

正确认知 让孩子远离春季传染病



当下,春意萌发,万物复苏,各种病毒感性疾病相继进入活跃期,家长过分焦虑与担忧诚然要不得,但必要的警惕亦是必备。当然,警惕必须以正确的医学常识做后盾,为此,沪上传染病专家、上海市公共卫生临床中心党委书记卢洪洲教授,提醒每一位家长以及儿童教育工作者,了解当季常见病毒感性疾病的特点,及时就医,有效预防,让我们的孩子远离传染性疾患。

手足口病

几天前,朋友3岁幼子的身上出现了一些红色皮疹,联想到不久前两名不幸身亡的手足口病患儿,吓得全家急忙抱着孩子上医院,幸而医生的诊断是皮肤过敏……

耳畔常常听说有孩子患上手足口病,而且往往会集体群发,有人说它会自愈,有人说不及时就医病死率很高。真相到底是怎样的呢?

卢洪洲教授指出,手足口病是一种由多种肠道病毒感染引发的急性传染病。人群普遍易感染,只是少年儿童和成人感染后多不发病,但能够传播病毒。所以发病往往是小于4岁的婴幼儿。发病者中4岁以内的占85%-95%,2岁以内的占80%。成人要做好防护避免传染给孩子。

手足口病的主要症状是发热,以及手、足、口腔、屁股等部位出现皮疹或疱疹。发热多发生在皮疹出现之前,一般在38℃-40℃。口腔黏膜疹出现比较早,可伴有发热、头

痛、恶心、呕吐、咳嗽、流涕、咽痛和疲乏等症状。

手足口病一年四季均可发病,以春夏秋季多见,冬季发病较为少见。当前进入高发期,每天晨起家长和幼托机构的老师要着重检查孩子的皮肤,主要是手心、脚心与口腔,更要注意孩子的体温。

手足口病的传播途径很多,主要通过密切接触病人的粪便、疱疹液和呼吸道分泌物,如打喷嚏的飞沫以及被污染的手、毛巾、牙杯、玩具奶瓶、床上用品等感染。

这类肠道病毒对紫外线、干燥和50℃敏感,各种氧化剂(高锰酸钾、漂白粉等)、甲醛和碘酒都能灭活该类病原体。所以,家长与老师不妨将孩子的玩具等定期用50℃以上的热水浸泡,或用上述消毒剂按说明规范用于孩子的日常生活用品清洗、擦拭。预防手足口病的关键是注意环境卫生,讲究个人卫生。

卢洪洲教授特别提示,因为该病的肠道病毒传染性强、隐性感染比例大、传播途径复杂、传播速度快,所以在短时间内可造成较大范围的流行,疫情控制难度大。一般来讲,大多数患儿症状都是轻微的,少数患儿可并发无菌性脑膜炎、脑炎、急性弛缓性麻痹、呼吸道感染和心肌炎等,重症手足口病所致神经源性肺水肿,发病急,病情凶险,进展迅猛,如不及时救治,可危及患儿生命。

对于大家期待的疫苗话题,卢洪洲教授给出令人欣喜的消息:目前国内已经开发出适合人类使用的、有效的EV71疫苗,正在开展临床试验,这是预防手足口病的最有效方法。

水痘

正逢春季,孩子极易皮肤过敏,身上发红色的小皮疹,有的还有水泡,怎样鉴别是不是水痘?在幼儿园

的小朋友会不会相互传染?水痘的危险像手足口病那样厉害吗?卢洪洲教授为此逐一解析。

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的全身感染。水痘多见于1-10岁的儿童,带状疱疹多见于成人。水痘全年均可发生,以冬春两季较多。儿童一次患病后产生永久免疫。

水痘潜伏期2-3周。起病较急,在发病24小时内出现皮疹,出疹是儿童水痘的最初表现。以皮肤、黏膜分批出现斑疹、丘疹、疱疹和结痂为特征。常首先出现在头部,然后逐渐遍及躯干及四肢。皮疹全身都可发生,常伴瘙痒,并伴有发热、头痛、倦怠等全身症状。皮疹常分批出现,在同一患儿身上常可见到不同期的皮疹形态。

卢洪洲教授提醒,水痘传染性和致病性很强,可由直接接触传染,吸入由水痘患者的疱疹液及呼吸道分泌物形成的气溶胶或飞沫而致病。在小儿集体机构中,一旦接触后,易感者90%-96%发病。因此,幼托与学校一旦有病例发现,做好消毒隔离非常重要。患儿应早期隔离,直到全部皮疹结痂为止,防止传染他人。与水痘接触过的儿童,应隔离观察3周。

水痘导致的死亡并不常见。水痘为自限性疾病,轻症病例无需特殊治疗,主要是对症处理,发热患者应进易消化食物,注意休息,要保持皮肤清洁避免搔痒,预防皮肤继发感染。如有疱疹破溃或继发感染,局部可涂1%甲紫溶液,未破溃者可用炉甘石洗剂涂抹。普通型水痘预后良好,愈后局部不会留下瘢痕,但是,要避免幼儿揉眼导致的眼部疱疹,可为幼儿戴上手套。家长一般不用担心孩子会因此“破相”。

近年来,水痘疫苗的运用非常成功,其免疫作用非常明显。卢洪洲

教授告知,水痘疫苗是由减毒活疫苗制成,使病毒在体内复制后产生免疫应答。

腮腺炎

春季通常是腮腺炎易发期,关于腮腺炎是否会传染,百姓的说法不一。似乎没有听说过腮腺炎会致命,但孩子得病会耽误学习那是显而易见的。且听卢洪洲教授的专业释疑。

腮腺炎分为细菌性和病毒性两种。病毒性才具备传染性,故称之为流行性腮腺炎。它是由腮腺炎病毒侵犯腮腺引起的急性呼吸道传染病,一年四季均可发病,但以冬春两季多见。较多发生于幼儿或少年,以4至15岁儿童发病率较高。往往有传染接触史才会发病,一次感染后可获得持久的免疫力。

卢洪洲教授告知,流行性腮腺炎的传染源就是患者,主要传播途径是飞沫吸入。一般接触患者后2-3周会发病,起病大多较急,以耳下部(腮腺)肿大为首发症状,腮腺肿胀、疼痛逐日明显,体温上升至39℃以上。一般先单侧肿胀,1-2日(偶尔1周)后对侧亦肿胀。双侧肿胀者约占75%。腮腺炎患儿经过1周到10天时间正规治疗,大部分可康复。

腮腺炎病毒可侵犯各种腺组织或神经系统及肝、肾、心、关节等几乎所有的器官,常可引起脑膜脑炎、睾丸炎、胰腺炎、乳腺炎、卵巢炎等,应及时就医诊治。老百姓所认为的无致命性,那也是有失偏颇的。

接种麻疹、风疹、腮腺炎三联疫苗目前是有有效的防疫措施。腮腺炎减毒活疫苗免疫效果好,但该疫苗不能用于孕妇、先天或获得性免疫低下者以及对鸡蛋白过敏者。

在流行季节,由于腮腺炎容易在托幼机构中流行,建议若发现患儿,应加强晨检,对可疑与患儿有接触的小朋友,观察21天。图 TP 严晓慧(上海市公共卫生临床中心)

好睡眠为健康打基础

失眠已不是一种小毛病,其不仅会给患者本人造成很大的痛苦,也将会给整个社会带来诸如医疗资源消耗增加和事故发生率上升等负面问题。因此,如何有效降低其发生率和提高临床疗效,向失眠专科医师提出了更高的要求和挑战。

笔者始终认为,疾病应该以预防为主,有效降低失眠病症的发生率也应该从预防入手,这是祖国医学“治未病”思想的精髓。然而,只有充分了解了当今失眠病症的临床发病规律,倡导科学的饮食作息等生活方式,遵循自然界的昼夜节律和机体自身的睡眠规律,我们才能有效远离失眠困扰和降低失眠发病率。

决定睡眠是否健康,除了量的要求外,更重要的还有质的要求。睡眠质的含义主要是睡眠深度,与慢波睡眠和快波睡眠两者比例相关,特别是深慢波睡眠对改善大脑疲劳有重要作用。

俗话说:“能睡的孩子长得快”,据研究,促使人体生长发育的“生长激素”,只有在睡眠时才大量分泌。儿童的生长速度在睡时要比醒时快3倍,所以,要使儿童身高增长,就应当保证睡眠多、够时间和高质量。记忆力下降往往是失眠患者最常见的伴随症状之一,所以,晚上好睡眠可以提高学生白天的学习效率。

长期失眠会引起人体免疫功能降低和代谢功能紊乱,引发如心脏病、高血压、糖尿病、各种消化系统疾病。现代科学研究证实,有90余种病症与长期失眠之间存在较大的相关性。成年男性由于长期失眠还会出现阳痿、早泄等男性科病症。对于女性而言,充足和高质量的睡眠是最好的皮肤调理剂和美容师哩。

施明(上海市中医文献馆失眠专科主任医师)

《新民晚报》分类广告总代理:上海立鑫广告有限公司 广告投放热线: 62775877 62779998

<p>恒查商务 全国特快办理 专家带队 专业团队 经验丰富 成功 18818199715 收费</p>	<p>应急投资咨询 个人、金融服务咨询 手续简便 服务周到 60447523 18817258031 钱</p>	<p>日日升典当 30-100万 3日内放款 本市房产抵押 汽车质押利息 1.65% 大宗物资质押 有价证券质押 大众名品质押 绝当物品销售 电话 62190088</p>	<p>厂房出租 航头500m² 南翔200m² 位置佳、环境好 13003172950</p>	<p>厂房出售 金山空地30亩绿证 太仓港物流厂房 2.5万m²500强租客 13601882287</p>	<p>工厂出售 生产光敏印墨油,服装油污干洗剂 (技术含量高)设备技术工艺 销售网络齐全总价220万,有意 联系黄生 13611948228</p>
<p>寻缘征婚 女54岁高独宽房会持家电力 退休寻年长男粉13564264193 女70岁未婚音乐老师镇宁路 9/2号伴老无房可15901613537 男58岁丧偶澳洲归自营2家公司 宽房私车房房妻64689479 女58岁丧偶未婚有房局就佳 2/2房龄年龄不限15216894691 女40岁高未育自富建材爱好 有实体寻缘重男土64261806 女62岁未婚说好名校老师有 宽房寻平凡男土13564264193 男58岁高独公房贵厚道有车 房1女高加拿大房绿64261738 女70岁丧偶音乐老师退休住 位宽房车佳音13564264193</p>	<p>合租 长宁路988号花园大厦4楼C座 父母为儿女相亲热线 52738637 中老年寻缘热线 52724090 白领成功人士热线 13162760140</p>	<p>招聘信息 聘 区域服务员 24-55岁 高中以 上,薪3千以上 13916566845 聘 物业售后服务 10名薪3千+ 聘 老师 13817336825 聘 社区联络员 10名薪3千+ 聘 保安 15800793513 3名</p>	<p>招商咨询 金山经济区 特办医疗器械 特办一般纳税人 64696698 园区直招 注册公司 每月低价廉租5名 上海体育场馆站出 15821593332</p>	<p>闵行经济区 快速注册各类公司 特办一般纳税人 徐汇浦汇塘路11号604 31568739 莘庄广造路66号4号</p>	<p>上海闸北彭浦经济城 优惠招商 回馈新老客户 ★一条龙注册服务 服务项目:★商务房租借 ★法律咨询 公司地址:沪太路1059号 公司网址: Http://ppec.com.cn 24小时招商热线: 4008881059 56611539 56951583</p>
<p>常缘 街道部门主办 真实诚信 583353965 58354585 绿洲女66岁未婚军医专业独居宽 房寻善良先生完婚32512655</p>	<p>闸北婚介 中老年介绍到贴心 56703988 绿洲女60岁丧偶未婚育好护士长 婚介电梯房寻缘无房可 62986533 征婚 女77岁丧偶无孩农村退有 婚介房寻缘伴男13564264193 64261738</p>	<p>遗失声明 上海敏劲贸易有限公司遗 失10卡一张(税号:3102300781 58596),声明作废。</p>	<p>上海徐行经济城 G2B 企业通·天下 客户服务热线: 021-69991111 www.B2G2B.com.cn 上海市嘉定区环城路200号 上海市恒丰路600号机电大厦6楼</p>		

上海中佑肛肠医院 联系电话 65863999
接诊时间:08:00-21:00 诊疗科目:肛肠科 消化内科 地址:上海市康定路359号