浙江省疾控中心发布健康提醒

春夏之交需警惕手足口病

预防方法:吃熟食、喝开水、勤洗手、常通风、晒太阳

□本报记者 毛锦怡

“近日手足口病高发期,周末请家长不要带小朋友到人口密集的公共场所玩耍……”上周五,家住下城区绿洲花园的乐乐小朋友家长收到了早教中心一份这样的提醒;家住水星阁的丁丁因为同班小朋友患手足口病,全班放假已有一个多星期……

这些并非个案,近日,省疾控中心也发布了五月健康提醒:正值春夏之交,伴随气温升高,容易造成肠道传染病等疾病的流行,儿童尤其要警惕手足口病。

浙江报告手足口病较去年同期上升明显

根据传染病报告信息管理系统数据显示,今年3月份,手足口病发病数仅为5419例,到了4月份就猛增至14306例,较去年同期上升明显;无死亡病例报告。2016年截至目前全省发病数高于往年同期。

省疾控中心专家说,手足口病是一种比较常见的季节性很强的儿童传染病,随着气温的不断回升,病毒、病菌大量繁殖而进入高发期。该疾病每年进入4月后开始报告病例数攀升,5月到7月份会有一波高峰期,重症病例须高度警惕。

手足口病患儿学龄前儿童为主

手足口病的患儿主要是学龄前儿童,尤其是3岁及以下年龄的孩子发病率最高。据统计,4岁以内孩子占发病总人数的85%-95%。杭州市儿童医院感染科提醒:手足口病是由肠道病毒引起的传染病,常见的症状有,发热,手、足、口、臀等部位出疹(斑丘疹、丘疹、小疱疹),可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等,部分病例仅表现为皮疹或疱疹性咽峡炎,个别病例可无皮疹。目前,杭州市儿童医院的感染科是接诊、收治手足口病患儿的专科,杭州市需要住院治疗的手足口病患儿都集中在这里。

由于手足口病的病毒种类较多,它不会像水痘一样,得过一次就可以终身免疫,而是像感冒一样会反复发作。杭州市儿童医院感染科曾接诊过一个孩子,一个多月的时间里感染了三次。

手足口病是常见病不必过分惊慌

手足口病属于丙类传染病,与流行性感冒、流行性腮腺炎属于同一类,是一种常见病。大部分手足口病患儿的症状都较轻,对症治疗后预后良好,一般一个星期也就痊愈了。只有极少数的患儿可能会合并严重并发症,如脑炎、心肌炎、脑膜炎等。另外,手足口病患儿在完全康复后的一个多月,或会出现手指甲、脚趾甲慢慢脱落的情况,家长不要惊慌。

省疾控中心专家提醒:手足口病主要通过三种途径感染。消化系统,比如吃了不洁的食物;呼吸系统,比如到人多空气不流通场所可能会感染病毒;还有接触性感染,比如摸到被手足口病患儿摸过的玩具等。

一定要密切关注自己的孩子,注意“一摸二看”,摸摸孩子的身体、额头有没有发烧,看看孩子的手心、脚掌、嘴巴有没有约1-2毫米大小的白色小点点,以便早期发现、早期诊断。

链接:

手足口病有1-10天的潜伏期,大部分家长只有当孩子的手心、脚掌、口腔出现疱疹了才会意识到孩子可能患上了手足口病,其实,手足口病是有早期信号的。

1.孩子与平时不一样了。比如,幼儿哭闹次数增多,口水增多,食欲下降,拒食、易惊等;大一点的孩子出现嗜睡、呕吐、头痛、走不稳、站不牢等情况。

2.发烧。高烧39℃以上,且持续三天不退。一旦孩子出现上述症状,特别是有手足口病接触史的,家长一定要及时带孩子去医院就诊。若确诊为手足口病,要及时将孩子隔离,以免传染给其他小孩。

预防手足口病谨记15字诀

吃熟食、喝开水、勤洗手、常通风、晒太阳。

吃熟食:注意口腔卫生,进食前后可用生理盐水或温开水漱口,不要让孩子吃生冷食物,也尽量不给孩子吃剩饭剩菜。此外,婴幼儿食用的餐具应充分清洗、消毒。

喝开水:不要让孩子喝生水。

勤洗手:饭前便后、外出回家后要给宝宝勤洗手、勤剪指甲,防止“病从口入”。同时,家长也要注意自己的手卫生,以免孩子在亲大人脸颊时被感染。

常通风:家里要经常通风,不要带孩子到人群聚集、空气流通差的公共场所。

晒太阳:手足口病是由多种亚型肠道病毒引起的,其中,柯萨奇病毒A16型和肠道病毒71型(EV71)最常见,而EV71病毒最怕紫外线,多晒太阳能有效消灭病毒。婴幼儿的尿布、孩子的衣被等也要及时清洗、晾晒。

此外,还要注意保持孩子玩具的清洁,纠正孩子吸吮手指、抠鼻孔、舔咬玩具,以及喜欢用手抓东西吃等不良小动作。

夏季泡脚加什么『辅料』好

季节变化,人们对于泡脚的方式也应该有所不同,冬季用温热水泡脚,而夏季,人们喜欢用凉水泡脚,其实夏季也应该用热水,另外再加点辅料,泡脚效果更佳。那么,夏季泡脚应该加点什么“辅料”呢?

生姜

生姜是厨房常见的调味品,不仅可以调出美味的菜色,而且还可以在夏季用于泡脚。将一大块生姜切碎放入锅中煮五分钟即可,然后将生姜水倒入泡脚水中,此方法可以祛风寒、风湿、类风湿等疾病。

食盐

食盐是每家每户的厨房必需品,可以在平时泡脚水中加点盐,有降火、消除腿部肿胀等作用。放盐量为8-10克左右,相当于一勺。盐不需要水煮,直接倒入洗脚水中即可。

醋

醋也是诸多家庭常见的调味品,如果在泡脚水中适量加点醋,有杀菌、促进血液循环的功效。脚臭、疲劳、睡眠质量较差的人群可以尝试,只要直接将醋倒入泡脚水中即可,不用另外煮。

艾叶

艾叶是较为常见的草药,早在古时候人们就喜欢用它泡脚。因为用这种草药泡脚可以防感冒、降火、祛湿等,对人体有保健的作用。可用适量艾叶放锅里煮成水,然后加入泡脚水中即可。

花椒

对于花椒用于泡脚是多数人所不解的,其实用这种食材泡脚不但可以除臭祛湿、利气行水,而且还有扶助阳气的功效,男性非常适合用此方法泡脚。

什么时候泡脚好

无论在任何季节,睡前泡脚是最好的,俗话说“睡前洗脚,胜吃补药”,而夏季也是如此。泡脚水的温度在40℃左右即可,每次泡半小时左右。

泡脚注意事项

夏季泡脚好处虽多,但并非人人都适宜,对于以下人群是不能长时间泡脚的。另外,在泡脚中有诸多值得注意的地方。

1、脚部有炎症患者

80%以上人群的脚部患有不同的炎症,如脚气、皮肤病,另外还有些人脚部有外伤,对于这类人群是不宜长时间泡脚。

2、泡脚不宜过久

诸多人认泡脚时间越长对自身的好处越多,其实这样的观念是有误的。其实过久泡脚不但不利于健康,而且还会引起身体异常出汗及心慌的症状。所以,泡脚时将最好根据科学的时间。

蚕豆正上市,提早预防“蚕豆病”

眼下正是新鲜蚕豆大量上市的时候,这种时鲜菜颇受市民喜爱。不过,最近一名5岁小男孩吃了几颗蚕豆后被医生确诊为急性溶血性贫血,也就是俗称的“蚕豆病”。这究竟是为什么?笔者采访了台州医院儿科副主任梁国安。

据梁医师介绍,蚕豆病是一种葡萄糖-6-磷酸脱氢酶(G6PD)缺乏引起的疾病,绝大多数病人是因进食蚕豆发病,所以发病时间主要集中在初夏蚕豆上市时节。

“蚕豆病”发病的时候类似于发烧,并伴有呼吸急促,小便酱油色,脸色和眼白发黄等症状,去医院化验,就是血红蛋白浓度很低。

“轻微的患者只有一点不适,严重的可能会引起肾功能衰竭,危及生命。”梁医师说,医院也曾接诊过重症病例,但经过治疗后一般都会恢复健康。

“不是只有吃蚕豆才会发病,也不是每次吃都会发病。”梁医师说,除了蚕豆,还有一些其他物质比如阿司匹林等药物也会诱发该病。

曾有媒体报道,湖北黄陂一名2岁的小男孩被查出患了“蚕豆病”,但他妈妈说孩子近期没有吃过蚕豆,仔细检查发现可能是樟脑丸诱发的,因为樟脑丸里含有萘,会引起溶血。

对于如何提早预防这个病,网络上流传着一个说法,即做基因检测。检测后,很快就能知道孩子是否缺少G6PD这种酶,能不能吃蚕豆也就清楚了。

“对于这个预防方法,我个人并不是很赞同。”梁医师说,蚕豆病属于一种遗传性疾病,诱发的因素有很多,接触这些因素后,是否诱发也存在不确定性,所以在实际生活中,做了基因检测对预防的帮助也不会很大。

梁医师提醒,家长如果发现孩子出现体温升高、面色发黄,小便呈酱油色等症状时,应及时送医,以免病情恶化。

(章浩)