

手足口病易传染 如何才能有效防治

记者 杨梅

“手足口病”这个名字家长一定不会陌生,每到春夏之际,它就会影响无数儿童的健康。症状轻微的孩子在发病一周后就能自行缓解,但发展为重症的话,将出现脑膜炎、脑炎、脊髓炎,以及肺出血、肺水肿和循环衰竭等并发症,死亡率极高,也因此令家长们闻之色变。

近日,国家卫生健康委员会向家长们告知了一个坏消息:今年是手足口病的高峰年!感染人数与发病人数都远超往年!那么,如何预防才能避免宝宝中招呢?

是什么引起了手足口病

手足口病是由肠道病毒感染引起的一种急性传染病,发病后以手、足、口腔等部位的斑丘疹或疱疹为主要特征,因此被称为手足口病。但在这里要说明的是,不同病毒引起的疾病特点也会稍有不同,手、足、口只是常见部位。

值得一提的是,引起手足口病的病毒种类特别多,患过病的孩子只会对其中一种病毒产生免疫力,如果不注意,在短期内也有可能再次感染。

手足口病的发病症状

如果孩子出现了以下几种症状,家长们就需要小心啦!

一是突然发烧,伴有感冒症状。孩子会突然发烧,体温多数在38℃以上,且表现为体温持续不退。也有一些孩子在患病初期会有流鼻涕、咳嗽、头痛等类似于感冒的症状。这时候如果孩子吃治疗感冒方面的药,是得不到控制的。

二是孩子食欲减退,口腔不适。一般来说,孩子在发烧一两天后,会出现食欲减退的症状,主要原因是孩子的口腔黏膜、嘴唇等地方会出现疱疹,疱疹破后形成溃疡,这种溃疡比较疼,孩子会因为疼痛影响食欲,同时伴有烦躁、哭闹、流口水等现象。

三是身体部位出现一些红色的丘疹。这些红色的丘疹呈圆形或椭圆形状,大小不一,内部较硬,疱疹周围有红晕。慢慢地,这些红色的丘疹发展成一个个小水泡,小水泡内常含有浑浊的液体。

预防手足口病要做到这五点

1. 疫苗接种。目前国内已经有针对EV71这种病毒的手足口病疫苗,6个月以上3岁以下的宝宝都可以接种。需要说明的是,即使接种了这种疫苗,孩子仍可能感染手足口病,只是它可以预防重症手足口病的发生。

2. 勤洗手。爸爸妈妈在照顾宝宝时,应该时刻注意手部卫生,在处理完宝宝的尿片或者其他污秽物后,要用肥皂和清水洗手。大一些的宝宝,已经能听懂妈妈的指令了,要告诉宝宝在把手洗干净之前,不要揉眼睛、抠鼻子、吃手,或者伸手抓东西吃。

3. 保持居家通风换气。对于一些多半时间呆在家里的小朋友,要保证家里勤开窗,通风换气。

4. 减少接触。不要让宝宝和疑似手足口病、急性胃肠炎的病人亲密接触,如接吻、拥抱等。手足口病流行期间尽量避免带宝宝参加聚会聚餐活动。少去人群密集、空气流通差的场所,外出尽量给宝宝戴口罩。

5. 增强体质,加强锻炼。不要纵容宝宝挑食,要多吃蔬菜、水果,多喝水,保证营养均衡。另外,要带孩子多晒太阳(但要避免日光暴晒),每日都坚持户外运动,增强体质。

患病宝宝该如何护理

如果家中的宝宝已经患病,那么家长要注意几点护理方法,让宝宝早日康复。

口腔护理:保持宝宝的口腔清洁,每次餐后应用淡盐水漱口。口腔有糜烂者可予一些中成药喷剂,促使创面早日愈合。

皮肤护理:父母每日可以用温水帮宝宝擦洗皮肤2次,清洗的过程中不要使用肥皂,动作也一定要轻柔;宝宝还要勤换衣服,穿宽松柔软的棉质衣裤;父母还要修剪宝宝的指甲,防止宝宝搔抓皮肤后,疱疹溃破感染。

生活护理:宝宝的用品要严格消毒,防止交叉感染;宝宝的唾液、痰等分泌物要用纸包好丢到垃圾桶,宝宝的便便收集好后丢入厕所,同时消毒便盆;接触宝宝后或处理宝宝便便后都要洗手;最后还要照顾宝宝情绪,尽量消除其烦躁心情,以免加重病情。

看护宝宝:孩子患病后,父母要密切观察病情,如果宝宝出现高烧、精神萎靡、烦躁、呕吐、肢体抖动、无力、站立不稳、呼吸快等症状,要及时就医。



心理社区

让热度不止 维持三分钟

记者 骆忱

生活中,我们常会遇到这样的自己:减肥半途而废,运动激情只能维持几天,学习英语时背背单词便草草了事……这便是“三分钟热度”现象,比喻人们在开始的时候情绪高昂,但坚持不了多久便失去兴趣。

那么,我们该如何逐步走出“三分钟热度”的怪圈呢?

分阶段去完成一件事

许多人在太想做成一件事时,都会因为太想,所以慌张,到最后,事情没做成,耐心也被消磨殆尽。

其实,渴望成功这并没有什么错,但成功不是一蹴而就的。有时候你想拔苗助长,但拔完以后会发现,其实你的根基是很不牢固的。

在你摇摇欲坠却又心急如焚的时候,你该考虑的不是加快步伐去追赶一些你现在还没法追赶到的东西,而是静下心来好好稳住自己的根基,踏踏实实,一步一个脚印地去完成之前的计划。

你想瘦身,你想考证,你想提高写作水平,前期都需要花时间去积累实力。

你可以给自己制定目标,但这个目标不要定得太大,太死,太不切实际。目标定小一点,容易让自己去完成,这样反而能够增强自信心,更加有动力去为下一步做准备。不然,你就会因为失败而气馁,进而怀疑自己。

找到志同道合的小伙伴 一起努力

你一定有过这样的体验,一个人抱着一堆书去图书馆,看了没几天觉得很孤独;报了减肥健身的课程,一个人去上课会觉得无聊没劲。

一个人孤军奋战是会寂寞的,也不容易坚持下去。当你觉得独自奋斗很难挨的时候,你可以召集几个志同道合的小伙伴,大家一起为了同一个目标而努力。

潼南区人民医院:彰显公益对口支援基层

记者 何君林 通讯员 蒋晓玲

今天,在潼南区各基层卫生院,总能看到区医院对口支援专家的身影。他们充分发挥自己的优势,做到“心连心”地帮助,“手把手”地扶持,“点对点”地指导,以高超的医疗技术和高尚的医德医风,受到基层医护人员和广大群众的一致好评。

近年来,潼南区人民医院坚持不懈地实施对口支援工作,积极对基层乡镇卫生院开展业务指导、技术扶持和人员培训,帮助乡镇卫生院建立健全各项规章制度、强化医疗服务质量管理,努力提升乡镇卫生院的管理水平和技术水平,不断提高乡镇卫生院的服务能力和接诊能力。

对口支援工作是国家医药卫生体制改革的一项重要内容,是方便群众

看病就医,减轻群众经济负担的一项重要举措。据潼南区人民医院党委副书记、院长谭彩翔介绍,为了让广大基层群众实实在在地享受到医疗改革成果,使老百姓在家门口就能得到优质的医疗服务,今年2月17日,潼南区人民医院分别与该区上和中心卫生院、玉溪中心卫生院院长签订了对口支援目标责任书。

为切实做好对口支援基层医院相关工作,使各项帮扶工作真正落到实处并取得成效,4月21日,谭彩翔带领潼南区人民医院相关科室一行9人到玉溪卫生院进行业务指导。当天,两家医院院长分别介绍了各自医院的基本情况,双方就推进分级诊疗、双向转诊、技术协作、人才培养等方面进行深

入交流,区医院还向玉溪卫生院捐赠了价值数万元的物资。

谭彩翔表示,在接下来的对口支援工作中,潼南区人民医院将充分发挥自身技术优势,定期选派骨干专家前往玉溪卫生院进行查房、医务人员技术指导和业务能力培训,并欢迎玉溪卫生院输送医务人员到区医院学习交流,力争更好更快地提高玉溪卫生院服务能力和水平,改善医疗条件,让广大农村患者在家门口就能享受到优质、高效、方便、价廉的医疗服务,真正减轻他们的经济负担。

据了解,为有效解决基层患者看病贵、看病难等问题,潼南区人民医院还积极响应国家号召,深化公立医院改革,扎实开展医联体建设。去年,该

院在对各基层医疗卫生机构的基本情况、医院管理运转情况、医院业务开展情况、地区常见病多发病、医院业务技术发展困难及需求等进行充分调研的基础上,与桂林、塘坝等11个镇卫生院(社区卫生服务中心)组建区人民医院医疗集团,促进区域内医疗资源的下沉和优化,推进分级诊疗和家庭医生签约服务。

作为“医联体”医院,潼南区人民医院充分发挥医院专业优势,全力推动联合体的共同发展和繁荣,努力实现“基层首诊,分级诊疗,急慢分治,双向转诊,上下联动”的就医新格局,同心协力为全区患者提供更为专业、优质、高效的医疗服务。