

宝宝患手足口病该如何护理？

这几个要点须牢记

近期手足口病高发，这种常见的传染病在幼儿园、室内游乐场等人口密集场所中很容易传播，家长们掌握一些关键的护理要点，对于宝宝的康复和舒适度至关重要，同时也可以减少病毒的传播。

保持良好的卫生习惯

手足口病是病毒性传染病，主要通过密切接触和呼吸道飞沫传播，因此正确的卫生习惯可以帮助减少病毒感染其他人的风险。

养成良好的卫生习惯。要培养孩子养成良好的卫生习惯，教导他们正确的洗手方法，并监督他们及时洗手。贴身照顾孩子的大人也要养成良好的卫生习惯，接触孩子后尤其是接触孩子的疱疹液、唾液、粪便等后一定要及时正确地洗手清洁。孩子确诊或疑似手足口病时需要隔离两周，照顾孩子的大人也需尽可能地避免和其他孩子过于亲密接触，以减少病毒传播的机会。

定期清洁宝宝的玩具、餐具和其他常用物品。孩子确诊手足口病后一定要对其常用物品进行清洁消毒，特别是在宝宝痊愈后和其他儿童分享玩具或使用餐具时。确保彻底清洁和消毒，以防止病毒的传播。高温和紫外线是居家最佳消毒方法，也可以选用含氯消毒液消毒，但75%乙醇和5%来苏对手足口病病毒无效。

提供适当的饮食和水分

选择温和、易消化的食物。宝宝可以摄入一些软熟的食物，如米粥、面条、煮熟的蔬菜和水果泥等。避免给宝宝食用辛辣、酸性和刺激性的食物，以免加重口腔溃疡的不适感。

鼓励宝宝多喝水。由于口腔溃疡可能导致宝宝进食时感到疼痛，因此宝宝可能会出现食欲不振和脱水的情况。及时提供足够的水分摄入，可以帮助宝宝保持水分平衡和预防脱水。可以给宝宝提供凉爽的饮料，如水、果汁或淡盐水，让宝宝小口小口地喝，避免喝得太快。

缓解症状和不适

发热管理 如果宝宝出现发热，可以采取一些措施来缓解症状。首先，确保宝宝穿着轻便、透气的衣物，保持室温适宜。其次，给宝宝多喝水，保持水分摄入，以防脱水。根据医生的建议，使用退烧药来降低宝宝的体温，并按照正确的剂量和频率使用。

皮疹护理 手足口病可能引起宝宝身上的皮疹，这些皮疹通常是小水泡或红斑。为了缓解不适，可以给宝宝穿着柔软、透气的衣物，避免摩擦和刺激。同时，可以使用温水洗浴来保持皮肤清洁，并避免使用刺激性的洗涤剂或香



皂。如皮疹比较密集需要在医生指导下使用外用药物防治皮肤感染。

口腔护理 手足口病的孩子多数有口腔疱疹或溃疡，伴随疼痛、拒食，这时一定要保持口腔清洁卫生，用温开水轻柔擦拭口腔或在医生指导下使用康复新液漱口。按照医生医嘱使用局部治疗的喷剂等改善症状。

注意观察和及时就医

在宝宝患手足口病期间，家长需要密切观察宝宝的病情变化。如果宝宝出现持续反复高烧、精神萎靡、头痛、呕吐、易惊、肢体抖动、无力等症状时应及时就医。医生会根据宝宝的病情给予相应的治疗和建议。

益阳市第四人民医院
儿童医学中心 夏益青

如何预防 肾结石复发

肾结石是一种外科常见疾病，其本身并不可怕，但若一旦造成堵塞，引起肾积水、出血、感染等一系列并发症，那就让人痛苦不堪，疼痛难忍，同时也会对肾功能带来不可逆的损害。医生建议，民众平时可运用中医药及饮食、运动等有效预防肾结石的发生。

肾结石易复发，预防很重要

肾结石手术后，患者体内通常会有部分碎石残留，需要尽快排出并排干净，一般医生在术后都会让患者服用排石药物帮助排石。另外，因为结石复发的概率很高，尤其是含钙的结石，复发率高达30%~50%，10年后有一半的患者都会复发，所以，医生会建议患者可以定期服用一些中草药来预防结石复发。

从临床经验看，日常生活中适当用具有排石功能的中药材泡茶饮，是能很好地起到预防结石复发作用的。平时泌尿科医生也会建议患者在结石取石手术后，适当吃一些中药帮助排石、预防结石病复发。例如用开水煮30克的金钱草水或玉米须水喝，吃一些通淋排石的中成药如尿石通丸、排石颗粒等等。实验证明，这些药材和中成药都能够有效抑制草酸钙等成石因素聚集，预防结石复发。

饮食调整预防肾结石复发

从临床看，结石的复发除了体质外，跟患者的生活习惯也有很大关系，平时我们注意下面这几点可以有效防止结石的发生。

一是定期进行尿常规检查，及早发现并进行治疗，这是预防结石的一种常用手段。二是夏季尽量少喝啤酒，这对预防肾结石发生比较重要。三是限制肉类的摄入量，特别是动物内脏应少吃。肾结石患者在治疗期间应该少吃牛肉、羊肉等高蛋白食物，磷酸类、嘌呤类、胱氨酸类等特殊结石患者要避免这些容易引起尿酸值升高的食物。四是肾结石患者睡前不应喝含钙高的牛奶，这点生活小常识对预防肾结石作用蛮大。五是肾结石患者平时饮食应注意要少吃草酸含量较高的食物，如菠菜、花生、瓜子、巧克力等。

日常生活中要多喝水，多排尿，每日饮水量在2000毫升左右，可以帮助排尿。平时多做一些运动，比如跳绳、爬楼梯、打羽毛球等，可以帮助体内的结石排出。总之，多运动，保持健康心态；营养均衡和饮食清淡，少油少盐少糖，多吃粗粮等，这些良好的生活方式都有助于预防结石。

常宁市中医医院 吴芳清

毒蛇咬伤的院前急救和院内治疗

每年的夏秋季节是毒蛇出没最频繁的时候，特别是广大基层地区毒蛇咬伤事件频发。毒蛇咬伤需要急诊处理，在遭遇毒蛇咬伤的情况下，正确的急救方法可以拯救生命，并为受伤者提供最佳的治疗机会。本文将介绍毒蛇咬伤的院前急救和院内治疗方法，帮助人们在紧急情况下能够迅速有效地应对。

毒蛇咬伤的院前急救

脱离 即远离被蛇咬的环境，如水中被蛇（如海蛇）咬伤应立即将受伤者移到岸边或船上以免发生淹溺。

认蛇 尽量记住蛇的基本特征，如蛇形、蛇头、蛇体和颜色，有条件最好拍摄致伤蛇的照片。

解压 去除受伤部位的各种受限物品，如戒指、手表等，避免因后续的肿胀导致无法取出，加重局部伤害。

镇定 尽量保持冷静，避免慌张、激动。

制动 尽量全身完全制动，尤其受伤肢体制动，受伤部位相对低位（保持在心脏水平以下），使用门板等担架替代物将伤者抬送到可

转运的地方。

包扎 绷带加压固定是可用于神经蛇毒蛇咬伤，避免压迫过紧、时间过长导致肢体缺血坏死。

禁忌 利用周围的清洁水冲洗伤口，避免迷信草药和其他未经证实或不安全的急救措施。

呼救 呼叫120，尽快将伤者送去医院。

毒蛇咬伤的院内治疗

抗蛇毒血清使用 被毒蛇咬伤后越早使用抗蛇毒血清，疗效越好，恢复越快。抗蛇毒血清的使用主要遵守以下三项基本原则：早期用药、同种专一、异种联合。只要中毒症状持续存在，均应使用抗蛇毒血清，几天或甚至几周仍可考虑使用。

抗蛇毒血清用量 我国是单价抗蛇毒血清，初始剂量给予2~4支抗蛇毒血清是合理的，根据中毒严重程度决定增量与否，但一次性超大剂量的抗蛇毒血清可能增加过敏或血清病风险，不应盲目超大剂量用药。

伤口处理 伤口处理应在使用抗蛇毒血清后及早进行，清创的主

要目的是发现和清除可能残留的断牙、清除局部坏死组织、清除创面污染或感染灶、预防骨筋膜综合征。

预防破伤风 至少在抗蛇毒血清使用1小时后再开始破伤风皮试和用药，以避免过敏或不良反应重叠。

抗生素 蛇咬伤不需常规预防性抗感染，对有局部组织坏死、伤口脓性分泌物或脓肿形成者，应给予抗感染治疗。

糖皮质激素 早期使用可减轻蛇毒引起的炎症反应、溶血反应和过敏反应。

防治并发症 出现呼吸衰竭、休克、心肌损害、心力衰竭、DIC、急性肾衰竭、继发感染等并发症时，应及时处理；特别是呼吸衰竭，其发病急、死亡率高，应及时应用人工呼吸机辅助呼吸。早期使用激素可防治蛇毒引起的MODS。

总之，正确的院前急救和院内治疗可以显著提升毒蛇咬伤者救治率，最大限度保障其生命安全。

祁阳市人民医院急诊科 刘彬彬