

手足口病的高发期又到啦,家有小宝宝的家长们看过来——

健康
论谈

远离手足口病

记住 54321

首席记者 曾宇凌 通讯员 刘冰

每年4月至7月是小儿手足口病的高发期。这不,最近一段时间,在《健康周刊》萌宝辣妈团微信群里,妈妈们聊得最多的一个话题就是手足口病的防治。手足口病有多可怕?该如何预防?一起来听今天的“健康论谈”主讲人方柯南是怎么说的。

受访专家:
方柯南
市妇女儿童医疗保健中心
儿科主任

5个热门话题

问:什么是手足口病?

答:简单来说,手足口病是肠道病毒引起的传染病,引起手足口病的肠道病毒有20多种,最常见的包括EV71、CA16这两种。

问:手足口病有哪些症状?

答:多数手足口病患者为轻症,一周左右可自愈,发病期间会出现发烧的症状,手心、脚心、口腔黏膜出现疱疹,有的孩子还会伴随出现咳嗽、食欲不振、恶心、头疼等症状。

问:疱疹只会出现在手、足、口这三个部位吗?

答:不一定!手足口病的疱疹不仅仅局限于手、足、口这三个部位,很多不典型的疱疹还会出现在其他部位,比如手臂、臀部等。

问:哪个年龄段的孩子易中招?

答:5岁以下儿童是手足口病的高发人群,占95%以上,尤其是1至3岁的幼儿。

需要特别提醒的是,手足口病不是儿童的“专利”,成人也可能得手足口病,只不过成年人的免疫力较强,感染后的症状不明显,但是一旦感染了,也会传播病毒。

问:去年得过了,今年还会得吗?

答:能引发手足口病的肠道病毒有20多种,所以,就算以前得过手足口病,也不代表以后不会因为感染其他类型的肠道病毒再患手足口病。

4大传播途径

途径一:分泌物传播



途径二:手接触传播

途径四:飞沫传播



途径三:粪便传播



3点温馨提醒

■ 怎么治?



像其他病毒感染一样,手足口病没有特异治疗方法,也就是说,并非给宝宝用什么药、打什么针,就能立马治好,更多的是需要家长的护理。发热期间,要及时给予物理降温,如果体温高于38.5℃时,就要给宝宝服用退烧药。

少数患儿感染肠道病毒EV71,引发脑炎、脑膜炎、心肌炎等并发症,可危及生命。一旦有高烧不退、惊跳、频繁呕吐、肢体震颤等重症表现时,一定要迅速就诊。

■ 怎么吃?

一般来说,口腔疱疹会持续一周左右,为避免加重口腔疱疹的疼痛

宜 凉的、稀的食物

禁 热的、硬的、酸的食物

■ 怎么防?

在手足口病高发季节,家长少带孩子去人群聚集的公共场所,每天检查孩子的皮肤有无疱疹,留意孩子的体温变化。

2个“狐朋狗友”

■ “狐朋狗友”之一: 疱疹性咽峡炎

疱疹性咽峡炎和手足口病都是由肠道病毒感染引起的,病症也很相似,都会出现发热、疱疹等症状,但前者的疱疹仅限于口腔和咽部,后者的疱疹还会出现在手心、脚心等部位。就危险性来说,疱疹性咽峡炎要远远小于手足口病。

■ “狐朋狗友”之二: 疱疹性口腔炎

疱疹性口腔炎是由单纯疱疹病毒引起的,口腔黏膜上出现针头大小的透明疱疹和溃疡,冬季多发。

1句实用口诀

预防手足口病的十五字口诀:

- 勤洗手
- 吃熟食
- 喝开水
- 勤通风
- 晒太阳



扫码听专家讲解
手足口病的防治知识

绘制 李琮

“漫”说育儿

呀!宝宝的便便绿了

首席记者 曾宇凌 通讯员 路书斋

受访专家:张蓓 郑州大学附属洛阳中心医院儿科医师



妈妈说

宝宝这几天一直拉绿色的便便,但吃奶挺正常的,要紧吗?



姥姥说

孩子快百天了,以前便便挺正常的,会不会跟你前几天喝了冷饮有关?不行就上医院看看吧,别让孩子遭罪。

科普时间



宝宝大便的颜色,主要受这些因素的影响。黄色、绿色、褐色等,都是常见的颜色。

医生说



正常母乳喂养的宝宝,其大便偶尔呈浅绿色,次数和性状也无明显改变,则属于正常现象,不需要太过担心,也不需要特别治疗。



如果宝宝的大便是深绿色的,并且伴随有排便次数明显增多、性状改变等症状,多半是由着凉、消化不良等原因导致的,最好到儿科就诊。至于哺乳期妈妈喝冷饮会不会影响孩子,只要不过量喝冷饮,对宝宝的健康其实是没有太大影响的。

绘图 雅琦

胎儿也会“优胜劣汰”

记者 崔宏远 通讯员 牛然

“怀孕6周去医院做B超检查是双胞胎,半个多月后再去复查时,却只剩一胎了,医生说是‘被吸收了’,属于正常现象。”近日,一则孕妇“双胞胎变成单胞胎”的事情在微信朋友圈刷屏。河科大二附院妇产科主任张伟杰表示,这种情况属于“自然减胎”,是胚胎间相互竞争、自然筛选的结果。

自然减胎多发生在异卵双胞胎上,原因有染色体异常、胎儿着床不稳、胚胎

质量不高等,孕早期“不见”的胎儿,多是被胎盘吸收了,剩下的胎儿发育不受影响。针对网友们对“是不是之前的B超结果有误”的疑问,张伟杰说,B超检查多看出一个胎儿的可能性不大,想要确切的B超结果,要等怀孕12周以后再做才准确。

除了自然减胎,还有一种寄生胎,即孪生胚胎在发育时,强壮的胎儿将另一个胎儿包裹在自己体内,限制其发育,这种寄生胎在婴儿正常分娩后,

需要通过手术进行摘除。还有一种“纸样儿”,是双胞胎在发育过程中,正常发育的胚胎逐渐压迫已经死亡的胚胎,死亡胚胎的软组织被另一个胚胎或是母体吸收,逐渐萎缩、变薄所形成的。

自然减胎有利于保证胎儿存活质量,准妈妈不必为此忧心。张伟杰建议,计划怀孕的女性应遵医嘱,在孕前注重多种营养素的摄入,以充分满足胚胎发育对营养素的需求。