

如何预防儿童手足口病?

手足口病是一种常见的急性发热出疹性疾病,由肠道病毒引起,主要影响婴幼儿和儿童。大多数手足口病例为轻症,但少数病例可引起无菌性脑膜炎、脑干脑炎、神经源性肺水肿、心肺功能衰竭等严重并发症,严重者可导致死亡。本文将介绍儿童手足口病的相关知识,以帮助您更好地了解该疾病。



手足口病的传播途径有哪些?

手足口病多发生于春夏季节,手足口病患者和隐性感染者均为传染源,主要通过粪-口途径、呼吸道飞沫及密切接触者传播。此外,柯萨奇病毒也可存在于被污染物体的表面,如玩具、公共设施等,接触这些物体表面后再接触自己的口鼻眼等部位,造成感染的风险。成人大多通过隐性感染获得抗体,因此临床主要以儿童感染为主,易在幼儿园及学校的儿童之间引起流行。

手足口病的症状有哪些?

1. 口腔症状 疱疹多出现在口腔内、舌头、颊黏膜及硬腭等部位,患者可感到口腔疼痛和不适,咽部出现发红和疼痛感。此外,有些患者还会出现口唇疱疹,即唇部周围的水疱和溃疡。

2. 手足症状 手足口病的另一个典型特征是四肢末端、臀部、膝盖及躯干皮肤的疱疹和溃疡,最常见的症状是手掌、足底和手指间区域出现红色疹子,这些疹子可能会进一步发展成小水疱,甚至溃破形成溃疡。这些皮疹和溃疡通常会引起局部疼痛和

不适,并有时伴有轻度肿胀,少数患者疱疹消退后可有指甲脱落。

3. 其他症状 包括发热、头痛、咳嗽、流涕等,体温在 38℃~39℃之间,有些儿童还可能表现为腹泻、恶心、呕吐、拒食或其他消化道症状,少数病例可并发重症手足口病,出现神经系统、呼吸系统及循环系统的危重表现。

如何治疗手足口病?

1. 缓解疼痛和发热 体温超过 38.5℃时,可适当使用退烧药,如布洛芬或对乙酰氨基酚,但一定要遵医嘱或按药品说明书使用。

2. 减轻口腔不适 可含漱修复剂(如口腔消毒漱口液)、开喉剑喷雾剂等药物,有助于减轻口腔溃疡的不适感。避免进食过咸、过酸或辛辣食物,以免刺激溃疡。

3. 温和饮食 患儿饮食应以流质和软质食物为主,以保持营养和水分平衡。

4. 充分休息 患儿需要充分休息,避免过度疲劳,以促进身体的康复。

5. 及时就医 患儿出现持续高热不退、精神状态差、易惊、肢

体抖动、口唇发绀、呼吸心率增快、四肢末端冰凉等表现时,要及时到医院就诊,警惕合并重症手足口病,尤其是 3 岁以下儿童,发生重症的几率更高。

如何预防手足口病?

1. 保持良好的个人卫生习惯 勤洗手,尤其是在接触到手足口病患者后,要用肥皂和流动水彻底洗手。

2. 避免接触感染源 避免与患有手足口病的人共用餐具、毛巾等个人物品。

3. 保持环境卫生 定期清洁消毒家居和公共场所,特别是儿童常接触的物品和场所。

4. 加强个人免疫力 6 个月以上儿童应及时接种肠道病毒 71 型灭活疫苗,可有效预防重症手足口病发生。此外,优化儿童的饮食和营养,均衡合理摄入各类营养物质,注意日常健康管理,提高儿童免疫力。

湖南省衡阳市衡南县人民医院
儿科 王芳喜

预防小儿秋季腹泻这样做!

小儿秋季腹泻是一种常见的婴幼儿疾病,如果处理不当会引起脱水、电解质紊乱、酸中毒等并发症,严重者还会影响小儿生长发育,对小儿的身体健康造成一定的影响。因此,家长有必要了解秋季腹泻的相关知识,以及科学有效的预防、治疗方法。

秋季腹泻有哪些症状?

秋季腹泻主要由轮状病毒感染引起,多发生在秋冬季节,6 个月到 2 岁的婴幼儿最常见,因为秋季多发,故又称为“秋季腹泻”。该病起病较急,初期主要表现为发热、咳嗽、流涕等上呼吸道感染症状,随即会出现呕吐、腹泻,大便呈水样或蛋花样,一般无臭味,每天 5~6 次,多至 10 余次不等。本病为自限性疾病,病程为 3~7 天,主要通过粪-口途径传播。

秋季腹泻该如何治疗?

1. 补充水分 秋季腹泻会导致小儿失水,因此及时补充足够的水分非常重要。预防与治疗脱水是秋季腹泻的主要治疗措施,可以口服补液,多喝温开水,也



可以用口服补液盐。

2. 调整饮食 母乳喂养的小儿继续母乳喂养,年龄稍大的幼儿应以清淡易消化的食物为主,呕吐严重者可暂禁食 4~6 小时,不禁水,待呕吐好转后再继续进食。

3. 肠道微生态疗法 该方法有助于恢复肠道正常菌群的生态平衡,抑制病原菌定植和侵袭,减轻腹泻。常用的药物有双歧杆菌、嗜乳酸杆菌、粪链球菌等肠道益生菌。

4. 肠道黏膜保护剂 该类药能吸附病原体 and 毒素,维持肠细胞的吸收和分泌功能,阻止病原微生物的攻击,如蒙脱石散等。

5. 对症处理 如果患儿发热,但体温不高时,可以采取物理降温,如体温超过 38.5℃时,可适当使用退烧药,如布洛芬、对乙酰氨基酚等。臀部潮红可以用鞣酸软膏涂抹护理。如果继发细菌感染,可适当使用抗生素。

6. 及时就医 如果出现精神萎靡、高热不退、吐泻剧烈、少尿无尿、腹胀乏力、呼吸深快等症状时,应及时就医,以免病情加重。

如何预防秋季腹泻?

1. 接种疫苗 接种疫苗是预防秋季腹泻十分重要的措施,可以预防发病或减轻症状。

2. 饮食卫生 为了防止病从口入,饭前便后应该要洗手,吃熟食,喝开水,注意食具消毒,食物卫生。

3. 环境卫生 定期开窗通风保持空气清新,避免去人群聚集的地方,预防交叉感染。

4. 增强体质 随气温升降而增减衣物,夜晚避免腹部受凉,尽量延长母乳喂养时间。

湖南省邵阳市妇幼保健院
儿内科 张青松

把握分娩镇痛的方法和时机

分娩是妇女人生中一段特殊而充满挑战的时刻,分娩过程中,妇女可能经历剧烈的疼痛,因此,分娩镇痛成为帮助妇女度过分娩过程的重要手段。但对于准妈妈来说,有关分娩镇痛的方法和时机是一个复杂而困惑的问题。本文将为大家介绍分娩镇痛方法,以及如何选择镇痛的最佳时机。

分娩镇痛的方法有哪些?

1. 非药物分娩镇痛 这是一种无需外界干预的方式,准妈妈们可以通过一系列自然方法来减轻分娩过程中的疼痛感。

(1) 拉玛泽疗法:也被称为心理预防式的分娩准备法,主要是通过对神经肌肉控制、产前体操及呼吸技巧训练的学习过程,有效地让产妇在分娩时将注意力集中在对自己的呼吸控制上,从而转移疼痛,适度放松肌肉,能够充满信心在产痛和分娩过程中保持镇定,这样就能达到加快产程并让婴儿顺利出生的目的。

(2) Doula 陪伴分娩:由有经验的助产士在整个产程陪伴准妈妈,可以使准妈妈顺利愉快地度过分娩期。

(3) 产前瑜伽:产前瑜伽也是一种受欢迎的自然缓解疼痛的方法,通过体位调整、深度伸展和呼吸练习,可以提高身体的柔韧性和疼痛耐受能力。

(4) 水疗:该方法也被广泛应用于分娩镇痛中,例如水中分娩或在温水浴缸中进行分娩,水的浮力和温暖可以减轻身体的负担和疼痛感。

2. 药物镇痛 药物镇痛法是通过给予药物来减轻分娩过程中的疼痛感。

(1) 麻醉阻滞法:该方法可以在特定区域产生局部麻醉效果,减轻疼痛感,例如椎管麻醉是将麻醉药物注入硬膜外腔或蛛网膜下腔,通过作用于脊神经根和周围神经,达到疼痛缓解的目的。

(2) 静脉分娩镇痛:静脉注射药物可以帮助准妈妈缓解疼痛。该方法使镇痛效能好掌控,并且代谢快,不会引起很长时间的蓄积作用。

分娩镇痛的时机该如何选择?

分娩镇痛的时机应根据个体情况和分娩进程来选择,以满足准妈妈的疼痛缓解需求和个人偏好。

早期分娩时,准妈妈可能经历初期的宫缩和宫颈扩张,疼痛感相对较轻,这时可以使用非药物方法来缓解疼痛。例如,通过深呼吸、放松技巧和产前准备的瑜伽练习,可以帮助准妈妈应对早期分娩的不适。

随着分娩进程的发展,疼痛感可能会逐渐加剧,当准妈妈感受到较强烈的宫缩和更明显的疼痛时,经医师评估无禁忌征,在产程任何阶段可以考虑使用药物镇痛方法来减轻疼痛。

邵阳市隆回县妇幼保健院
计划生育服务中心麻醉科 周丽平