

■儿保频道

宝宝手足口病 也可能“不高烧”

家住福建省福州市的浩浩，刚满两周岁。最近连续两天低烧，父母也没太在意。不料到了第三天，小浩浩出现呕吐、易惊、肢体抖动等症状，才被紧急送往医院，最后诊断为手足口病。手足口病不都会出现高热症状吗？浩浩既没有发高烧，手、足也没有明显出疹？这不禁让浩浩父母感到疑惑。



“手足口病是一种儿童常见传染病，关键在于早期识别。”福州总医院儿科任榕娜主任医师介绍，手足口病主要特征是在手、足、口、臀部出现皮疹，这个疾病一般有3~7天的潜伏期，之后患儿可能会出现高热或低热伴出疹。

临床上，手足口病高发人群是5岁以下的儿童，主要通过消化道、呼吸道和密切接触等途径传播。比如打喷嚏、咳嗽的飞沫传播，以及接触了被污染的玩具、毛巾、餐具等用具，不洗手就进食，这样不卫生的环节也可以造成感染。患儿往往起病特别急，出现发热表现，口腔粘膜出现散在疱疹，手、足和臀部出现斑丘疹、疱疹，疱疹周围可有炎性红晕，疱内液体较少。

患儿后期出现溃疡，会感觉口

腔疼痛，不愿意吃饭；还会有咳嗽、流涕、食欲不振等症状，一些患儿仅表现为皮疹或疱疹性咽峡炎。患儿大多在一周内痊愈，预后良好。有些孩子可能会出现神经系统的一些并发症，例如嗜睡、精神差。也有少数病例，尤其是小于3岁者，病情进展迅速，在发病1~5天左右出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿、循环障碍等。

“建议临床诊断为手足口病的患儿，最好做血常规检查。”任榕娜还介绍说，重症患儿通常会白细胞计数明显增高。体检时注意皮疹、生命体征、神经系统及肺部体征。少数病例可出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿、循环障碍等，致死原因主要为脑干脑炎及神经源性肺水肿。

任榕娜提醒，手足口病的病毒

极有可能发生部分变异，患病后症状极不典型，有些孩子即使患病也可能不表现为高热，出疹也比较少，发病年龄偏小，但病情较重，家长应早期识别患儿手足口病症状。尤其是3岁以下的患儿，出现持续高热不退，呼吸、心率增快，精神差、呕吐、易惊、肢体抖动、无力；患儿出现全身出冷汗，手脚冰凉，皮肤花纹；儿童诉说有头痛、视物模糊，小婴儿出现前囟张力增高等表现；出现高血压、高血糖，表现为呕吐、多尿、口渴、多饮等症状时，要高度警惕。

吴志 李政

孩子怕打针 事前多沟通

对孩子而言，打针确实是一件可怕又痛苦的事情，几乎所有幼儿在针头戳进肉里的一霎那都会放声大哭，甚至看到注射器或医生就会焦虑害怕。恐惧打针是正常的心理反应，不能简单地认为是孩子胆小、娇气，应当给予正确的引导和对待。

首先，父母在带孩子打针时自己要镇定，小宝宝是通过父母的呼吸、皮肤及语气等获取安全感。如果父母此时焦虑、忧愁，他也会意识到事情的严重性，他的紧张情绪会增加，也就不会配合了。

其次，准备带幼儿打针前，要先告知他，不要骗他是去干别的事情，否则后续再需要打针，孩子将不再配合。同时要告诉他打针的原因，是因为生病了，打针可以让身体恢复健康、不再难受。

孩子害怕打针主要是害怕疼痛，父母要如实告诉他打针的痛苦，只是疼一会儿就好了，做到不夸张也不忽略。打针后孩子觉得父母并没有骗他，心里也就会慢慢接受。

引导孩子消除打针恐惧时，要鼓励其勇敢地面对，让他对自己充满信心，在接受打针后也要表扬孩子勇敢。同时也可以哼唱孩子熟悉的歌曲，保持温柔的话语，可以起到很好的安抚作用。

不要用好话诱骗孩子打针，如果打针后父母没有兑现诺言，孩子将不再相信父母，也就继续抗拒打针了。父母若患病需要打针时，可把孩子带在身边，以身作则为他做好榜样。

湖南省儿童医院神经内科 刘娇

上幼儿园 做好两项检查

3岁是孩子上幼儿园的年龄，除了进幼儿园的体检，家长还应该注意带孩子做以下两项非常重要的检查。

眼科检查 对孩子视力的检查，最好早点进行，在3岁时最为适宜，包括视力、眼底、有无斜视、弱视等，了解眼睛有无异常，以便早期发现，及时治疗。比如不少学龄前的孩子，看东西很近，貌似近视，其实是远视，发现后可以早点矫正，这样对今后视力发育大有好处。

■育儿心得

血压检查 预防心血管疾病应从娃娃抓起，测量血压是至关重要的环节。一般来说，小儿的血压低于成人，随着成长而上升。成人、孩子不同的是，成人高血压往往与动脉硬化共存，很难消除；而小儿高血压则没有这种病理变化，只要控制饮食热量，多摄取蔬菜、水果，坚持体育锻炼，改变不良生活习惯，大多数血压可以下降。

成都市第二人民医院
副主任医师 宁蔚夏

这些儿童防晒小知识 入夏必学

夏天户外活动需要注意防晒，特别是儿童，尤其需要防护以免遭受太阳的灼伤。该采取什么措施帮助孩子防晒呢？美国儿科协会发布过关于儿童的防晒指南，现总结如下：

6月以内宝宝 6个月以下的婴儿应避免阳光直射。把婴儿安置在树荫下、伞下或婴儿车遮阳篷下。穿轻便的衣服并遮盖住胳膊和腿，用带帽檐的遮阳帽遮住脖子以避免晒伤。当没有足够的衣服遮盖或阴凉处的话，可以给宝宝用少量的防晒霜（至少SPF15），涂抹在暴露部位，比如婴儿的脸和手背。

6月以上宝宝 第一位也是最好的防御紫外线的方法是遮盖。

尽可能呆在阴凉处，并减少在太阳光线最强烈时段（上午10点到下午4点）的户外暴露。可选择由紧密编织面料制成的衣服，纯棉衣物既凉快又有保护作用。尽量选择一顶宽边的遮阳帽，可以遮住脸颊、下巴、耳朵和脖子后面。有紫外线防护功能的太阳镜也是保护孩子眼睛的好办法。

婴幼儿如何使用防晒霜 6个月以下宝宝，在衣物或帽子无法提供保护时，给孩子的脸涂抹一些防晒霜即可。6个月以上婴幼儿，除眼睛周围，全身都可涂抹。若孩子皮肤出现过敏症状，可更换品牌或使用以氧化锌为防晒成分的防晒霜。如发现皮疹等反应，

本版协办单位
长沙市妇幼保健院
湖南省长沙市雨花区城南路416号
电话：0731-84136959
网址：www.cssfybjy.com/

几种技巧 助宝宝练习翻身

很多宝宝在3个月大的时候就学会翻身了，但也有些时间稍微延后一些，此时父母都会比较着急。其实，当宝宝具备了翻身的基本条件后，父母可以采取以下几种技巧，能帮助宝宝较快学会翻身。

掌握宝宝翻身信号 父母要掌握宝宝可以翻身条件的信号，一般当宝宝脖子可以支撑脑袋且胸部也能微微抬起、仰卧在床上时可以将小腿抬起并左右摇摆、不借助外力可侧卧在床上时，父母就可以采取下面技巧帮助宝宝训练翻身。

玩具引诱翻身欲望 当宝宝仰卧在床上时，父母可以用玩具或宝宝感兴趣的東西逗他，当其注意力被吸引后，将玩具放在他可以拿到的地方。在此期间不要停止逗宝宝，当宝宝开始转动身体时，再将玩具放到稍远一点但翻身就可以拿到的地方。每天重复几次后，宝宝自然就学会翻身了。

借助被子等帮助翻身 刚开始训练翻身的时候，宝宝由于力量不足还不能自主翻身，此时父母可以将宝宝放在被子或床单上，拉着被子的一边轻轻提起来帮助宝宝翻身。

父母亲密接触帮助翻身 为增加亲子关系并让宝宝多一些安全感，可以让宝宝仰卧或俯卧在父母身上，通过父母的转动帮助其完成翻身动作。这不仅会让宝宝觉得新鲜，也会让他愿意去尝试，不过要注意的是，此时要与宝宝保持一段距离，避免压伤。

湖南省儿童医院神经内科 刘红玉

应及时就医。

选择广谱防晒霜，防晒指数(SPF)在15~50间的广谱防晒霜。关于防晒霜的涂抹量，在中国《皮肤防晒专家共识(2017)》里有提到：在出门前15分钟涂抹，每隔2~3小时重复涂抹，涂抹量以1分钱硬币大小的防晒霜敷于全面部为宜。

晒伤怎么办 立刻冷敷晒伤处来帮助。给孩子多喝水，补液盐或者100%鲜果汁来补充体液的流失。如果孩子晒伤引起了水泡、疼痛或发烧，立刻冷敷晒伤处可以使灼热的皮肤舒服一点，同时请及时就医。

长沙市妇幼保健院儿童保健科
张梅