

“欺负”孩子的手足口病又来了 预防刻不容缓!

本报记者 手锦怡

随着气温的升高,手足口病等逐步进入高发期。杭州市疾控中心4月2日公布的数据显示:今年3月,手足口病报告数较2月上升58.33%,预计4月起,发病仍将处于上升趋势。省疾控中心也发出提醒:每年4-7月、9-12月是手足口病的高发季节,特别是学龄前儿童多发,3岁以下婴幼儿发病率最高,家长们需引起重视,日常做足预防措施很重要,可通过及时接种EV71疫苗,为孩子撑起健康的保护伞。

预防的前提,认识手足口病很重要。手足口病是一种由多种肠道病毒引起的儿童常见传染病,多发生于婴幼儿,可引起手、足、口腔等部位的疱疹。多数患者症状轻微,但严重的也会引起无菌性脑膜炎、神经性肺水肿、心肌炎等并发症。这种疾病全年均会发生,5月-7月是其中一个高发期。

其实,手足口病并不是小朋友特有的,任何年龄段的人都有可能受到病毒的入侵,但由于成人的抵抗力比较强,且绝大部分人在受到隐形感染时已获得相应抗体,所以很少有成人会表现出显性感染的症状(手足口

病隐性感染的机率为显性感染的100倍左右)。而小孩子则恰恰相反,尤其是三岁以下的宝宝发病率很高。

手足口病发病很快,多数患儿症状轻微,初始一般是发热、咳嗽等类似感冒症状,随后会在口腔粘膜等出现疱疹,在手心、脚心及臀部皮肤出现斑丘疹、疱疹,发病后一周左右恢复。少数患儿病情较重、进展快,可以引发脑炎、心肌炎、肺炎等严重并发症。

如何预防?省疾控中心给出的健康提示:要求家长要让宝宝养成饭前便后勤洗手的好习惯,不喝生水、不吃生冷食物;奶瓶、奶嘴、餐具、玩具等使用前后要充分清洗、消毒,幼儿园等儿童活动场所每天要保持通风换气,手经常接触的扶手、玩具、毛巾等也要擦洗清洁和消毒;不与患病儿童玩耍和密切接触,二胎家庭,一个孩子发病要注意及时隔离观察;若宝宝确诊为手足口病,且在上幼儿园,要及时告知所在幼儿园或托儿所,以便及时消毒、处理;无论孩子恢复快慢,都要隔离2周,才能返园。

同时建议家长带6月龄以上、5



岁以下适龄儿童到居住地社区卫生服务中心预防接种门诊接种或咨询。接种的EV71疫苗可以有效预防由EV71引起的手足口病。但要注意的是,该疫苗不能预防其他型病毒如CA16等引起的手足口病。因此,家长不能因为接种过疫苗就高枕无忧,对防护掉以轻心,日常预防保健和养成良好的卫生习惯也很重要。

春季踏青正当时 这六件事要注意

本报综合报道

俗话说“一年之季在于春”。天气不错的时候,很多人都会选择出门走走,但春游也要注意一些保健要点,否则会适得其反。

►注意换季保暖

春季“乍暖还寒”之时,天气变化无常,时冷时热,时风时雨。因此,最好提前取得旅游目的地的气候资料,出行时的穿着以轻便暖和为宜,随身要带保暖外套。

►时刻注意防晒

春季万里无云的天气,紫外线较强,春光中的紫外线没有想象中那么温柔,它会潜入人体直接暴露的皮肤。面部皮肤被太阳晒得绯红发热,千万别用冷水洗面,应该让皮肤休息一会儿再用温水洗。

►防止昆虫叮咬

春天是万物复苏的季节,也是各种昆虫滋生的季节。如果你不慎被昆虫叮咬,切莫置之不理,更不可搔抓,应立即涂擦风油精或皮炎平等糖皮质制剂,被松毛虫、蜘蛛、蜜蜂、蝎子等叮伤后应冷敷处理。

►注意风向走势

春游如在外野炊野餐烧烤,要注意风向,不要随便丢弃火种,做到人走火灭,余火熄灭,以免引起火灾。

►击退春困烦恼

“春困”是春天常有的感受,因此要避免过度劳累,春游时要量力而行,不要登高山走远路。冬季人们室内活动较多,身体各器官的功能都处在一个较低的水平。因此,春季锻炼首先要把握适度的原则,以恢复人体机能为主要目的,不能盲目追求运动量。

►注意饮食安全

旅途中应尽量做到规律饮食,切忌暴饮暴食,以免引起肠胃不适。旅途中要预防肠道传染病,游客尽量饮用熟食,趁热食用,清淡为宜。生水、生冷食品、卤味食品最好少吃或不吃。常用药品最好随身携带。如肠胃用药、感冒药、跌打损伤药、防失眠药、晕车药等。



健康百科

预防春季过敏从源头做起 增强体质与过敏源“躲猫猫”

本报综合报道

春天是个好季节,万物复苏,春暖花开,可是春天干燥、多变的天气,使得很多人出现皮肤过敏的症状,不仅影响外貌美观,还严重困扰患者的生活和工作。俗话说,预防大于治疗,下面就来说说怎么预防春季过敏。

1 防湿疹与尘螨 杜绝春季痒痒痒

春季不少人会发湿疹,干燥的皮肤与厚重的衣物、棉被接触摩擦刺激后,皮肤极易瘙痒。湿疹病人多是过敏性体质的人,应该让医生开一些治疗药物,但使用激素类外用药物必须谨慎。预防干燥性的湿疹,首先要注意补水,其次要增加皮肤的油分来防止水分蒸发,还要避免刺激皮肤,最

好不要泡热水或温泉。

春天的空气较“脏”,民间有老话:“春季不晒被,1500万螨虫陪你睡”,形象地道出了春季螨虫大量孳生的情形。螨虫很容易借与皮肤接触时乘虚而入,吸收皮肤营养的同时,破坏毛囊皮脂腺,出现皮肤红肿等异常。

2 避免接触过敏源 增强体质护好眼鼻喉

眼睛也过敏?听起来不可思议,但当你忙碌一天之后,感到双眼奇痒并伴有灼热感,就是眼睛过敏了。眼睛过敏,实际上就是过敏性结膜炎的典型表现。

过度用眼导致眼睛疲劳,加之春季的粉尘漂浮物较多,还有一些能对眼睛构成威胁的香水、化妆品等,都可能让眼睛过敏。尽量避免眼睛过度疲劳,少接触香水和化妆品等过敏源;治疗时,最好在医生指导下应用抗过敏的药物,不要随意使用眼药水,否则更容易增加眼睛感染,诱发其它眼病。

春暖赏花正当时,但有些人却

在赏花后出现咽喉疼痛等不适感觉。其实,这是花粉惹祸的典型表现——花粉引发鼻咽过敏。鼻咽过敏的症状和感冒很相似,易与之混淆。

防治过敏性鼻炎,避开过敏源是最关键的,这就需要到正规医院做个国际标准化的皮肤点刺试验等过敏源检测,锁定引起过敏的“凶手”,在生活中也要留意观察,这样才能尽量躲开过敏源,这是治疗的第一步,也是最重要的一步。

春季是过敏性鼻炎的高发季节,过敏性体质的人应减少户外活动,少去花草多的地方,还要少开



我国的居住环境以屋尘螨为主,约85%家庭可检出尘螨。除螨虫,建议用60℃左右的水洗烫寝具;定期清洗地毯、窗帘以及空调。

窗,防止花粉飞入。饮食上以高热量为主,除多食豆类制品外,还可食用糯米制品、黄豆、芝麻粉、花生、核桃等食物,这些食物中富含氨基酸,具有增加人体耐寒能力的作用。此外,要摄取多种维生素和矿物质,如维生素D具有抗病毒能力,富含维生素D的食物有小白菜、番茄类蔬菜以及柑橘、柠檬等水果;维生素A可以保护和增强上呼吸道黏膜,抵抗各种致病因素的侵袭,富含维生素A的食物有胡萝卜等;维生素E具有提高人体免疫力功能、增强抗病能力的作用,富含维生素E的有卷心菜、花菜、芝麻等食物。