

手足口病高发,该如何防治

刘小丽

(成都市天府新区疾病预防控制中心 四川 成都 610000)

【中图分类号】R183

【文献标识码】A

【文章编号】1674-1412(2021)12-0003-01

手足口病是多发生于5岁以下儿童身上的一种急性传染病,主要传染源为柯萨奇病毒、肠道病毒和EV7病毒。本文针对手足口病的防治手段进行探讨,希望能尽量减轻这种疾病对于孩童健康的威胁。

1 手足口病的相关介绍

手足口病属于一种传播性疾病,传播途径较广,不仅可以通过呼吸道及消化道进行传播,连密切接触也有可能感染上病毒。所以在疾病治疗过程中,病人的咽喉分泌物、唾液、粪便等以及使用过的毛巾、水杯等一系列物品,很可能成为此种疾病的传染源或传染载体。再加上此种疾病有大约一个礼拜的潜伏期,在此阶段病人不会表现出明显临床症状却已具备很强的传染能力,更容易形成大范围感染。患有手足口病之后,孩子的手部、足部、口部、臀部成为出疹的主要位置,孩子的皮肤比较娇嫩,皮肤黏膜薄弱,皮肤出现溃烂之后难以愈合。孩子身体的免疫系统尚未发育完全,在受到病毒侵袭之后,会引发其他严重的炎症,譬如心肌炎、肺炎等,如不及时采取有效治疗手段,会给患儿健康带来威胁,甚至影响到生命安全。

2 手足口病的防治措施

2.1 手足口病的预防措施

手足口病的预防措施主要为手足口病疫苗。鉴于手足口病已经连续5年居于我国传染疾病当中发病率首位,所以临床研发了针对此种传染病的疫苗,希望能够实现对此种疾病的有效控制。当前,针对这种疾病还没研发出切实有效的治疗药物,临床采取的治疗原则为对症治疗。想要避免婴幼儿健康受此病影响,最简单且有效的方法就是疫苗接种。早在2016年我国就已自主研发出针对手足口病的疫苗,也是全球范围内首批肠道病毒71型灭活疫苗。此疫苗可供接种的对象为年龄在6个月以上5岁以下的儿童,需要两次接种才能够完成免疫接种流程,中间的间隔为一个月。当前所应用的手足口病接种疫苗归属于非免疫规划疫苗,所以需要在接种儿童家长知情的情况下,以自愿为原则,并自费完成接种。

保持良好的个人卫生及环境卫生,也是非常关键的预防手段。作为家长,要督促孩子养成勤洗手的良好习惯,尤其是在关键的时间节点,勤加洗手能够大大降低感染手足口病的概率。家长自己在接触儿童之前,首先要洗手,或在帮孩子处

理呕吐物、粪便以及更换尿布之后要再次洗手。孩子外出归来或饭前便后,应教导孩子洗手。由于孩子接触过的所有物品都有可能成为此病的传播介质,所以一次性尿布应及时丢弃,非一次性尿布应及时清洗,并在太阳下暴晒消毒。孩子日常用的衣被应勤洗勤晒,孩子日常饮食过程中所使用的餐具、奶瓶、奶嘴及其他玩具物品等,应及时消毒。允许高温蒸煮的器皿可在56摄氏度以上的温水当中进行高温消毒,其他不能用高温消毒法的可以选择用紫外灯进行照射消毒或阳光暴晒消毒。经常开窗通风,有利于维持良好的室内环境。在手足口病的高发季节,应尽量少带孩子去人口流动量较大的公共场所。

2.2 手足口病的治疗措施

一般来说,夏季及秋季是手足口病的高发季节,所以在这两个季节时,家长要提高对于孩子健康状况的关注程度。若家长发现孩子出现了疑似手足口病的症状,应带孩子及时就医,在医生的专业指导下进行治疗。孩子患有手足口病之后,首先应做好隔离工作,避免引发交叉感染。孩子口腔内的疱疹可用康复新液含漱或涂抹于患病部位,也可以将思密达调成糊状,在饭后,用棉签敷在溃疡表面。当手足部位的皮疹处于初期阶段时,使用炉甘石洗剂涂抹即可,等到疱疹逐渐形成或疱疹破溃之后,则可用0.5%的碘伏涂抹。若孩子臀部也出现皮疹,应及时清理孩子的大小便,使臀部保持清洁干燥状态。所有以上提及的用药治疗都需要在临床医师的指导下才可进行,家长切忌随意用药。

临床医师反复提醒,患有手足口病之后孩子能否快速康复取决于家长的护理工作。在手足口病患病期间,孩子容易出现机体发热的情况,要严密观察体温的变化,适当加大饮水量以起到降温的目的。如出汗量较大,则应及时更换衣物和床单,避免着凉。适当开窗保持室内空气流通。由于皮肤表面会有一定骚痒感,需勤剪指甲,避免小儿抓挠自身皮肤从而增大感染概率。保持对于患儿情况的密切观察,如患儿有不良情绪表现,要积极沟通,与孩子交流一些孩子感兴趣的话题,从而消除其恐惧感和不良情绪。

总之,手足口病的预防依赖于保持良好的个人卫生及环境卫生,更重要的是手足口病疫苗的接种;若发现孩子仍旧不幸患上了手足口病,要尽快就医。

如何为肾结石患者进行健康教育与护理

徐荣梅

(泸州市合江县中医医院 四川 泸州 646200)

【中图分类号】R47

【文献标识码】A

【文章编号】1674-1412(2021)12-0003-02

肾结石在体积较小或数量较少时,患者基本上没有特殊现象,但没有感觉到肾脏不适并不代表体内不存在肾结石,所以对肾结石患者进行健康教育与护理是十分必要的。

在我们的尿液中,如果草酸、尿酸、钙物质含量过高,就容易生成结晶,这些结晶在肾脏中不断沉积、聚集、扩大,就形成了肾结石。结石的分类有很多,按病因来分能分成代谢性结石、感染性结石、特发性结石;按成分来分能分成含钙结石、非含钙结石等类型。不过结石一般只存在于肾脏,治愈率很高,但复发率也很高,男性患肾结石的概率会比女性稍高一些。引起肾结石的原因有如下几种^[1]。

患者如果患有糖尿病或长期乱用抗生素、利尿剂、造影剂等药物,会影响尿液中的酸碱度,在不断影响下就会形成肾结石。尿路梗阻,长时间排尿不畅,尿液中的成分无法排出停留在肾脏中,就会形成结石。尿路感染、尿量异常减少等,也会形成肾结石。生活中饮水量较少,无法形成足量的尿液将体内废物代谢出去,长期食用高蛋白、高脂肪食物对肾脏造成负担,补钙过量使得体内钙含量升高,肥胖患者肾脏代谢压力升高等,患肾结石的概率会更高一些。如果家族中有过肾结石病史,自身有结石病、糖尿病、高血压等病史,接受过肠胃手术使得肠道对草酸的吸收量增加等因素,都会增加患肾结石的概