

热点关注

手足口病:家长学会识别重症病例

广东省疾病预防控制中心 岳吉轩

进入7月以后,我省手足口病的流行强度较6月减低,手足口病的病原体主要以EV71和CA16为主。虽然“手足口病”可防可治,市民无需惊慌,但因今年流行的病原体为EV71和CA16,易致病例发展为重症甚至导致死亡,家长应密切留意患儿的身体状况。此外,随着暑假的到来,多数孩子将离开学校回到家中,因此家庭成为暑假期间手足口病防控的重点场所,家长们务必要做好防范。

EV71和CA16,易致重症甚至死亡

手足口病是一种儿童常见的多发传染病,一般来说,大多数患儿的症状较轻,以发热和手、足、口腔等部位的皮疹和疱疹为主要症状,但也有少数患者会发展为重症病例,甚至引起死亡。

通过监测发现,今年我省手足口病的重症病例数比往年增多。引起手足口病的病原体主要为EV71和CA16型肠道病毒,而EV71型病毒的特点是,相比其它型别更容易侵犯人的神经系统,会导致更多病例发展为重症和死亡。

手足口病的特点是“一病多源”,也就是说,多种肠道病毒都能引起手足口病,包括了EV71、CA16、CA6、CA10等20多个型别。而各个型别的肠道病毒一般相隔2~3年都会“循环”成为流行株,但病毒本身并未发生变异。

去年流行的是CA6、CA10型手足口病毒,孩子没有感染过EV71型病毒,

体内并未产生EV71病毒的抗体,于是对于EV71型肠道病毒,他们依然是易感人群。换言之,曾患手足口病的孩子今年依旧有感染的可能。

不过,手足口病只要做到早发现、早就诊,出现重症和死亡的几率非常低,家长不必过分惊慌。

密切留意患儿状况,识别重症病例

手足口病患者若发展成重症,会出现严重的并发症,如无菌性脑膜炎、神经源性肺水肿、心肌炎和循环障碍等神经系统、呼吸系统及循环系统的功能障碍,甚至可能导致死亡。根据广东省疾控中心对既往死亡病例的统计,患者从诊断为重症到死亡,仅仅3天时间。

因此,对居家观察、治疗的患儿,家长要密切留意其身体状况。学会“二摸”和“二看”法,可以有效识别患儿重症的早期症状。

“二摸”:摸患儿的额头看有没有高烧,摸皮肤看有没有发冷。

“二看”:看患儿是否有精神萎靡不振、肢体是否有颤抖抽搐。

具有以上症状的患儿,有可能会在短期内发展为重症病例。家长一旦发现患儿出现重症早期症状,应立即送至手足口病定点医院进行治疗。

注重个人卫生,做好环境清洁

良好的个人卫生习惯可有效预防手足口病,其中洗净双手非常关键。

宝宝在公共场所活动之后、接触呼吸道分泌物(如打喷嚏)后、饭前便后,家长要注意用洗手液或肥皂帮小朋友洗净双手。

与此同时,为避免家长把自己手上的病毒传染给孩子,家长也要注意做好洗手工作。家长或看护人在接触儿童前、替儿童喂食前、替儿童更换尿布、处理粪便后,自己也要用洗手液或肥皂洗净双手。

此外,做好环境清洁和物品消毒也很重要。家长要定期对儿童的玩具、个人卫生用具(水杯、毛巾等)、餐具等物品进行清洗消毒;对门把手、桌面等物体表面进行擦拭消毒;对厕所进行清扫、消毒等。

正确洗净双手,教您“五步洗手法”

正确的洗手方法能有效的防止肠道病毒的传播。家长应亲身示范,教会自己的孩子如何正确洗净双手:

湿:在水龙头下把手淋湿,擦上肥皂或洗手液。

搓:手心、手臂、指缝相对搓揉20秒;掌心相对,手指并拢相互摩擦;手心对手背沿指缝相互摩擦,交换进行;掌心相对,双手交叉沿指缝相互摩擦;一手握另一手大拇指旋转搓擦,交换进行;弯曲各手指关节,在另一手掌心旋转搓擦,交换进行;搓洗手腕,交换进行。

冲:用清水把手冲洗干净。

捧:用清水将水龙头冲洗干净,再关闭水龙头。

擦:用干净的毛巾、纸巾擦干。



产后多汗是体弱所致?

广东省妇幼保健院产后康复科 罗艳霞

小丽在经历了甜蜜又辛苦的十月怀胎后,生下了可爱的儿子,在幸福与自豪中,她却发现产后自己总是出汗很多,弄得全身都是黏糊糊的极为不舒服。婆婆说:“产后多汗是因为生完孩子后身体虚弱,多补一补就好了。”于是,小丽开始大补特补各种补品,但是多汗的现象却并没有明显的改变,甚至还会出现全身出疹、口臭、失眠等症状。小丽不禁担心是不是落下了什么病根。

待胎儿、胎盘娩出后,产妇生理、心理方面调适复原的这段时间,我们称之为产褥期,通常需要6-8周的时间。在这一时期内,产妇容易出现一些生理、心理上的问题,比如产后多汗就是其中一个。那么,产后多汗到底是怎么回事呢?它是不是真的是产后身体虚弱导致的呢?需要如何去调理?

其实,从医学的角度来说,产后出汗,很多时候都是一种正常的生理调节现象,它其实是产妇体内的新陈代谢活动引起的。

我们知道,孕妇在怀孕之后,循环血容量较孕前有所增加,这主要是为了满足胎儿的生长发育需要,与此同时,伴随着激素水平的升高,物质能量代谢的增速,使得大量的水分和钠盐滞留下来,以适应妊娠后的母体需要。待孩子出生后,产妇的新陈代谢活动和内分泌活动显著降低,机体也不再需要如此多的循环血容量了,而这些血容量将会在产后2-3周才恢复至未孕状态,滞留的水分也显得多余了。因此,人体会启动调节机制,将多余的东西排出去。而人体排泄水分的途径可以通过泌尿系统从尿道排出,也可以由皮肤表面以出汗的方式排出体外。所以,产妇产褥期的时候不仅尿量增多,而且皮肤汗腺的分泌也比较旺盛,出汗较多,尤其是睡眠和初醒时更明显。但是过一段时间,待体内多余的水分被排完后,这种多汗的现象便会逐渐减轻了,一般产后1周左右会自行慢慢好转。

但是民间有一些说法认为,产后多汗是由于生完后身体虚弱造成的,因此

要给产妇吃大量的补品。产妇在分娩时由于大量液体排出,是应该要补充一些高热量且易消化的流质或半流质食物,而且产妇在产褥早期多喝汤水也是有利于乳汁分泌的。但是,需要提醒注意的是,进补时最好要根据自身的体质,循序渐进,进补的量也要适当,特别是产褥早期,在均衡膳食的同时,也要注意清淡饮食,这样才能更好地促进子宫的收缩和恶露的排出,减少产后并发症。否则,新妈妈由于刚生完后消化系统还比较弱,一下子进补得太快,容易造成腹痛腹泻,或是导致乳房过度充盈而引起胀痛甚至并发乳腺炎,而且需要喂奶的新妈妈如果进食的食物一下子太过于丰富油腻,还可能让宝宝吃了这些奶水后出现胃肠不适等。

还有一些人受到传统旧观念的影响,认为产妇不能见风,故月子里常穿得严严实实的,不能洗澡、洗头,房间窗户也紧闭,特别是在炎热的夏天,房间也不敢采取降温措施,致使褥汗大量蒸发。其实这也不是科学的,如果产妇产后出汗多得不到及时清理的话,特别是在炎热夏季,很容易因此而长痱子,甚至因皮肤感染而引发脓疱疹等。而且产妇如果在高温环境下穿戴严密,出汗散热又受到影响的话,可能会导致体温中枢调节失常,从而引起水电解质平衡紊乱,甚至是神经系统功能损害等一系列中暑的症状。

正确的做法是出汗过多时要及时做好皮肤护理,勤用温水擦身,勤换内衣裤及床单被褥,保持房间空气流通,夏天室温高时可用电风扇或空调降温,使室内温度保持在24℃-26℃为宜,但要注意避免对产妇产后身上,以免受凉感冒。

如果产妇产后过了一周,出汗症状还是没有逐渐减轻,仍不自觉地出汗,持续不断,则此为“产后自汗”,或称“产后汗出不止”。或出汗发生在夜间睡眠中,汗出湿衫,醒来即止,则为“盗汗”。产后“自汗”或“盗汗”则多是由于产时耗气亡血阴伤所致,此时产妇则需要到

科普征文启事

广东省卫生和计划生育委员会主管的《人口快讯》报经上级批准正式更名为《广东卫生计生》报。

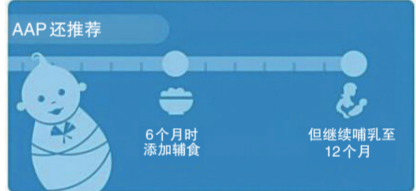
为更好地做好《广东卫生计生》报的科普宣传,本版将按照《广东省卫生计生委关于进一步加强全省卫生计生宣传工作的指导意见》的精神,进行全面改版,重点宣传各种卫生计生科普知识。主要包括:一、宣传晚婚晚育、避孕节育、计划生育、优生优育、性与生殖健康、男女平等、新型婚育观念。二、普及科学育儿、青春健康、两性和谐、依法生育、妇女保健、更年期和老年保健等科普知识。三、宣传和推广疾病预防控制、中医中药治疗和养生保健知识。欢迎各级医院(中医院)、妇幼保健院、疾病预防控制中心、计划生育技术服务机构等医疗卫生计生专家和学者踊跃来稿。

投稿邮箱:gdrkds@vip.163.com

科学育儿

母乳喂养的12个事实

母乳喂养是确保儿童健康和生存的最有效措施之一。母乳喂养加上补充喂养有助于预防儿童营养不良的发生。目前在全球范围内,6个月以内婴儿的纯母乳喂养率低于40%。世界卫生组织认为,母乳是婴幼儿最好的营养来源,并积极倡导促进母乳喂养。



(编辑整理)

健康贴士

预防婴儿出生缺陷

编者按:据最新资料显示,在我国新生儿出生缺陷率约为5.6%,每年新增出生缺陷儿约90万例,平均约30秒就有一名缺陷儿出生。监测发现,我国有近一亿家庭承受或正承受着出生缺陷带来的不幸。为了下一代的健康,让我们了解更多的出生缺陷预防知识!

神经管畸形

神经管是胎儿的中枢神经系统,在胚胎的第15-17日开始发育,至胚胎22日左右,形成1个神经管。神经管畸形发生的重要因素是妊娠期间孕妇体内缺乏叶酸,主要表现为无脑儿、脑膨出、脑脊髓膜膨出、隐性脊柱裂等。

如何预防?

怀孕前的至少3个月和怀孕期间,每天服用400毫克叶酸,就可使胎儿神经管畸形发生率降低70%,但不可多服,以防有副作用。

叶酸广泛存在于绿叶蔬菜、水果、动物肝肾、牛肉、酵母、蘑菇类、菜花、西红柿、柑橘、西瓜、菠菜、胡萝卜及鸡肉中。

先天性心脏病

先天性心脏病是小儿最常见的心脏病。其发生的原因多数是由于孕妇在怀孕的最初三个月内受病毒感染、放射性辐射、某些药物的影响、缺乏营养以及某些遗传因素。

如何预防?

①备孕时,如正在用药阶段,应向医生咨询。因为某些药物,比如含锂的药物和抗痉挛药物,会引起先天性的心脏缺陷。

②如果准妈妈患有糖尿病,在怀孕前和怀孕时控制血糖是非常重要的。

③如果家族有心脏病史,要看是否有必要给胎儿做超声波心电图检查。

先天愚型

是一种最常见的导致先天痴呆的常染色体三体征,由于它是第21号染色体比正常人多了一条引发的。其特征主要表现为严重的智力低下,智商只有同龄正常人的1/4~1/2。

如何预防?

现在大量研究资料显示,环境污染及接触有害物质、饮酒、吸烟等均可造成精子、卵子的老化和畸形,是产生先天愚型和先天性畸形的重要诱因。妇女在妊娠前及妊娠早期的病毒感染也可能是先天愚型产生的诱因。

先天性甲状腺功能低下症

俗称呆小病,是患儿自胎儿时便处于甲状腺素缺乏状态所致,如不经早期发现和治疗,将出现生长迟滞、智力低下等严重损害。治疗越晚,呆傻就越严重。

如何预防?

孕妇在妊娠及哺乳期应注意碘的摄入,如食用加碘食盐,多吃海带等海产品,必要时可以选用药物补碘。

唇腭裂

唇腭裂是口腔颌面部最常见的先天性畸形,平均每生600-1000个婴儿中就有1个。唇腭裂不仅严重影响面部美观,还因口、鼻腔相通,直接影响发育。

如何预防?

已公认的唇腭裂发病因素有六类。一是遗传,20%-30%的患儿具有遗传因素;二是环境污染影响,如怀孕早期曾受家居装修材料污染影响;三是感染和损伤,如怀孕初期感染过流感、风疹等病毒或受过某种损伤;四是怀孕期间患有糖尿病慢性疾病或有严重营养不良;五是怀孕期间服用某些药物,如镇静、抗癫痫以及激素类药物;六是怀孕的母体接受过大剂量X线照射。

地中海贫血

遗传性溶血性贫血,临床症状轻重不一,大多表现为慢性进行性溶血性贫血。患儿主要表现为贫血(皮肤黏膜苍白、疲乏等)。

如何预防?

①婚前检查:以避免地贫基因携带者之间联姻。

②产前检查:若夫妻均为带因者,每胎怀孕第12周以后即应抽取胎儿体检,若确定为地中海贫血重型胎儿,即可予中止妊娠。

预防出生缺陷室室的10个建议

①服用叶酸:怀孕前的至少3个月和怀孕期间的准妈妈都应该服用叶酸补充剂。每天服用400微克就足够,叶酸不足的话很可能会引起宝宝神经中枢的缺陷。

②必要的婚检和孕检:受孕前请咨询医生,特别是患有慢性病的女性一定要进行孕前的检查。

③寻求遗传咨询:有遗传病家族史的夫妇一定要进行遗传咨询分析遗传病影响到胎儿的几率。

④戒烟:能够完全避免的出生缺陷就是胚胎酒精综合症。酒精可能会影响胎儿智力,还可能致残,准妈妈一定要滴酒不沾。

⑤戒烟,并且要避免二手烟:孕妇戒烟,出现出生缺陷的几率会降低5%,体重减轻降低20%,早产降低8%;同时,如果空气中有大量毒素,也会减

哪些是出生缺陷的高危人群?

①夫妇双方或一方已确诊为基因病的患者或生育过基因病宝宝的患者;

②夫妇双方或一方具有染色体异常,特别是本身具有染色体异常但无任何临床症状的夫妇;

③怀孕早期发高烧的妇女;每天化妆的孕妇;孕期精神紧张的孕妇;经常饮酒的孕妇;吃了霉变食物的孕妇。

每年夏季当三伏天来临时,很多人都会开始咨询“三伏贴敷”的各种问题。对于一些“冬病”,夏季时多为缓解期,根据中医“急则治其标,缓则治其本”的治疗理论,很多人都会抓住三伏天的有利时机,将冬天里好发的一些疾病,趁着夏季阳气最旺盛,人体经络疏松之时,药物易于渗入人体直至病灶的特点,在人体特定穴位上通过药物贴敷、针灸、埋线、刮痧、拔罐等中医治疗手段,对脏腑进行调理,

(来源:《人民网》)

三伏贴,不可盲目贴

广东省妇幼保健院中医科 潘明沃

以增强抵御疾病的能力,达到预防或减少疾病在秋冬季的反复或加重,亦即我们常说的“冬病夏治”,是中医的一种特色疗法,其作用已被临床实践所验证。那么,“冬病夏治”是不是人人都适宜呢?

中医治疗讲究辨证施治,同一种疾病可能都有不同的证型,比如我们经常接触到的哮喘,有寒痰犯肺,有肺气虚损,有阴液亏虚等不同的证型,他们都是由于不同的原因导致的,那么,怎样才能让“冬病夏治”发挥应有的疗效呢?

首先,“冬病夏治”适宜那些处于疾病缓解期或稳定期的人群,所以,在选择“冬病夏治”之前,一定要先分清自己目前是属于疾病状态呢,还是处于非急性发作期,如果是疾病期,则最好让医生根据病情和体质,辨证施治。此外,中医贴敷只是疾病治疗的一种手段,不能完全代替其它治疗,像一些慢性病患者,如果原本还有正在服药的话,在敷药期间也不能盲目减药或停药。

其次,一般来说,“冬病夏治”适用于病性属寒、属阴的患者或体质偏寒、阳虚、气虚的人,否则,三伏贴敷后,不但效果不佳,而且还可能会“火上浇油”,导致更严重的后果。例如,慢性支气管炎,

即我们俗称的“老慢支”,是中老年人中比较常见的一种慢性病,它通常在秋冬季节加重趋势,夏季进入缓解期后肺肾两虚,通过在三伏天阳气旺盛、人体腠理疏松开泄之时贴敷药物,药物吸收后通过经穴的放大效应作用于全身,从而达到治疗的目的。但是对于一些有咳浓痰的“老慢支”患者来说,从表面上来看,他们似乎也是寒性疾病,但其实不然,机体在受到寒邪入侵后,自身会产生“热气”与之相抗衡,如果机体反应过度,原先的寒症就有可能转化为热证,从而出现咳浓痰等,对于这类咳浓痰的“老慢支”患者来说,如果在三伏天贴敷性温热的药材,反而会使得体内的热邪更加旺盛,入冬后,病情也就较前更甚了。

此外,对于孕妇、糖尿病患者、有严重心肺功能疾患的人、皮肤长有疱疹、皮肤有破溃者、疾病发作期(如发烧等)病人,以及两岁以下的儿童最好也不宜进行穴位贴敷治疗。

因此,在贴敷药膏之前,最好能先请专业的医生进行判断,在他们的指导下进行,切不可擅自为之,以免用之不当,不但达不到防病治病的效果,反而可能会引发其它疾病,甚至使病情更加严重。