

手足口病高发季,家长必知的信号与应对方法

宿州市立医院儿童感染科 程琦

每到春夏交替、气温攀升的季节,手足口病就会进入高发阶段。幼儿园、托育机构的孩子更容易受影响,不少家长发现,孩子突然发烧、嘴疱疹、不愿进食,几天后手脚还会出现小疹子,这正是手足口病的典型表现。虽然大部分患儿症状较轻,但也有部分孩子会发展为重症,还可能出現神经系统或心肺相关并发症。家长掌握手足口病的早期症状及处理方法,对保障孩子健康至关重要。

一、手足口病到底是什么疾病

手足口病是由多种肠道病毒引起的传染病,最常见的是柯萨奇病毒和肠道病毒71型。其主要感染对象为5岁以下儿童,这是因为该年龄段儿童免疫系统尚未完全发育,对病毒抵抗力较弱。病毒主要通过粪-口途径传播,也可通过呼吸道飞沫传播,孩子之间密切接触、共用玩具,或接触被污染的餐具、毛巾等,都可能成为传播途径。在幼儿

园、托班等集体环境中,一旦出現病例,极易在短时间内传播。大部分患儿病程为7天左右,多数为自限性,发病初期多为低至中度发热,随后口腔、手掌、脚底、臀部等处会出现小疱疹或红色丘疹,部分孩子还会出现食欲减退、精神不振、流口水等表现。

二、早期症状:家长需要注意的三个信号

手足口病早期症状较为典型,家长只要细心观察,就能及时发现异常。具体可关注以下三个信号:

1. 发烧伴随精神状态变化

许多孩子在发病初期会有发热,体温一般在38℃左右,有的会达到39℃。孩子会表现出烦躁、食欲不振、睡眠不好等症状。有些孩子的体温虽不很高,但是精神状态明显变差,应当注意。

2. 口腔疼痛、不愿进食

手足口病的口腔疱疹多见于舌、牙

龈、口腔黏膜等处。孩子因为疼痛而拒绝吃饭、喝水时,还会出现流口水增多的现象。年龄小的孩子不能用语言来表达疼痛,只会表现为哭闹或者进食困难。

3. 手脚或臀部出现皮疹

发热以后1~2天,孩子手掌、脚底或者臀部会出现红色小点或者小水泡。这些皮疹一般不会出现明显的瘙痒,但按压时会有轻微的疼痛。部分孩子皮疹数量少,家长容易忽略,要仔细观察。

三、出现这些表现要警惕重症风险

少数患儿会发展为重症,若出现以下表现,说明病情可能加重,需立即就医:

1. 持续高烧或反复发烧

如果孩子的体温一直保持在39℃以上,退烧之后很快又升高,并且精神状态明显变差,应该立即带孩子去医院检查。有些重症患者在高热期很快会出现神经系统症状。

2. 频繁呕吐或精神异常

孩子出现反复呕吐、嗜睡、烦躁不安、肢体抽搐等症状时,就有可能中枢神经系统受到了影响。此种情况需要医生做进一步的检查和治疗。

3. 呼吸或心率异常

部分重症患儿会出现呼吸急促、心跳加快、面色苍白或者四肢发凉等表现,说明病情已经影响到心肺功能,必须及时到医院就诊。

四、孩子患病后家庭护理要点

孩子确诊手足口病后,科学的家庭护理能帮助其更快恢复,重点做好以下三点:

1. 注意补充水分

口腔溃疡会使孩子进食困难,家长可选择温凉的流质食物,如米汤、稀粥、面条汤等,忌辛辣、过热食物,以免刺激口腔黏膜。

2. 保持口腔清洁

饭后可以让孩子喝些温水,以减

少食物残渣的残留。必要时在医生指导下可使用局部护理药物缓解疼痛。

3. 注意皮肤的护理

孩子的疱疹不能随便挤压,保持皮肤清洁干燥,穿宽松透气的衣服。如果疱疹出现破溃,需及时护理,防止继发感染。

五、日常预防:减少感染机会的关键措施

手足口病具有一定的传染性,日常做好预防工作,能大幅降低孩子感染的风险,重点落实以下措施:

1. 养成孩子勤洗手的好习惯

饭前便后、外出回来都要洗手。家长给儿童准备食物或者更换尿布之后,也应该及时洗手。

2. 保持生活用品的清洁

孩子经常使用的玩具、餐具、毛巾等物品要及时清洗消毒。幼儿园环境中的公共物品应该加强消毒管

理。

3. 减少患病期间和他人的接触
如果孩子已经感染了手足口病,应尽量避免去幼儿园或者公共场所,在家里休息到症状完全消失为止,防止传染给别的孩子。

4. 家长要关注孩子的身体状况

如果孩子有发热、口腔溃疡、皮疹等现象出现,应及时到医院检查。

六、结语

手足口病是儿童常见传染病,大多数患儿经适当护理即可痊愈。高发季节,家长需提高警惕,密切观察孩子的早期症状及精神状态,才能尽早发现异常。一旦出現持续高热、精神异常、呼吸异常等重症信号,需立即就医。日常生活中,养成良好的卫生习惯、加强环境清洁,对降低手足口病传播至关重要。只有家长、学校、医疗机构三方齐心协力,才能更好地守护孩子健康,顺利度过高发季。

头晕还是眩晕? 神经内科医生详解两者核心区别

皖北煤电集团总医院神经内科 吕克南

在生活中,人们常会遇到头晕的情况:有些人感到眼前发黑、站立不稳,有些人则会觉得天旋地转,仿佛周围环境都在旋转。很多人习惯将这些不适统称为“头晕”,但在医学上,“眩晕”和“普通头晕”其实是两种不同的症状类型。神经内科医生在临床问诊时,会明确区分两者——它们的发病原因、涉及器官、处理方式等均存在明显差异。了解两者的区别,有助于人们准确判断自身身体状况,在出现异常时及时科学就医。

一、什么是普通头晕

普通头晕属于一种比较笼统的感觉性不适,大多数人都会用“头发沉”“脑袋发胀”“有点晕晕的”等词来描述。这种感觉一般不会伴随明显的旋转感,更多的是头部不清醒、轻微不稳或者短暂发黑。临床普通头晕多为疲劳、低血压、低血糖、睡眠不足、贫血等引起的。当身体能量不足或者血液循环暂时下降时,大脑供血就会减少,就会出现这种不适。长时间不吃早餐、突然从蹲位站起、熬夜之后工作学习等都会引起短暂的头晕。

二、什么是眩晕

眩晕属于一种更具体的神经系统症状,核心特点就是“旋转感”。患者常诉周围环境在转动,或者自己像在转圈。有些人会感觉到房屋、天花板

或者地面在移动,甚至会感到站立困难。眩晕一般和人体的前庭系统有关。前庭系统在内耳,和大脑一起维持身体平衡和空间定位。当系统出现异常时,大脑接收到的空间信息就会出现紊乱,从而产生旋转感。

眩晕常常会伴随有恶心、呕吐、出冷汗、走路不稳、眼球震颤等表现。发作时患者不能站立,只能躺下休息。部分人还会出现耳鸣、耳闷、听力下降等症状。眩晕时间长短不一样,有的几秒钟,有的长达几十个小时。耳石症眩晕一般持续几十秒,前庭神经炎或者梅尼埃病的眩晕可以持续较长时间。由于眩晕牵涉到平衡系统,一旦出現频繁发作或者伴有神经症状的情况,就要及时到医院去进行检查。

三、眩晕和普通头晕的核心区别

1. 感觉特点不同

普通头晕以头脑不清醒、轻飘飘、发沉感为主,没有明显的旋转。眩晕有典型的旋转感,患者感觉周围环境在转动。

2. 平衡影响程度不同

普通头晕一般不影响行走能力,患者仍然可以正常站立。眩晕常伴明显平衡障碍,走路易偏斜,需扶物站稳。

3. 伴随症状不同

普通头晕很少有呕吐、耳鸣、眼球

震颤等表现。眩晕常伴有恶心、呕吐、出汗、耳部不适等,严重时会引起视物晃动。

四、常见导致眩晕的疾病

1. 良性阵发性位置性眩晕(耳石症)

眩晕门诊最常见的一种原因就是耳石症。患者翻身、低头、起床时会出現短暂的眩晕,一般在几十秒钟之内消失。其原因就是内耳中耳石脱落进入半规管,造成异常刺激。

2. 梅尼埃病

该病可反复发作眩晕,耳鸣、耳闷、听力下降也会出现。发作时间一般很长,可达数小时。患者发作时会感到强烈的恶心和呕吐。

3. 前庭神经炎

多见于病毒感染之后,病人突然感到剧烈眩晕,有明显的平衡障碍。听力不会受影响,但是眩晕会持续几天或者更久。中枢神经系统疾病也会引起眩晕,脑梗死、小脑病变等。眩晕伴有关节运动困难、肢体乏力、视觉重影等症状的患者应该立即到医院就诊。

五、出现头晕或眩晕时如何应对

身体出現头晕或者眩晕时,正确的处理方式可以降低风险,也有利于医生做出诊断。

首先,保持安全姿势。突然出現眩晕时立即坐或者躺下,防止摔倒。

不要强行行走或者驾驶机动车。

其次,仔细观察症状特点。例如旋转感是否出現、持续时间多长、是否伴有呕吐或耳鸣。这些信息对医生判断病因至关重要。

症状较轻且很快缓解的,可以适当休息,保证充足的睡眠和饮食。当出現头晕反复发作、病程长、剧烈呕吐、肢体麻木、言语不清等现象时,要及时去医院就诊。医院医生会安排前庭功能检查、听力测试、头部影像学检查等来确定原因。根据不同的病因所采取的治疗方法也不同,耳石复位、药物治疗,进一步的神经系统检查等,避免延误病情。及时识别症状并接受专业评估,有助于尽早发现潜在疾病并获得针对性治疗。

六、结语

头晕是生活中常见的不适症状,但“眩晕”与“普通头晕”在医学上是两个不同的概念。普通头晕多与疲劳、血压波动、代谢异常等相关,症状相对轻微;眩晕则多与前庭平衡系统病变相关,症状更典型、更剧烈。学会区分两者的差异,有助于人们早发现潜在健康问题,避免过度恐慌或忽视病情。若头晕频繁发作、症状严重,或伴随神经异常表现,应及时前往医院,接受专业医师的检查和治療,科学辨别、规范处理各类不适,守护自身健康。

胃癌患者怎么吃? 中医食疗方帮你“胃”健康加分

淮北市中医医院 王红

胃癌作为一种严重威胁人类健康的恶性肿瘤,在治疗过程中,除了规范的医疗手段,饮食调理也起着至关重要的作用。合理的饮食不仅能满足患者身体的营养需求、增强免疫力、辅助临床治疗,还能在一定程度上缓解身体的不适症状。中医食疗历史悠久,强调“药食同源”,通过合理的食材搭配,可达到调理身体、促进康复的目的。下面就让我为胃癌患者介绍一些中医食疗的要点和实用的食疗方法吧!

一、胃癌患者饮食基本原则

(一)遵循清淡易消化原则

胃癌患者的胃部功能往往受到不同程度的影响,消化能力较弱。因此,饮食应以清淡、易消化为主,避免食用过于油腻、辛辣、粗糙、坚硬的食物。像油炸食品、辣椒、芥末、坚果等,这些食物可能会刺激胃黏膜,加重胃部负担,不利于病情恢复。可以选择米粥、面条、软米饭、豆腐等清淡软烂的食物,山药和薏米一起煮粥,对于胃癌患者脾胃虚弱、消化不良等症状有很好的调理作用。

(二)保证营养均衡全面

胃癌患者在治疗过程中,身体消耗较大,需要充足的营养来支持。饮食中应包含蛋白质、碳水化合物、脂

肪、维生素和矿物质等各种营养素。蛋白质是身体修复和再生的重要原料,可适量摄入瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等优质蛋白质食物;碳水化合物是身体能量的主要来源,可选择米饭、馒头、面包等;同时,要多吃新鲜的蔬菜和水果,以补充维生素和矿物质,增强身体的抵抗力。

(三)少食多餐减轻胃负担

由于胃癌患者的胃容量可能减小,消化功能下降,一次性进食过多容易导致胃部不适,如腹胀、腹痛等。因此,建议采用少食多餐的饮食方式,将每天的食物分成5—6餐,甚至更多。这样既可以保证身体摄入足够的营养,又能减轻胃部的消化负担,有利于胃部的恢复。

二、中医食疗方助力胃健康

(一)山药薏米粥——健脾益胃

山药具有健脾益胃、滋阴益精的功效,薏米则能利水渗湿、健脾止泻。将山药和薏米一起煮粥,对于胃癌患者脾胃虚弱、消化不良等症状有很好的调理作用。

具体做法:取山药50克、薏米50克、大米30克,将山药去皮洗净切块,薏米和米淘洗干净,一起放入锅中,

加适量清水煮成粥即可。每天早晚食用,能起到健脾养胃的作用。

(二)陈皮瘦肉汤——理气和中

陈皮有理气健脾、燥湿化痰的作用,瘦肉富含蛋白质。这道陈皮瘦肉汤可以理气和中,缓解胃癌患者胃脘胀满、食欲不振等症状。

具体做法:准备陈皮10克、瘦肉100克,将瘦肉洗净切块,陈皮泡软后撕成小块,一起放入砂锅中,加适量清水,大火煮开后转小火炖煮1—1.5小时,调味后即可食用。每周可食用2—3次。

(三)红枣桂圆羹——补气养血

红枣和桂圆都具有补气养血的功效,对于胃癌患者身体虚弱、气血不足的情况有很好的改善作用。

具体做法:取红枣10颗、桂圆10颗,将红枣和桂圆去核,放入锅中,加适量清水煮至软烂,然后捣成泥状,可加入适量蜂蜜调味,制成红枣桂圆羹。每天食用一次,有助于提高患者的身体抵抗力。

三、饮食禁忌要牢记

(一)避免食用腌制、熏制食品

腌制、熏制食品中含有大量的亚硝酸盐等有害物质,这些物质在人体

内可能会转化为致癌物,加重胃癌患者的病情。像咸菜、腊肉、熏鱼等食物,胃癌患者应尽量避免食用。

(二)忌食生冷食物

生冷食物容易刺激胃黏膜,引起胃部痉挛,导致胃痛、胃胀等症状。胃癌患者的胃部本就脆弱,食用生冷食物会进一步损伤胃部。因此,要避免食用冰淇淋、冷饮、生鱼片等生冷食物。

(三)控制烟酒摄入

烟酒对胃部的刺激非常大,烟草中的尼古丁和酒精都会损伤胃黏膜,影响胃部的正常功能。胃癌患者必须严格戒烟戒酒,以免加重病情,影响治疗效果。

四、结语

胃癌患者的饮食调理是一个长期而细致的康复过程,遵循合理的饮食原则,运用中医食疗方,同时牢记饮食禁忌,对于促进胃部康复具有重要意义。希望胃癌患者及其家属能够重视饮食调理,将这些知识运用到日常生活中,为患者的健康加分。当然,饮食调理只是辅助治疗手段,患者还应积极配合医生的治疗方案,定期进行复查,共同战胜病魔,迎接健康美好的未来!

宝宝发烧抽搐怎么办? 儿科医生教你正确应对

宿州市立医院儿科 寿涛

孩子发烧时突然全身抽搐、双眼上翻、四肢僵硬,很多家长第一反应就是“是不是癫痫”“会不会烧坏脑子”。儿科急诊中经常遇到这类情况,大多属于高热惊厥,症状看似凶险,多数预后良好。真正影响风险的,是家长能否在现场正确处置,并及时识别需要立即就医的危险信号。

一、认识高热惊厥

高热惊厥多发于6月~5岁儿童,常见诱因是病毒或者细菌感染引起发热。一般在体温上升初期就出現,不一定等到了“烧得很高”才会发作,很多孩子是在体温快速上升时抽搐。

典型的症状为突然意识丧失或者反应变差,四肢对称性的抽动或者僵硬,并伴有眼球向上翻、口周发青、流口水、短暂的呼吸不规则;发作过后孩子会嗜睡、困倦、暂时迷糊,这就是发作后状态。

多数属于单纯性高热惊厥,即持续时间短(一般不超过几分钟),24小时之内不再发作,抽搐的表现是左右对称的,不会留下神经系统后遗症。

少数属于复杂性高热惊厥,发作的时间更长、一天内反复或者出現一侧肢体为主的抽动,此类需更加仔细评价。

二、现场急救要点

高热惊厥现场处理的两个核心目的是保证呼吸道通畅和防止二次损伤,同时做好发作记录供医生参考。看到孩子抽搐时,第一件事情就是将孩子放在一个平实安全的地方,最好是在地面上或者床上,移除周围的硬物、尖锐物,防止磕碰。让孩子侧卧或者头偏向一侧,有利于口鼻分泌物流出,减少呛咳和误吸的风险;如果孩子领过紧、围巾或者高领妨碍呼吸,应及时松开。抽搐时不能用力按压四肢的“止抽”,用力固定反而会加重关节或者肌肉损伤;也不能把任何东西塞入口中,比如勺子、手指、毛巾等,既不能防止咬舌,又可能会导致牙齿损伤、窒息或者异物吸入。

发作期间尽可能地去观察并记录时间,即从什么时候开始的、持续了多长时间、抽动是不是对称的、皮肤的颜色有没有改变、有无呕吐或者发热寒战等信息,这样的信息比“当时看起来很严重”更有诊断意义。

大多数发作时间在3到5分钟内,发作后很快恢复正常呼吸节律和面色,然后会出现困倦的现象。这时应该继续保持侧卧位,陪护观察呼吸及反应情况,做好就医的准备工作。

三、危险信号与急诊时机

发作时间大于5分钟或者反复抽搐;持续的时间越长,低氧的风险就越大,也更容易引起医生使用止惊药。如果发作停止之后短时间内又出現抽搐,说明复杂型的可能性较大,在医院观察并做进一步的检查。

出現明显的呼吸困难或者持续的发绀;即孩子的口唇周围、面色发紫不能好转,或者抽搐停止以后仍然呼吸浅而慢、胸廓起伏不均,说明氧合不好,需要先处理呼吸循环的问题,并立即送往医院。

合并有中枢神经系统感染可疑的表现;高热伴有持续的神志不清、嗜睡、叫不醒、频繁喷射样呕吐、剧烈头痛、颈部僵硬、前囟饱满,或者出現皮疹并且按压后仍不消退,这些都是要排除脑膜炎、脑炎等疾病,并不能按照普通的高热来对待。

四、退热与居家管理策略

高热惊厥发生的主要原因是体温升高太快,因此退热的目的主要是减轻不适、降低再次发作的概率,而不是追求将体温降到正常。家长在家处理发热要把握三个要点,即孩子舒服、安全、可以观察。

退热药选择对乙酰氨基酚或者布洛芬,按照体重计算剂量并遵照说明书的间隔时间使用,不能同时服用多种退热药“叠加猛降”,也不能擅自加大用量。

物理降温要采取温和的方式,保持室内温度适宜、穿着适当、适时补水等;不要使用酒精擦浴或者冷水洗澡的方式来降温,这样会使寒战情况加重,使体温升高得更快。

补水上鼓励少量多次饮水或者口服补液盐,注意观察尿量及精神状态,比盯着体温数字更重要。如果孩子精神状态还可以,能吃能尿、呼吸平稳,体温在退热之后会有所下降,一般可以在医生的指导下在家观察;如果孩子的精神一直不好,不肯进食、尿量明显减少、呼吸急促或者出現持续高热不退的话,应该及时就医来判定感染的程度和脱水的风

五、结语

对于大多数的孩子来说,高热惊厥是一种与年龄相关、可随生长自然消退的发作类型,不会造成智力发育不良,也不会遗留长期的后遗症。家长应该做的是,在遵守规范的前提下,掌握清楚,可以操作的应急流程,用理性、知识代替过度焦虑。只有照护者足够从容,孩子才能在突发情况下得到最安全的保护。