

# 手足口病高发期 低龄童需预防

健康福建  
科普先行  
福建省卫健委  
海峡都市报 联合出品

健康福建  
林宝珍

夏天来了,病毒也开始肆意流行,近期不少医院接诊突发高热的患儿。对此专家提醒,进入夏季以来,手足口病和疱疹性咽峡炎高发,具有传染性,学龄前儿童需重点防范。特别是在儿童密集的托幼机构,很容易出现聚集性疫情,需要引起各位家长的高度重视。

## 手足口病多发于5岁及以下儿童

手足口病是由多种肠道病毒感染引起的儿童常见传染病,以发热、手、足、口腔等部位出现皮疹或疱疹为主要特征,多发于5岁及以下儿童。通常潜伏期为2~10天,平均3~5天,7~10天可自行痊愈,皮肤一般不会留疤痕。

多数感染的儿童为普多型,发病时间快,在口腔、

口周会出现疱疹,手足处出现疱疹和斑丘疹,但疱疹并不局限于这三个部位,出疹的同时或者出疹前都可能会出现低热的状态。

少部分儿童发病后迅速影响神经系统,表现为脑干脑炎、脑脊髓炎、脑脊髓膜炎等,并且容易发展为心肺功能衰竭、肺水肿,极易有生命危险。

## 如不幸“中招” 护理很重要

首先要勤测体温。生病期间,要注意孩子的体温变化,防止高热惊厥,可采用物理降温或药物降温。清淡饮食。由于口

腔疱疹,孩子可能拒食,可以多喝温水,吃清淡、易消化的粥或面食等,不吃硬的、刺激性的食物。减少外出。尽量减少外出,尤其不要到人多

的公共场所,若是学龄期宝宝,建议症状消失一周后再继续上学。密切关注。密切关注孩子精神状态,若出现症状加重,应及时就医。

## 问答

手足口病与疱疹性咽峡炎有何不同?

答:都是由肠道病毒引起的急性传染病,都会在口腔内出现小水泡和溃疡,但仍有不同之处——

出现疱疹的位置不同;

疱疹性咽峡炎的疱疹仅仅出现在口腔内。患手足口病的大多数孩子除了口腔内会出现疱疹,还可能会发展到手、足、臀等部位出疹。

发病风险不同:

疱疹性咽峡炎虽然可能合并细菌感染,但极少出现并发症。手足口病则可能出现重症病例,少数患者可能患心肌炎、肺炎等,严重的可能危及生命。

## 日常预防 勤洗手勤清洁接种疫苗

1. 勤洗手。饭前便后、外出回家后要用流动清水及洗手液或肥皂洗手,持续至少20秒。  
2. 勤通风。家中应每天开窗通风2~3次,每次不少于30分钟。

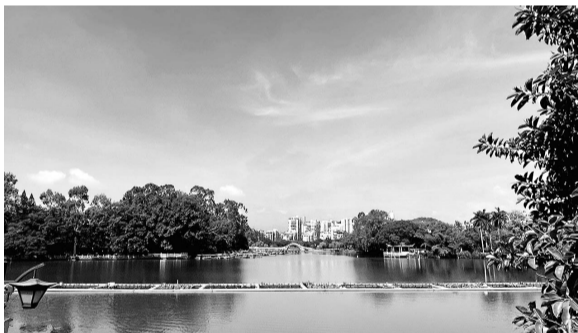
3. 勤清洁。婴幼儿用的餐具、水杯、奶瓶等物品,在使用前后应充分清洗,最好煮沸或高温消毒;孩子的毛巾、被褥,以及玩具等也要定期清洗消毒。  
4. 避开感染源。在

流行季节及地区,尽量减少到拥挤的公共场所,避免接触患儿。  
5. 接种疫苗。6月龄~5岁的适龄儿童可接种EV71疫苗,能有效预防由EV71病毒所引起的儿童手足口病。

# 时光知夏至 万物恣意长

今日我们迎来最长的白昼——夏至,这天阳气达到极致,养生需顺应天时,冬瓜豆腐排骨汤非常适合这个季节

见习记者 周婉怡 毛朝青 文/图



夏至白昼最长,但并不是一年中最热的一天

## 运动神经被“封印” 他确诊“渐冻症”

今日是世界渐冻人日,医生表示,作为罕见病目前尚无特效药,但规范治疗可减缓病情进展、延长生命

海都讯(记者 林宝珍)从肌肉无力、萎缩开始,逐渐失去所有运动功能,无法行动、言语、吞咽,直至呼吸衰竭,但思维不受影响……这类患者被形象地称为“渐冻人”。

6月21日是第23个“世界渐冻人日”。专家表示,作为罕见病,渐冻症目前尚无特效药,但规范治疗可以减缓病情进展、延长生命,同时,患者需要社会更多的关爱。

陈彬今年52岁,两年前,他的右手突然变得无力,使用筷子夹菜困难,系纽扣笨拙,不久虎口肌肉出现萎缩;半年后,左手也出现同样的情况。一开始,陈彬以为是颈椎病,反复到社区医院等进行理疗。然而病情不仅无好转,症状还不断加重,双手肌肉萎缩、无力,后来下肢也开始出现无力的情况,舌头的肌肉也有些萎缩,讲话不那么利索。去年2月,经人介绍,陈彬前往福建医科大学附属协和医院神经内科主任医师邹漳钰博士的门诊就诊。经过体格检查和肌电图等专业检查后,他被诊断为“渐冻

症”,接受药物治疗。目前,陈彬生活基本能自理,外出需要轮椅,吃饭时不注意容易呛咳,说话也要缓慢一些。

“运动神经元病是一组严重致残的神经系统退行性疾病,其中最常见的是肌萎缩性侧索硬化(ALS),这组病的主要症状是肌肉萎缩和无力。这种病目前没有特效药,无法治愈,只能通过药物和护理延缓病情进展、延长生命。”邹漳钰博士介绍,目前治疗渐冻症的药物主要有两种,其作用是延缓病情进展,延长患者生存期。除了药物以外,还要进行多学科综合治疗,如病人出现吞咽功能明显困难时,可进行胃造瘘手术,通过进食方式的改变,增加营养;当呼吸肌受累,呼吸不畅时,就要考虑使用呼吸机辅助通气等。此外,还有一些智能产品可以帮助患者与外界交流,如在眼动仪的帮助下,患者能使用电脑和外界交流。“早期诊断、早期启动治疗,早获益,同时心理支持也非常重要。”

## 夏雨隔田坎 雨骤来疾去

人们常说“夏雨隔田坎”,说的便是,夏至前后地面受热强烈,空气对流旺盛,午后至傍晚常易形成雷阵雨,这些雨骤来疾去,降雨范围小。而福建最近几日的天气,很有着“夏至”的特点。

21—22日,福建省以阴有阵雨或雷阵雨天气为主,

中北部地区将有中到大雨,部分暴雨,局部大暴雨。

而榕城21—23日将迎来阵雨或雷阵雨天气,其中22日雨势将达到最强,而在气温方面,颇有迎来“夏至”的气势,午后最高气温将升至35℃。22—23日气温会有所回落,在24℃~31℃。

## 夏至到阳气至极 喜阴生物渐苏醒

6月21日,太阳运行至黄经90度,太阳直射地面的位置达到一年的最北端,直射在北回归线上,北半球各地白昼时间也达到全年峰值,这一天便是夏至。

在夏至这天,因为白昼达到最大值,阳气也随之达到了极致。据福州民俗专家邱登辉介绍,阳气的极致,使得下阴气开始产生,因此夏至的物候分为一候鹿角解,二候蝉始鸣,三候半夏生。

“在炎热的仲夏之际,一些喜阴的生物逐渐出现,而喜阳的生物却开始退缩了。”邱登辉说道,一候中古人认为鹿的角朝前,所以属阳。而夏至日阴气生,阳气开始走向衰落,所以鹿角出现脱落的现象。二候中雄性的知了在夏至后感到阴气的滋生,开始鼓腹而鸣。三候中喜阴的芳草——半夏,它是一种喜阴野生中草药,因出生于仲夏的沼泽地或水田中而得名。

## 夏至养生 顺应天时

人们常说“不过夏至不热”,过了夏至,才刚刚要进入炎热的夏天。随着气温的不断升高,人们常常有了“苦夏”的症状,如困乏无力、食欲不振等等。福建省第三人民医院陈慧云营养师建议,夏至养生要从三个方面入手,一要调息静心,二要夜卧早起,三要防暑祛湿。

长夏酷暑易伤津耗气,人们常常感到疲乏,也容易出现情绪烦躁。因此,要特别注意顺应夏天阳气旺盛这一特点,振作精神,勿生厌倦之心,使气宣泄,免生郁结。

由于夏至昼长夜短,阳气盛极,阴气初始,人受其影响,睡眠时间自然缩短,但这并不影响人体健康,因为顺应就是对身体最好的养护。同时,人们还应顺应一天之中的阴阳变化。陈

慧云说道:“中医理论认为,午时(上午11时至下午1时)是一天之中阳气最盛、阴气初始的时刻,午时小睡半小时左右,可以很好地滋阴护阳,使阴阳平衡。”

夏至后特点是暑湿,雨季的到来和暑热的自然气候的结合之下,长时间的阴雨使湿气成为重要致病因素。很多人在这个阶段容易出现呕恶、吐泻、腹痛甚至痢疾等胃肠道症状。所以,夏至后的长夏时节,饮食要清淡,少油腻,以温食、易消化吸收为主。

陈慧云介绍,冬瓜豆腐排骨汤是非常适合这个季节食用的。冬瓜有清降胃火、养胃生津之功,豆腐为补益清热养生之品,排骨有补中益气之效,三者合用煮汤,口味鲜,汤清宜人,利于清热,适合夏季食用。

今起三日  
福州天气情况

21日	大雨转小雨	27℃~35℃
22日	大雨转阴	25℃~31℃
23日	小雨转阴	24℃~31℃