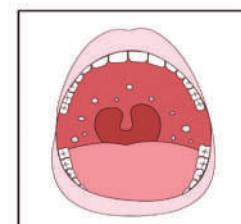


# 喉咙“长水泡”、高烧……这病传染性超强，专挑孩子下手！



小儿疱疹性咽峡炎  
pediatric herpangina



最近的天气实在是让人一言难尽，可谓是“幼患收割机”，让无数爸妈头疼至极。很多孩子莫名其妙发起了高烧，嘴里还长了好多溃疡，喉咙痛得啥都吃不了，罪魁祸首正是传染性极强的“疱疹侠”（疱疹性咽峡炎）。

疱疹性咽峡炎是由肠道病毒引起的以急性发热和咽峡部疱疹溃疡为特征的急性传染性咽峡炎，夏季是流行季节，传染性强，主要通过接触和呼吸道等途径传播，在托儿所、幼儿园等儿童集中的地方易造成流行。

疱疹性咽峡炎主要有以下特点：

1. 快速推倒一大片  
主要通过密切接触病人的粪便、疱疹液和呼吸道分泌物以及疱疹液及被其污染的手、玩具、床上用品等而发生感染。

2. 挑人下手  
多发于5岁以下儿童，免疫力低下的成人（如产后妈妈）也可感染。

3. 挑时间出动  
每年4~7月是高发季节。

4. 中招了，超痛  
主要表现为发热、咽峡部疱疹、咽痛、流涎、因咽痛影响进食。

疱疹性咽峡炎在没有合并细菌感染的情况下，引起的并发症较少，几乎不会出现重症危及生命。

该病为自限性疾病，一般病程4~6日，重者可至2周。

手足口病和疱疹性咽峡炎有啥关系？

手足口病和疱疹性咽峡炎是“表兄弟”，引起感染的病原体、传播途径、易感人群、流行季节，都是一样的。

两者都是由肠道病毒所引起的疾病，具有一定相关性，而且二者病毒间有许多重叠，导致症状与传播非常相似。二者口腔的咽部和软腭都会长疱疹，并会伴有不同程度的发热和咽痛。

而不同之处在于，疱疹性咽峡炎就是在嘴巴里长了水泡，而手足口病不只是嘴巴长水泡，手上、脚上、身上都可能有。

孩子不小心中招，家长这样护理

1. 勤测体温

注意患儿体温变化，防止热性惊厥。患儿体温超过39℃时，应服用退烧药，或通过冷湿敷法、温水擦浴法进行降温。

2. 多喝水  
热水会加剧患儿口腔疼痛，鼓励多喝凉水，可多次少量喝水。

3. 清淡饮食  
患病期间注意休息，多吃新鲜蔬菜及营养丰富易消化的流质、半流质食物，味道要清淡，温度偏凉一点。

4. 避免外出  
患病期间尽量避免外出，暂不与其他儿童接触。

5. 密切关注  
密切关注患儿的精神状态，如果孩子出现以下症状，建议及时就医：

1. 高烧持续不退，38.5℃超过3天；

2. 精神萎靡、嗜睡、不吃东西、有频繁恶心、呕吐；

3. 惊闹不止、烦躁不安、呼吸急促、心率增快、面色苍白（退热后也不缓解）；

4. 肢体频繁抖动、惊跳，睡眠受到严重影响；头痛、眼球上翻、出冷汗，甚至惊厥发作。

不想被“疱疹侠”盯上记住这4点

1. 勤洗手  
饭前便后、外出回家后要用流动清水及洗手液或肥皂洗手，持续至少20秒。

2. 勤清洁

定期对孩子的餐具、衣物、玩具等物品进行清洁消毒，做好家里卫生清洁工作。

3. 少出门

该病流行期间，应尽量避免带儿童到人群聚集、空气流通差等密闭公共场所。

4. 常通风

每日开窗通风2~3次，每次不少于30分钟。

来源：健康安徽

## 疱疹性咽峡炎的病程表现

1 潜伏期（3-5天）  
可无任何症状，但病毒会在体内大量复制。



2 前驱期（1-2天）  
突然持续高热或反复高热，可达38-40℃，并伴有咽喉红肿、食欲不振等症状。



3 水疱期（2-3天）  
除高烧外，口腔上腭粘膜出现水疱。



4 溃疡期（3-4天）  
低烧或退烧，水疱破溃形成浅溃疡，因溃疡疼痛出现流口水甚至拒食现象。

## 夏日解暑药，你用对了吗？

炎炎夏日，风油精、清凉油、藿香正气水等“国民解暑药”，是许多家庭的常备品。然而，若不加区分地随意使用，不仅无法有效防暑，甚至可能带来风险。例如，仁丹、人丹的成分和功效不尽相同，不是人人都能用；藿香正气类药物，有的含有酒精有的不含，而且不是所有中暑都适用等。因此，了解药性、分清功效、对症下药，是保证安全有效的必要前提。

### 清凉油和风油精用法相似药效不同

清凉油和风油精，防暑的同时还能止痒，价格便宜实惠，是居家外出的必备圣品。很多人认为这两者功效相同，但它们从成分、功效上来说，都有所不同。

从成分上来看，清凉油主要含樟脑、樟脑油、薄荷脑等成分；风油精除薄荷脑、樟脑外，还含有水杨酸甲酯。从功效上来看，清凉油侧重缓解头晕、头痛、鼻塞和中暑等症状；风油精因含有水杨酸甲酯（解热镇痛抗炎药成分），更适用于蚊虫叮咬后的局部皮肤炎症反应和镇痛。

清凉油和风油精并不是每个人都能用，尤其是以下情况。

1. 皮肤烫伤、损伤或有溃疡时，使用后会刺激伤口并延缓愈合。

2. 容易过敏的人。使用后，如果皮肤出现皮疹痒症、局部红肿等情况，应该马上停止使用。

3. 孕妇和3岁以下儿童，慎用风油精。

4. 哺乳期妇女避免涂抹在乳头及乳房区域。

5. 眼部、口鼻及周围黏膜部位，禁止使用清凉油和风油精。

### 藿香正气类药物和十滴水适用不同原因所致中暑

藿香正气类药物、十滴水都是夏季常用的中成药，这两类药用对了可以缓解轻微中暑，但是，很多人分不清楚藿香正气类药物、十滴水，哪款含有酒精，阳暑和阴暑分别该选哪一种？孕妇、儿童能用吗……

藿香正气类药物主要含广藿香油、紫苏叶油、苍术、陈皮、厚朴（姜制）、茯苓、白芷、大腹皮、生半夏、甘草浸膏等，其中藿香正气水一般含有酒精。十滴水主要含樟脑、人丹（去果皮）、丁香、广藿香叶和朱砂。人丹有桔梗、樟脑、小茴香、草豆蔻和丁香罗勒油。

#### 功能

仁丹，清暑开窍。用于中暑引起的恶心、胸闷、头晕、晕车、晕船。

人丹，驱风健胃。用于消化不良、恶心呕吐、晕车、轻度中暑、酒醉饱滞。

#### 安全性

仁丹，含有毒性中药朱砂（朱砂的主要成分为硫化汞），高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病患者，孕妇或正在接受其他治疗的患者，均应在医师指导下服用。服药后症状无改善，就要去医院就诊。

人丹，含有樟脑，婴幼儿和孕妇禁用；脾胃虚寒泄泻者慎服。服药后症状无改善，应去医院就诊。

注意：仁丹和人丹不要一起服用。

来源：健康中国

## 辛苦减重，如何才能不反弹？



在临床营养科的日常工作中，我们见到了不少减重后又反弹的案例，其中一位减重者令人印象深刻。她姓刘，今年25岁，身高163厘米，之前的体重一直在65千克左右徘徊。刘女士曾多次短期尝试各种减肥方法，但收效甚微。工作后，她下定决心节食减肥，每天只吃一些水煮蔬菜和少量鸡胸肉，在坚持3个月后，她的体重成功下降到55千克。达到预期体重后，刘女士又恢复了正常饮食。然而，没过多久，她的体重就开始迅速反弹，甚至上升到67千克，比减重之前还要重。她感到非常沮丧和困惑，不明白为什么辛苦减掉的体重就这么回来了。

### 减重为何容易反弹

2024年11月，《自然》杂志发表的一项研究结果显示，即使大幅减重后，身体的脂肪细胞仍携带了对肥胖的“记忆”。这一发现或许解释了为何人们成功减重后仍很难维持体重。针对刘女士，我们先来分析一下她恢复正常饮食后体重快速反弹的原因。

#### 1. 能量消耗适应性下降



一个人严格控制饮食时，身体为了适应低能量摄入，会自动降低基础代谢率，以减少能量消耗，维持相对平衡。极端节食会导致肌肉量流失显著，基础代谢率降低。

#### 2. 脂肪细胞对肥胖的“记忆”

截至目前，针对脂肪细胞对肥胖“记忆”的持续时间，研究者尚未给出确切答案。它可能存在一个特定的时间窗口，也可能一直持续下去。

#### 3. 社会和心理因素

刘女士在节食减重期间，一直压抑着自己的食欲，但这种对食欲的克制很难长期维持，一旦达到目标体重，就可能放松要求，甚至引发补偿性暴食，从而导致体重迅速反弹。

#### 4. 保证睡眠充足

睡眠不足会影响身体激素水平，导致食欲增加和代谢紊乱。每天保证7~8小时的优质睡眠，有助于维持身体的正常代谢和激素平衡，减少体重反弹的风险。

#### 5. 每天坚持测量体重

每天清晨起床后，在空腹状态下，排空大小便后，固定时间到固定体重秤上测量体重，做到对自己的体重心中有数。

#### 6. 做好饮食记录

做好一日三餐饮食记录，这其实就是对自己饮食行为的监测。日常生活中可以使用食物秤，用久了或许就可以做到熟练评估食物的摄入量，为长期维持减重成果打好基础。

#### 7. 寻求专业帮助

通过调整生活方式，但未达到减重效果的人，可以到医院健康体重管理门诊就诊，寻求专业帮助。肥胖是一种疾病，减重者不应抵触医疗手段。

来源：健康中国