

儿科频道

# 做好“三防” 抵御手足口病

婴幼儿是手足口病的易感人群，特别是3岁以下的幼儿隐性感染率较低，接触病人后80%以上都会发病，而且，年龄越小，感染后的症状越重。因此，在手足口病流行期间，家长要特别注意做到“三防”：保护孩子，防感染；早期诊断，防流行；重视病儿，防病重。

目前还没有公认有效的疫苗可以预防手足口病。因此，防感染的方法主要靠良好的卫生习惯。家长要注意经常给孩子洗手，不要让孩子吃手或啃咬玩具，不与人口共用毛巾、牙刷、手帕和餐具，避免病从口入。在集体托幼机构，要经常对儿童玩具进行消毒，注意饮食卫生。引起手足口病的病毒怕热，如果加热到60℃-85℃，1分钟就死亡，因此，儿童用过的餐

具可用煮沸消毒。甲醛或含氯的消毒剂可使之失去活性，儿童玩具可以通过清洗或使用上述消毒剂消毒。

在流行季节，家长要注意孩子有无发烧和手足出疹的症状，一旦发现孩子生了病，要在家隔离休息，避免外出或与其他儿童接触，减少传染给其他儿童的机会。托幼机构及小学加强晨检工作，发现病例应按照传染病法及时报告。发现患有疱疹的患儿，应立即动员家长对其进行隔离治疗，直至痊愈方可返校。1周内发现2例以上病例或出现重症病例时，应停课检疫，防止疾病的进一步流行。

手足口病患儿的年龄越小，疾病越容易转重。因此，病孩除隔离休息外，



家长要严密观察孩子的病情变化，及时就医，防止疾病加重。病情严重的孩子的主要表现是：体温高、心率快、呼吸急、精神弱。因此，如果孩子出现高烧不退、心率跳得很快、呼吸急促、面色苍白或青紫、四肢发软、不爱活动、精神萎靡、总想睡觉、没有精神等症状，一定要尽快到医疗条件较好的医院去就诊。  
北京地坛医院 蔡皓东

## “绿色缺乏症” 缠上都市孩子

你知道时下都市儿童为何易与游戏综合征、电视眼、高楼综合征、孤独症、高血压等现代“文明病”结缘吗？医学专家一语道破“天机”：都是“绿色缺乏症”惹的祸。

研究表明，长期生活在单元楼房内的儿童，与接近大自然、居住在平房里的孩子相比，更易形成孤僻、脆弱、暴躁等不良个性。楼房越高，这种差别越明显。因此，要多带孩子到大自然中去，让他们的身心接受绿色的熏陶，与花草树木结伴，从小培养其热爱大自然的绿色意识、环保意识，既能增长科学文化知识，又有助于他们健康地成长。  
张正修

### 保健小贴士

#### 补钙五妙招

●给宝宝补钙时应补充适当的维生素D，这样会收到事半功倍的效果。比如可以将豆腐和鱼一起炖，因为鱼肉中含有的维生素D能够促进豆腐中的钙的吸收。另外，让宝宝每天进行不少于2小时的日光浴，再吃两个鸡蛋黄，这样就不会缺乏维生素D了。

●食物中的植酸会影响身体对钙的吸收，从而导致宝宝体内钙吸收量的下降。烹饪时可以将菠菜、苋菜等含植酸多的食物先用开水焯一下再让宝宝食用。此外，大米和白面中也含有不少植酸，因而在制作面食前最好先将面粉发酵或者把大米放在温水里浸泡一下。黄豆里植酸的含量也很高，可以采用发芽方法将其去掉，这样就能促进宝宝身体对钙的吸收和利用了。

●在烹调鱼或者排骨的时候记得放些醋，再用小火长时间地炖，这样就能使鱼骨、排骨中的钙充分溶出。

●让宝宝少吃高盐、高油以及高蛋白的饮食，比如汉堡包、炸鸡腿、薯片、油条、虾味鲜等；同时还应少吃高磷食品，比如可乐和汽水等。前者能够妨碍钙的吸收，后者则增加钙的排出。

●宝宝们在服用钙剂补钙时，由于宝宝体内的胃酸浓度较低，所以最好为其选择葡萄糖酸钙、乳酸钙等有机钙；宝宝2-3岁以后，胃酸浓度就会逐渐增高，这时就可以为其选择含钙量较为丰富的无机钙，比如碳酸钙等。钙剂最好让宝宝在两餐之间服用，这样就可以使钙被宝宝身体更好地吸收和利用。  
阿成

## 儿童腮腺炎 易并发脑膜脑炎

流行性腮腺炎是小儿时期最常见的呼吸道传染病，好发于春季，借飞沫和密切接触传播，在集体儿童机构可形成暴发流行。典型病例特征为单侧或双侧腮腺非化脓性肿胀、疼痛伴发热，全身不适。据统计，流行性腮腺炎患儿约半数并发脑膜脑炎（简称腮脑，是最严重的并发症），大多数在腮腺肿大一周内出现，男孩较女孩多3-5倍，因此，本病的早期诊断对提供及早治疗和良好预后至关重要。

大量临床资料分析表明，腮脑有如下特点：(1)除腮腺肿大外，多数患儿以持续发热、头痛、呕吐为主要症状；(2)几乎无脑膜刺激征；(3)验血报告白细胞总数增多，以淋巴细胞增高为主；(4)给孩子抽骨髓化验，所有病例脑脊液均有异常改变；(5)只要及时治疗，本病预后良好。  
王小衡

## 宝宝“猴屁股” 只因断奶太早

赵女士最近总是为宝宝的“皮肤病”苦恼。她的宝宝现在8个月大，近一段时间给宝宝换尿布的时候，总是感觉宝宝的屁股红得像猴屁股似的，一块一块的红斑。不仅如此，宝宝的小嘴、眼睛周围也都红红的。涂抹药膏后，症状不但没有减轻，那些红斑块颜色反而变深了。

焦急万分的赵女士带着宝宝来到医院就诊。赵女士告诉医生说：“因为奶水不足，宝宝出生3个月后就断奶了，一直都是泡奶粉给孩子吃。”赵女士的一番话引起了医生的注意，医生检查发现，赵女士宝宝血液中的锌含量比正常值低了不少，最后被诊断为肠病性肢端皮炎，医生解释说这主要是缺锌引起的。医

生告诉赵女士最简单的治疗方法就是给孩子补锌，同时改善营养。

医生指出，许多产妇因为工作、爱美等原因，会提前为孩子断奶，这会为孩子的身体健康埋下隐患，如免疫力不强、身体抵抗力下降等。还有一些产妇因为母乳分泌少，便早早地让孩子喝奶粉，母乳喂养的时间很多都不足3个月。儿保专家提醒新生儿家长，即使奶水不足，也要坚持喂奶，如果婴儿吃不饱，再添加奶粉或辅食。母乳的成分是任何奶粉无法代替的，从孩子发育方面考虑，吮吸动作能促进面部肌肉和牙床的发育，长期奶粉喂养的婴儿容易发生龋齿和口腔变形。  
杨璞 朱群

## 彪彪为何 变得不能走路？

11岁的彪彪是班上的体育委员，可是最近他老喊全身没劲，走路缓慢，尤其是两条腿，走路吃力，有时走着走着突然就跪下去了或者摔倒了，开始还能勉强自己努力站起来，后来是必须扶着物体或者借助同学、路人的搀扶才能站起来，连上厕所都困难，小腿肚子也比以前肥大和坚硬起来了。父母赶快带他到医院看病，医生确诊为进行性肌营养不良。

进行性肌营养不良是一组以缓慢进行性加重的病因未明的原发于肌肉组织对称性肌无力和肌萎缩为特点的遗传性变性疾病，大多数病例有明确的家族史。临床上主要表现为进行性加重的肌肉萎缩和肌肉无力，最终完全丧失运动功能。发病与遗传性肌细胞代谢缺陷、细胞膜结构和功能改变有关。

该病迄今无特异性治疗，以支持疗法为主，应鼓励患儿尽可能从事日常活动，避免长期卧床，如不活动可导致病情加重和残疾；增加营养、避免过于劳累和防止感染。物理疗法和矫形治疗可预防和改善畸形和挛缩，对维持活动功能是很重要的。药物治疗也非特效疗法，尚无确定的方案，仅对部分患儿有效或改善临床症状。该病预后极差。  
颜华

## “填鸭式” 喂养不可取

孩子断奶之后，许多父母不管宝宝是否饿，就哄着宝宝吃很多的饭，甚至在餐前餐后还不时地给孩子加点心。对此，南京军区福州总医院第一附属医院儿科宋少俊主任认为，幼儿的食量会因人而异，不要强求幼儿每顿吃一样多。

如果家长在孩子吃饭方面“填鸭式”喂养的话，往往会事与愿违，很容易造成宝宝消化不良，胃容量增加，夜间睡眠质量差。

一般情况下，随着小儿生长发育到了1岁以上，饮食量不断增加，对各类食物的适应能力就渐渐增加，咀嚼功能逐步建立，对食物的色香味有一定的辨别能力，这时小儿就能自主进食了，在这个阶段，家长就应鼓励孩子进食，使孩子感到进食是一件快乐的事。

有一些孩子，因为饭量的大小不一，对食物的需求不一样。强行



喂饭反而容易导致孩子不能将食物充分咀嚼，从而影响孩子牙齿的正常发育，影响脸部肌肉的发育；同时也会影响孩子的消化吸收功能，使食物不能咀嚼充分，影响消化吸收；当吃饭成为一种负担后，宝宝甚至会对吃饭有抵触情绪，并出现厌食、挑食，边吃边玩。时间长了，会造成孩子的注意力不集中，从而会影响孩子的自制力。  
吴志 葛建伟

### 向患者赠书

#### 《失眠、抑郁、精神症》

来信或来电详述病情即可免费获赠16万字该书。

地址：山西省运城市医学会脑病医院  
联系人：张卫红 邮编：044000  
电话：(0359)2095056  
2088271 2095052  
短信：15035985556  
网址：www.sxnbyy.com