

# 儿童手足口病知多少



## 发现手足口病要及时就医

孙合圣表示,手足口病是由肠道病毒(EV)感染引起的一种常见的儿童传染病。典型临床表现为手、足、口、臀部等部位出现皮疹、疱疹和溃疡。6月龄到5岁内的儿童多发,尤其是3岁以内的孩子更易感染。手足口病一般在每年4月份开始流行,五六月份为高发期。目前,到医院就诊的手足口病儿童明显多了起来。因此,这个季节家长要格外注意孩子的健康。

家住高新区高新花园小区的王女士告诉记者,她5岁的儿子近日嗓子疼不爱吃饭,并伴有发烧症状。随后,王女士带孩子到医院就诊。“要不是去医院检查,真不知道孩子得了手足口病,差点耽误了。”王女士说,吃了药后,孩子现在好多了。

孙合圣说,口腔疱疹多见于舌头和颊黏膜,其次为唇齿侧和硬鄂,口周也会出现。口腔疱疹最开始症状为红色斑片,继而发展为周围红晕的水泡,水泡在2天-5天左右会破裂,形成溃疡,这时孩子会咽喉疼,甚至拒绝吃东西。

如果孩子短期内出现以下症状,需要立即送医治疗。持续高热,体温高于39℃,或者体温持续高于38.5℃并超过3天;孩子出现嗜睡、呕吐、头痛等症状,有时会伴有肢体抖动、站立不稳或肌阵挛;孩子呼吸和心率增快、四肢发凉、出冷汗。

手足口病要早发现、早治疗。多数患儿预后良好。极少数患儿病情进展迅速,出现中枢神经系统损害和心肺功能衰竭,病情危重者可导致死亡。



## 如何预防手足口病

手足口病的预防很关键。孙合圣提醒广大家长,手足口病疫苗是目前最可靠、最有效的预防手段,可以减少重症手足口病发生的概率。日常生活中要勤洗手,可以选择肥皂或有消毒功能的免洗洗手液清洗。家长要提醒孩子,手不干净时不要揉眼睛、抠鼻子、舔手指、拿吃的东西。家长要有隔离意识,不要和疑似手足口病、急性胃肠炎的人群亲密接触;戴好口罩,远离密集人群,少去人流密集、空气质量差的场所。保持规律的生活作息,良好的饮食、卫生习惯,都能增强免疫功能水平。

此外,手足口病患者的呼吸道分泌物(鼻涕)、口水、大便里面都有病毒,而且排毒期非常长。病人感染后,第一周传染性最强,但经呼吸道排毒时间有2周-3周,经粪便排毒可长达2个月-3个月之久,患者活动区的地面、墙壁、物品上也会有病毒附着。即使孩子手足口病的症状消失,在一定时间内仍然有传染性,所以家长最好不要带孩子去封闭密集的公共场所,以免传染给他人。在孩子身体完全康复前,可以在家里或空气质量好的户外稍微活动即可,但是不建议剧烈活动。另外,孩子手足口病愈后,家长需要及时给孩子补充营养高、热量高、易消化的食物,保证身体所需营养供应。



## 饮食上需要注意什么

“闺女已经得过两次手足口病了,每次都不爱吃饭,也不愿意喝水,我们心里都特别着急。”家住奎文区樱园小区的刘女士说。

针对刘女士反映的情况,孙合圣给出几点饮食建议。口腔疱疹在发病2天-5天后会破裂形成溃疡,孩子会嘴巴疼不敢吃东西,因此,家长给孩子准备的食物应当以清淡、软糯为主,偏干、偏硬、膨化的食品暂时先不要给孩子吃。口味上以不刺激的食品为主,过于酸的、辣的食品都不能吃。另外,家长可以给孩子适当吃一些凉爽的食品,缓解溃疡带来的疼痛。

还有很重要的一点,孩子得了手足口病后要及时补水。孩子生病后如果喝水太少,会导致体内缺水,身体机能降低,恢复就慢,还可能导致孩子脱水。家长一定要保证孩子的饮水量。孩子小便次数正常,尿液颜色为透明或者淡黄色,则表示孩子的饮水量是达标的。如果孩子实在不愿意喝水,家长可少量多次的给孩子补水;对于不愿意喝白开水的孩子,家长可以选择牛奶、豆浆、果汁等刺激性小的饮品。需要注意的是,不要给孩子喝橙汁、山楂汁等酸性果汁。

## 湿疹反复发作 试试这些方法

每到春暖花开季节,总有不少婴幼儿反复湿疹,让家长犯了难。到底怎样做才能防止湿疹反复?4月3日,记者采访了潍坊市第二人民医院儿科副主任医师刘玮。

刘玮表示,婴幼儿湿疹在临床上也称婴幼儿期特异性皮炎,俗称奶癣,春季是高发期。一般2个月到3个月大的婴幼儿容易得湿疹。孩子得了湿疹后,皮肤会出现一些水泡、红疹等,有时候会非常痒,他们就会自己用手挠,或者往爸妈的身上蹭,孩子的皮肤都比较嫩,稍不注意就会把皮肤蹭破。

家住高新区赋海世家小区的李女士称,她的女儿从2个月大的时候便开始长湿疹,脸上、大腿上、后背上经常是红红的一片,孩子难受起来就很爱哭闹。“之前也给女儿用过药,但是好了之后过几天还会反复。”李女士说,孩子现在已经5个月了,湿疹反复的问题还没解决,真的不知道该怎么办了。

家住坊子区茉莉公馆小区的刘女士说:“女儿才2个月大就长湿疹了,家人都很心疼,现在还在哺乳期间,我连吃东西都非常注意,生怕加重孩子的湿疹。”

刘玮说,湿疹实际上是皮肤过敏的一种表现。治疗和预防湿疹主要有两个方面,一是避免过敏原的摄入和接触;二是注意孩子皮肤的保湿、滋润。目前没有能够完全治愈婴幼儿湿疹的手段。治疗上主要是缓解或者是消除临床症状,消除诱发或者是加重的因素,减少和预防复发是主要的目标。

症状轻微的孩子,有一定的自愈性。极少数会出现由婴幼儿期继续发展到儿童期甚至成人期的情况。对于湿疹反复的问题,除了保湿和用药,家长可以带孩子到医院进行过敏原检测。常见的过敏原有鸡蛋、牛奶等。小月龄奶粉喂养的孩子,如果对牛奶蛋白过敏,家长要给孩子换成低敏的奶粉,比如深度水解蛋白奶粉、氨基酸奶粉等。对于吃母乳的孩子,如果对妈妈吃的某些食物过敏或者不耐受,在确认了过敏原之后,妈妈在哺乳期就要避开孩子过敏的食物,帮助孩子彻底根除湿疹。如果是尘螨寄生虫导致的湿疹,在进行脱敏治疗后,症状就会明显减轻。

除此之外,孩子平时着装要尽量选择纯棉宽松衣物为主,避免羊毛衫等容易导致过敏的衣服。孩子的衣服要勤晒洗。饮食上,尽量给孩子选择一些清淡的辅食,避免油腻的食物。

如果孩子湿疹症状比较重,就需要在医生的指导下用药。比如口服抗过敏药物,或者在医生的指导下使用一些激素类的外用软膏,帮助孩子缓解症状。



本版文/潍坊日报社全媒体记者 常方方

专业回收冬虫夏草参茸阿胶名贵细药  
—18753681631—