

2012年5月29日 星期二  
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩  
 TEL:0392-2189936  
 E-mail:yjkw@163.com

# 健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云  
 健康咨询热线:3322234  
 E-mail:yjkw@163.com  
 统筹/徐舒帆

4月份以来,手足口病进入发病高峰期。我省部分市、县的手足口病发病人数、重症病例数明显高于去年同期。我市许多家长对手足口病非常关注。近日,不少家长打来热线询问,手足口病应该如何预防,以及患病后应该如何治疗。



勤洗手 常消毒 少去公共场所

## 养成良好卫生习惯抗击手足口病

□晨报记者 夏国锋

### 手足口病主要通过接触传播

5月27日,记者在新区鹤煤总医院的儿科门诊前,看到不少家长带着孩子来就诊,家长们纷纷表示对手足口病的关注。

“我孩子今年4岁了,这两天一直喊嗓子疼,喉咙有点儿发红。我担心是他得了手足口病,也不敢大意,就带他过来看医生了。”家住新区的李女士说,医生刚刚给孩子诊断过了,他患的不是手足口病,可能是由于天气炎热而上火了,吃点消炎药,很快会康复。

在一旁候诊的卢女士不时掀起儿子的衣服,查看他皮肤上的红点。她说,小区内有个和她儿子经常在一起玩的小朋友患上了手足口病,虽然病情不重,也被暂时隔离了。但这个患儿的出现让小区其他家长非常担心。

5月27日,卢女士发现自己的孩子身上有几个红点,她担心孩子被传染上手足口病,急忙带着孩子来就诊。

“从目前就诊情况来看,来咨询的家长不少,疑似病例较多。临床上能确诊的每天有1个~2个,多数孩子患的不是手足口病。”鹤煤总医院儿科门诊的鲍医生说,手足口病主要是通过接触传播,可防、可控、可治,家长要早发现、早带孩子就诊,不必为此恐慌。

### 手足口病是常见传染病

据鲍医生介绍,手足口病是一种常见的传染病,多发生在5月~7月,发病人群以婴幼儿为主,尤其以3岁以下的年龄组发病率最高。

手足口病的潜伏期平均为3天~5天,病程一般为7天~10天。临床症状以发热、口腔黏膜出现散在疱疹或溃疡,手、足和臀部出现斑丘疹或疱疹,皮疹周围可有炎性红晕,疱疹内液体较少为主要特征。

部分患病孩子的症状轻微,可能无发热现象,仅表现为皮肤斑丘疹或疱疹。

极个别患者症状较重,可伴有精神差、嗜睡、头痛、呕吐、易惊、肢体抖动等。

手足口病的病情发展较快,因此要引起人们的重视。若家长发现孩子出现低烧、食欲减退或不愿进食、口腔不适(孩子可能喊疼或不时有用手指探入口腔动作)就要提高警惕,及时查看孩子的口腔四壁有无红疹或疱疹,并伴有破溃等异常现象,同时仔细查看手掌、足底、屁股等部位观察有无皮疹。如果出现可疑症状,应及时就诊。

据市疾控中心负责手足口病防治工作的应急办主任花文安介绍,目前,我市手足口病总体呈现散在发病状态,淇滨区、山城区发病率较高,发病人数明显高于去年同期,个别托幼机构发病特点为聚集性。

全市疾控部门已加强病原学监测和防控工作,正在指导各地开展手足口病防控知识宣传和落实防控措施。

花文安说,手足口病是由胃肠道病毒引起的,能引起该病的肠道病毒有20多种,其中以EV71及Cox A16型较为常见。

该病传播途径比较多,可经胃肠道(粪—口途径)传播,也可经呼吸道(咳嗽、打喷嚏等飞沫)传播,亦可因接触患者口鼻分泌物、皮肤或黏膜疱疹液及被污染的手及物品等造成传播,主要是通过人群间的密切接触进行传播。

### 绝大多数患者可痊愈

“儿童通过密切接触该病患者的粪便、疱疹液和呼吸道分泌物及其被污染的手、毛巾、手绢、水杯、玩具、餐具、奶瓶、门把手、床上用品等,以及流行季节在人群密集的场所停留时间过长、接触患病儿童、个人卫生较差等,极易被感染而得病。”花文安说,值得注意的是,成人被感染后很少发病,但成人会把病毒传播给儿童,因此,家长讲究个人卫生及家庭卫生十分重要,勤洗手是预防手足口病传播的主要措施,也是最简便易行、最经济、最有效的防控措施。

目前,手足口病无特异性的治疗方法,无特异性疫苗,以支持疗法为主,绝大多数患者可被治愈。

如果孩子得了此病,家长应加强护理,注意加强营养、休息,做好口腔卫生,食物以流质和半流质等为宜,避免阳光暴晒时间过长,防止过度疲劳引发抵抗力降低。另外,应及时治疗。

### 养成良好的卫生习惯很重要

花文安说,因为手足口病主要通过接触传播,所以养成良好的卫生习惯对预防手足口病来说非常重要。

孩子和成年人均应勤洗手,尤其是在饭前、便后、咳嗽或打喷嚏后,及护理患儿前后都要洗手,整个洗手的过程至少持续30秒才能达到有效的清洁,避免多人共用一个洗脸盆和一条毛巾;保持居室通风。有患儿的家庭尤其是患儿居室,要每天至少应开窗通风2次~3次,每次不少于30分钟。

此外,患儿使用的物品要消毒。必须消毒的物品有:患儿的餐具、杯子、生活用品、玩具、衣服、被单、尿布、擦嘴和洗脸毛巾、粪便、盛放排泄物的容器、饮用水等。

具体方法是:对被患儿排泄物污染的物品可首选暴晒及煮沸的方式消毒,也可从超市选购有卫生许可证的含氯消毒剂(如84消毒液等)消毒;患儿用过的餐具、杯子可煮沸或含氯消毒剂溶液浸泡30分钟;生活用品、玩具用含氯消毒剂溶液擦拭消毒,作用时间为30分钟;患儿穿过的衣服,用过的被单、尿布、擦嘴和洗脸毛巾应单独洗涤,在阳光下暴晒或煮沸20分钟,或用含氯消毒剂浸泡30分钟。

### 托幼机构及小学如何预防

对于家长们十分关心的托幼机构及小学等集体单位应如何预防手足口病,花文安建议,要做到以下几点:

- 1.每日进行晨检,发现可疑患儿要及时采取送诊、居家休息的措施;
- 2.教室和宿舍等场所要保持良好通风;
- 3.每日对玩具、餐具,及个人用具等物品进行清洗消毒;进行清洗消毒时,工作人员应戴手套,结束后要立即洗手;
- 4.每日对门把手、楼梯扶手、桌面等物

体表面进行擦拭消毒;

- 5.教育指导孩子养成正确的洗手习惯;
- 6.不得隐瞒疫情,要及时上报有关部门。

“总的来说,每个人养成良好的卫生习惯,做好预防很重要。要做到勤洗手、不外出、喝开水、吃熟食、勤通风、晒衣被。这样就可以大大减少患手足口病的几率。”花文安说。

(线索提供:李燕)

