供了技术上的保障，且一直取得良好的成果，稳居全市前列。

如今正值手足口病多发阶段，韩传映建议家长尽量少带孩子去人群拥挤的商场、公园玩耍，避免被病原体感染。平常家长注意孩子个人卫生，饭前便后勤洗手，不吃生冷、辛辣或刺激性食物。“如果孩子已经患有手足口病，要注意隔离，避免与外界接触引起交叉感染。患儿用过的玩具、餐具以及其他的生活物品都要用高温煮沸、紫外线等进行彻底消毒。幼儿的衣服、被子等要干净整洁，经常换洗并在阳光下暴晒。”儿三科医护人员说。

同时，室内定期开窗通风，保持空气清新、温湿度适宜。一些患儿因为身上皮疹发痒会不自觉进行抓挠，必要时家长可用柔软的纱布把患儿的书包起来，以防抓破皮疹。大人作为传染源经常外出活动，最容易成为病菌的携带者，所以家长也应注意自己的个人卫生。“如果发现孩子患上手足口病，家长不要恐慌，带孩子去正规医院进行检查治疗才是关键。医院也会增派医护人员，保证孩子的健康。”韩传映说。

神经系统表现：精神差、嗜睡、易惊、头痛、呕吐甚至昏迷；或伴随着肢体抖动、肌阵挛、眼球震颤、眼球运动障碍；惊厥。

呼吸系统表现：呼吸浅促、呼吸困

警惕“熏麦”引起中毒

近期，我市多家医院连续收治了多个因夏季用磷化铝“熏麦”引起的中毒病人。

磷化铝是农村使用非常普遍的杀虫熏蒸药剂，在高温高湿度天气能迅速释放出剧毒的气体——磷化氢。磷化氢对人体有剧毒，吸入后会引起头晕、头痛、乏力、食欲减退、胸闷及上腹部疼痛等症状。严重者有中毒性精神症状，进而引起脑水肿、肺水肿、肝肾及心肌损害等。口服产生磷化氢中毒，有胃肠道症状以及发热、畏寒、头晕、兴奋及心律失常，严重者会产生气急、少尿、抽搐、休克及昏迷等。

磷化铝中毒后，初期自救非常重要。如果出现头昏、胸闷、恶心、眩

晕等中毒症状，应立即脱离污染环境，到空气新鲜处休息，并用深呼吸的方式缩短有毒气体在肺部停留时间。同时，迅速更换衣裤，立即用肥皂水清洗皮肤，尽量少活动，或卧床休息。若采取上述措施后，症状仍不能缓解，就意味着是中度或重度中毒，应立即入住有抢救措施的医院住院治疗。

注意事项

- 1.严格磷化铝等农药的销售和使用管理。
- 2.一定要对磷化铝加强安全保管工作，以免发生被误食及其他意外事故。
- 3.用磷化铝熏蒸杀虫时，进入现场必须佩戴有效防毒面具，严守操作

规程。熏杀结束后，彻底通风排毒，经用硝酸银试纸快速检测，确认无毒后方可进入。

- 4.熏蒸场所周围15~20米内不得有居民、家畜和家禽。熏蒸期间应在仓库、工厂及露天垛四周设警戒线，挂上明显的熏蒸标志，无特殊情况，不允许其他人员进入。

- 5.参加熏蒸人员应佩戴防毒面具，穿工作服、戴手套。熏蒸后及时换洗。

- 6.禁止在夜间或大风大雨天进行熏蒸散气。施药时，禁止吸烟或进食。施药后，洗净手脸或洗澡。

- 7.药剂在装卸、运输和贮存过程中，要轻拿轻放，严防水湿、雨淋、高温或日晒，严防与酸类或其他化学

药品接触。周围勿放置易燃物品。

- 8.熏蒸场所充分散气后，方可进入。

【更多健康知识请关注漯河健康教育新浪微博和微信】 健康教育所



疾病预防

健康科普知识

主办：漯河市疾病预防控制中心
漯河市健康教育所

科学育儿

儿童用药谨遵三原则

原则一：避免使用肾损害药物

孩子感冒发烧等常见病多发病，能不用药尽量不用药，实在需要吃药，也一定要在医生指导下使用，尽量避免选用肾毒性较大的抗生素。

专家列举了一些常见的可能导致肾损害的药物，主要包括青霉素类（如氧氟西林、氨苄西林）、头孢菌素类（如头孢拉定）、氨基糖苷类（如新霉素、庆大霉素、卡那霉素）、磺胺类、非甾体类抗炎药、抗肿瘤药物等。

值得注意的还有解热镇痛药。乙酰氨基酚是目前应用最广的解热镇痛药，但3岁以下儿童应慎用。临床不少儿童在服用感冒通（含双氯芬酸钠）后出现血尿，因此这类药儿童是不应该使用的。

原则二：不要一生病就急忙吃药

孩子一生病，部分家长往往就忙着让孩子吃药，有时甚至未在医生指导下多种药物混吃。

一般的常见病比如普通感冒、发烧，整个病程持续5~7天很正常，这期

间孩子可能会反复发烧。有些家长总担心发烧会烧“坏”孩子，发烧未超过38.5℃时就让孩子吃各种退烧药，甚至让孩子一天吃多次退烧药。

专家说，新生儿发热，不建议使用药物退烧，应以物理降温为主；1~3个月的婴儿，视病情需要按医嘱治疗；3个月以上的婴幼儿，体温超过38.5℃才需要服用退烧药。

原则三：不同时使用3种以上药物

专家指出，药物过杂，互相之间作用可能抵消，而毒性反应却相加，不仅疗效不好，还会出现不良反应。如将磺胺与维生素C联用，可加重肾脏中毒；青霉素与阿司匹林同用，可降低青霉素的抗菌功效。至于青霉素、氯霉素、磺胺药一齐上，或头孢菌素与庆大霉素为伍，同样有上述危险。

同时，用药应避免药物剂量过大，疗程宜短，尽量不要同时使用超过3种以上药物，连续使用某药物几天仍没有效果时，应根据医生意见更换药物或治疗方式。

李 津

糖友之家

血糖高意味着什么

空腹血糖高意味着——

空腹血糖代表的是人体的基础血糖值，反映的是一夜不进食后通过肝糖输出维持血糖的基础状态。因此，影响空腹血糖的主要因素是肝糖的分解，而非胰岛分泌功能，更不是胰岛储备功能。

空腹血糖的检测结果显示如果为高血糖，即高于6.1mmol/L，即说明受试者的基础血糖确实较高，证明患者的胰岛功能已经发生了一定程度的损害，且并非由于进食引起。

餐后血糖高意味着——

我们进食后，食物经过肠道，会刺激胰岛素的分泌，进食量即是“糖负荷”。对于胰岛功能完好的健康人来说，虽然进食后血糖上升，但是由于食物的刺激，胰岛素很快分泌，血糖便可很快降回正常范围；而对于糖尿病患者而言，虽然和健康人进食相同的量，但是由于胰岛功能受损，食物刺激的胰岛素分泌不足以使血糖降回正常范围，便出现了餐后高血糖。

如果您的餐后两小时血糖高于7.8mmol/L，说明你的胰岛功能已经发生了相当程度的损害。

人体的胰岛功能对于血糖的维持是以从餐后到空腹这样的顺序逐渐衰退的。当人体的胰岛功能刚刚开始衰退时，空腹血糖仍然能够维持正常，但是餐后血糖已经升高。

如果把胰岛功能形象地比作一个人的体质，那么空腹血糖就相当于休息状态，而餐后血糖就相当于爬楼梯这样的运动状态。

当我们的体质刚开始变差，休息的时候感觉不会很明显，但是爬楼梯时就会感到非常疲惫，当体质进一步变差后，即使不做运动只是休息也会觉得十分辛苦。糖尿病也是如此，当胰岛功能进一步衰退后，空腹血糖的异常才会逐渐体现出来。

对于糖尿病的控制而言，胰岛功能已损害严重，空腹血糖、餐后血糖一定要两手抓，两手都要硬。

王善思

新三院·新形象

颈椎病的自我康复

颈椎病的发病存在一定的季节性特征，夏季是颈椎病的高发季节之一。进入夏季后，温度逐渐走高，颈部要注意保暖和护理，因为空调凉风以及一系列不良的生活方式对颈椎都是不小的挑战。尤其其中青年更是颈肩痛夏季高发的主力人群。建议上班族在办公室不要对着空调或电风扇吹风，以防寒气侵蚀，诱发颈椎病。打盹时，备个U形枕护颈椎。另外，疑似颈椎病的人群要重视起来，早早就医，由医生进行专业的诊断，再对症下药。

颈椎病又称颈椎综合征，是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称，是一种以退行性病理改变为基础的疾患。主要由于颈椎长期劳损、骨质增生，或椎间盘脱出、韧带增厚，致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压，出现一系列功能障碍的临床综合征。颈椎病易反复发作，轻微的诱因就可发病，但是如果能够纠正不良的生活习惯，注意颈部保护，积极锻炼，可以有效缓解症状和防止复发。

颈椎病的日常锻炼

- 1.靠近墙面站立，两脚与双肩同宽。
- 2.双手撑住墙面，像做俯卧撑一样，来回压墙面。在压向墙面时，缓缓抬头，尽量伸展颈椎，让颈椎和肌肉得到舒缓。

日常锻炼宜采用运动幅度不大、用力缓和、动作速度较慢的周期性动作，如广播体操等，只要循序渐进、长期坚持、并规律地完成运动动作就能起到有效的预防作用。

同时，合理用颈部，少低头、多参加户外运动，游泳、打羽毛

球、放风筝等运动方式对颈部也能起到很好的放松作用。

需要注意的是，很多人锻炼或颈部不适时喜欢一圈又一圈地转脖子，以为这样能治疗颈椎病或缓解不适，其实这是一种错误的锻炼方法，因为晃动有可能产生头晕、恶心、疼痛等症状。颈椎结构复杂，包括颈髓、椎动脉等部分，弄不好还会使颈肩疼痛加重，门诊中因扭扭腰、转转脖子而加重或诱发颈腰椎疾病的病例并不少见。



专家链接

王自力，市三院骨科副主任，副主任医师，毕业于新乡医学院，进修于中南大学湘雅医学院、郑大一附院、擅长四肢

折的手术治疗以及类风湿、强直性脊柱炎等的诊治，对颈椎病颈椎管狭窄前路手术、人工髋关节置换、皮瓣移植治疗皮肤缺损等有独到之处。



图说新闻



5月22日，漯河柳江医院邀请河南省卫计委安全生产办公室、河南省安居防火宣传中心专职讲师陈耀东，对全院医护人员进行消防安全知识培训。

见习记者 刘彩霞 摄

漯河市精神病医院

精神分裂症的早期症状

精神分裂症早期症状一般不是很明显，等到患者有明显异常到医院确诊时，往往已错失了最佳治疗时机。那么，该怎么知道是否属于精神分裂症呢？

生活中，人所说的痴傻、哭笑无常、神经兮兮等词汇都是对精神分裂症患者的典型写照。因此，生活中我们要充分认识它的严重性，并在患者出现这些异常征兆及时送医治疗。一般需要做以下几方面的比较来确认是否患有精神分裂症：现在与过去比；本人与他人比；是否符合当地的习俗和规范；是否符合客观现实；是否有不可理喻的行为表现；整个精神活动是否协调统一。

如果患者性格突变，并与正常

人存在很大差异，就要关注其精神活动是否存在异常，及时就医。而要最终确定是否属于精神分裂症，还需要到有条件的专科医院寻求诊断。如果您对精神分裂症有任何疑问，都可免费咨询在线专家，获取专业解答和调治建议。

赵建华



高血压患者谨记“三个三”

严格防治高血压病及其并发症的心脑血管病如心绞痛、心梗和中风等，对高血压病人格外重要。专家提出健康处方“三个三”，即三个半小时、三个半小时和三杯水。

“三个半小时”：夜间起床时，醒来睁开眼睛后，继续平卧半小时；再在床上坐半分钟；然后坐到床边，双腿下垂半分钟，最后才下地活动。

在临床上发现，脑血栓、脑溢血、心脏病猝死等常发生在夜间。24

小时动态心电图监测显示，许多病人的心脏跳动一天都很平稳，唯独夜里几次大的波动，且大多数在病人夜间起床上厕所时，由于体位突然变化，造成心脑血管供血不足，特别是老年人的神经调节慢，更易发生危险。

“三个半小时”：早上走半小时；中午睡半小时；晚上散步半小时。

“三杯水”：晚上睡前饮一杯温开水，半夜醒来饮一杯温开水，早晨起床饮一杯温开水。

周 茹