

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、神经系统性肺水肿、心肺功能衰竭等严重并发症，严重者可导致死亡。本文中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，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°C~39°C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°C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，呕吐严重者可以暂禁食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 该类药物能吸附病原体和毒素，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. 对症治疗 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°C时，可适当使用退热药，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，注意餐具消毒，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 随气温升降而减增衣物，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。但对于准妈妈们来说，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，经医师评估无禁忌症，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