

# 手足口病高发 怎样保护宝宝不生病



春夏之交,手足口病流行季来了。被它“缠上”的宝宝,不仅小手、小脚和小屁屁上会长很多“红豆豆”,还会发烧、恶心、呕吐、没有食欲,偶尔头痛。病情严重的还可能发展为肺炎、心肺衰竭,甚至死亡。家长要做到,既不惧怕,也不轻视。

## 做好防护,降低发病率

手足口病主要的传播方式是接触物品,另外,还可以通过呼吸道传播,做好以下措施,能大大降低手足口的发病率:

### 避免接触病人

避免亲密接触生病的病人,不要拥抱、分享玩具、餐具、洗浴用品,从而避免感染。

### 七步洗手法

洗手对预防手足口病非常关键,孩子们喜欢到处乱摸,手上就会有肠道病毒。如果再用手抓食品时,就会容易感染病毒生病。

建议在饭前、便后,孩子在外游玩,回家后都要洗手,并且要使用七步洗手法好好洗。平时使用肥皂洗手就行,在怀疑接触病人后,可以选择使用肥皂或者含氯的洗手液洗手。

### 不要乱舔东西

小宝宝都喜欢舔玩具,而留在玩具上的病毒可能存活数天,健康宝宝舔到有病毒的玩具时,就非常容易感染手足口病了,不要让宝宝舔别的小朋友玩具。

### 生病后要隔离

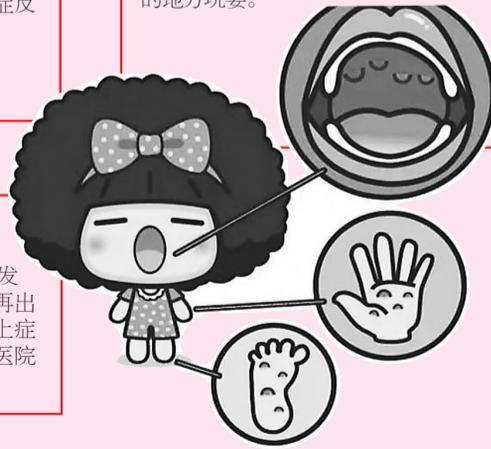
当孩子生病时,不要出去感染别的小朋友,建议把生病的孩子限制在家里面,至少等到身上的疱疹里面的液体都干了(大约1周)才能出门接触别的小朋友。

### 大人回家洗手后接触孩子

大人也会感染肠道病毒,多是无症状感染,病毒在大人呼吸道、手上存留着,因此,大人外出回家后,一定要洗脸、洗手后再接触孩子。

### 少去人口密集的场所

人群密集的地方,往往病毒的密度也高,建议在疾病高发的季节,一定不要凑热闹,别带孩子去人多的地方玩耍。



## 什么是手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的儿童常见传染病,以手、足、臀、口处斑丘疹、疱疹为主要特点,多伴有发热。6个月到5岁的宝宝容易

患此病。最早的宝宝,刚出生一个月左右就发现有手足口病了。医生分析认为,母亲经过胎盘传给孩子的抗体逐渐消退,孩子

自己的免疫力弱抵挡不住病毒侵袭有关。当然,较大的儿童和成人也可能感染。有时候一人得病全家感染。北方地区夏秋高发,但有逐渐提早的趋势。

## 临床表现

手足口病分为普通型和重型两种,多数为普通型,症状较轻,无需治疗就能自行恢复。

轻症的表现急性发病,在口腔、手足处出现疱疹和斑丘疹,在出疹的同时或者出疹

前可能会出现发热,大部分是低热,小于38.3摄氏度。

手足口的皮疹表现出多样,最典型的是在手、足处出现数个到数十个斑丘疹或疱疹。多表现为不痛、不痒、不结痂、不结疤的“四不”特点,在5

天左右吸收,7天—10天完全消失。

除了手、足、口外,臀部也是皮疹的高发区,多表现为红色斑丘疹样。大约1%—1.6%的手足口病会发展为重症手足口病。

## 判断标准

如果孩子出现发热,在手、足出现斑丘疹、疱疹,口腔处出现了疱疹或溃疡,那就可以诊断为手足口病了。

出现该病时,除了以上症状,孩子还可能伴有乏力、咽喉疼痛等表现。

有的孩子可能仅仅有口腔内的疱疹,有的孩子仅仅是屁股上有斑丘疹。

皮疹的多少和症状的轻重没有关系。有些重症手足口病,反而没有几个皮疹。当然,也不要认为疹子发不出来的都是重

症的,多数疹子不多的手足口病还是轻症的。

另外,病毒随着血液循环,能到达全身各处,引起炎症反应形成皮疹。

## 孩子有这些症状要重视

1.持续高热 体温高于39摄氏度,或者体温高于38.5摄氏度并持续超过3天。

2.神经系统异常 孩子出现嗜睡、呕吐、头痛等表现,有

时会伴有肢体抖动、站立不稳或肌阵挛。

3.心衰前表现 孩子呼吸和心率增快、四肢发凉、出汗,摸着皮肤湿冷。

重症手足口病先出现发热和神经系统异常,之后再出现心衰前表现。如果有以上症状,就应该立即带孩子去医院就诊。

## 饮食以清淡为主

孩子口腔疱疹在发病2天—5天后会破裂形成溃疡,这时孩子会觉得嘴巴疼痛,尤其是吃东西的时候,进食就有讲究了。

●建议给宝宝吃偏凉一些的食品,能缓解孩子的疼痛。国外一些医生会让孩子吃些冰淇淋,如果妈妈们不能接受,就多

给孩子吃些温的食品,但不能是热的。

●要选择软糯的食品。硬的、干的、膨化的食品就不要给宝宝吃了,否则越吃越疼。

●味道上以不刺激的食品为主,过于酸的、辣的食品不能吃。

●及时补水。孩子体内缺

水后,身体机能会降低,疾病恢复就慢,还可能引导孩子脱水。一定要保证孩子足够的饮水量。

如果孩子不愿意喝白水,那就可以喝奶、豆汁,也可以喝果汁。但要选择刺激性小的,比如可以喝西瓜汁,不要喝橙汁、山楂汁等。

## 得过手足口病,还会再得吗

可能还会再次患病,因为导致手足口病的病毒有20个型号,每种型号之间没有交叉保护性,上次是一种病毒感染了,这次可能是另外一种病毒感染,所以还是会患病的。

之前患过手足口病了,不知道是哪一种肠道病毒导致的,建议还是要接种疫苗的。可能之前患的不是EV71型的,EV71和其他肠病毒之间没有交叉保护性。

据《第一儿科》