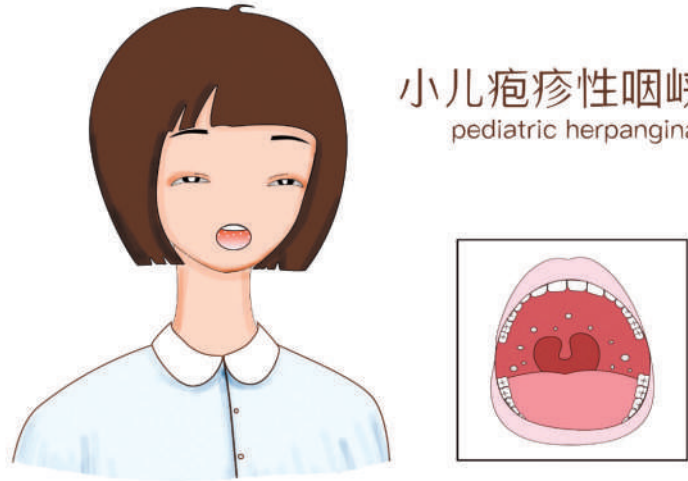


# 喉咙“长水泡”、高烧……这病传染性超强，专挑孩子下手！



### 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。然而，若不区分地随意使用，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。

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：

- 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。
- 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。
- 挑时间出动  
每年4~7月是高发季节。
- 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里长水泡，手上、脚上、身上都可能有的。

孩子不小心中招，家长这样护理

- 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。

- 多喝水  
热水会加剧患儿口腔疼痛，鼓励多喝水凉水，可多次少量喝水。
- 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。
- 避免外出  
患病期间尽量避免外出，暂不与其他儿童接触。
- 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：
  - 高烧持续不退，38.5℃超过3天；
  - 精神萎靡、嗜睡、不吃东西、有频繁恶心、呕吐；
  - 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)；
  - 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
  - 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。
  - 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。
  - 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。
  - 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，但它们在成分、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。

- 皮肤烫伤、损伤或有溃疡时，使用后会刺激伤口并延缓愈合。
- 容易过敏的人。使用后，如果皮肤出现皮疹瘙痒、局部红肿等情况，应该马上停止使用。
- 孕妇和3岁以下儿童，慎用风油精。
- 哺乳期妇女避免涂抹在乳头及乳房区域。
- 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、儿童能不能用……

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、干姜、大黄、小茴香、肉桂、辣椒、桉油等，辅料为酒精。

这两类药物有的含酒精，有的不含酒精。十滴水包括十滴水、十滴水胶丸、十滴水软胶囊，其中，只有十滴水含有酒精。

因此，藿香正气水、十滴水一般都含有酒精，要特别注意不要和头孢菌素类(如头孢氨苄、头孢呋辛酯等)、甲硝唑、替

硝唑、呋喃唑酮等药同时服用，以免引发双硫仑样反应。而藿香正气口服液、藿香正气片、藿香正气胶囊、藿香正气软胶囊、藿香正气滴丸，十滴水胶丸、十滴水软胶囊等都不含酒精，因此，对酒精过敏人群、老年人、儿童就可以选择。

藿香正气类药物不适用所有中暑。中医把中暑分为阳暑和阴暑。阳暑主要是指因为在高温、通风不良、湿度较高的环境下长时间劳作所致病症，主要表现为头晕、头痛、胸闷、口渴、多汗、心悸、面色潮红等。阴暑是指“暑热在内、寒湿在外”，通常是因为错误的方式解暑而引起。如从高温的户外突然进入冷气大开的室内；出一身汗之后立即洗冷水澡、喝冷饮，引起皮肤毛孔收缩、身体难以散热而中暑。中暑者主要表现为畏寒头痛、发热无汗、鼻塞流涕、口渴咽干、四肢酸痛、胸闷恶心和呕吐腹泻等症状。

藿香正气类药物适合治疗阴暑，不适用于治疗阳暑，如果阳暑患者使用藿香正气类药物可能会导致体温进一步升高甚至高热；阳暑可以在医师的指导下，用十滴水治疗。但如果整个人已经很不舒服了，甚至已经出现高热、晕厥等热射病的情况，一定要及时就医。

在服药期间，忌吸烟、忌饮酒、忌食辛辣、生冷、油腻食物，不要同时服用滋补性的中药；孕妇和对酒精过敏的人群不能用十滴水；藿香正气水不建议儿童、孕妇、哺乳期妇女使用；如中暑，在服用藿香正气类药物、十滴水后症状还未缓解，要马上去医院。

### 仁丹和人丹成分相近功用有别

仁丹和人丹作为另外两种解暑的常用药，常被人混为一谈。两种药物在成分、功能、安全性上都不能画等号。

#### 成分

相同的成分：仁丹和人丹都有薄荷脑、肉桂、甘草、儿茶、木香和冰片。

不同的成分：仁丹有陈皮、檀香、砂仁、豆蔻(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、晕船、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，不明白为什么辛辛苦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。

- 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。它可能存在于一个特定的时间窗口，也可能会一直持续下去。

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。

### 反弹的体重都是脂肪吗

在减重过程中，人体的肌肉、水分会和脂肪一起减少。大量研究发现，降低能量摄入的减重分为两个时期。前期体重快速下降期，减掉的体重主要成分不仅是脂肪，还包括水分和肌肉。后期体重维持期，体重下降速率减慢，但减掉的更多是脂肪。而在体重反弹期，脂肪增加得更快。也就是说，即使反弹后的体重和减重前一样，体脂率很可能会更高。

其实，减重反弹对身体危害很

大。首先，反弹会影响人体代谢功能。多次减重和反弹会导致基础代谢率下降，进一步加重肥胖问题。其次，研究显示，体重波动大的人，患心血管疾病的风险比体重稳定者更高，反复的体重波动甚至比持续肥胖更危险。再次，减重失败和体重反弹会给减重者带来巨大的心理压力，反复减重失败可能引发焦虑、抑郁等心理问题。

### 如何防止减重反弹

- 明确自身肥胖情况，设定合理目标。

首先要明确自身的肥胖程度，设定合理的减重目标。可以结合体质量指数(BMI)、体脂率、腰围、腰臀比、内脏脂肪面积等多个指标进行肥胖评估；也可以到医院做一个人体成分分析检查。在明确是否肥胖及肥胖程度后，再设定减重目标，不要追求快速减重。多次反弹的减重者最好选择进程较慢的减重方案。

- 调整饮食习惯，改善饮食结构。

一日三餐确保蛋白质、脂肪和碳水化合物的均衡摄入，食物种类做到多样化，避免过度节食或单一饮食模式。减重期及减重后的维持期，都要建立健康且可长期坚持的膳食模式，这是避免体重反弹最重要的一步。

- 长期坚持运动。

合适的运动不仅可以消耗能量和脂肪，还可以保持或提高肌肉含量，提升基础代谢率和身体素质。建议减重者每周至少进行150分钟的有氧运动和抗阻训练，结合自身喜好选择有趣、可坚持的运动方式。

- 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。

- 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。

- 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。

- 寻求专业帮助。

通过调整生活方式，但未达到减重效果的，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