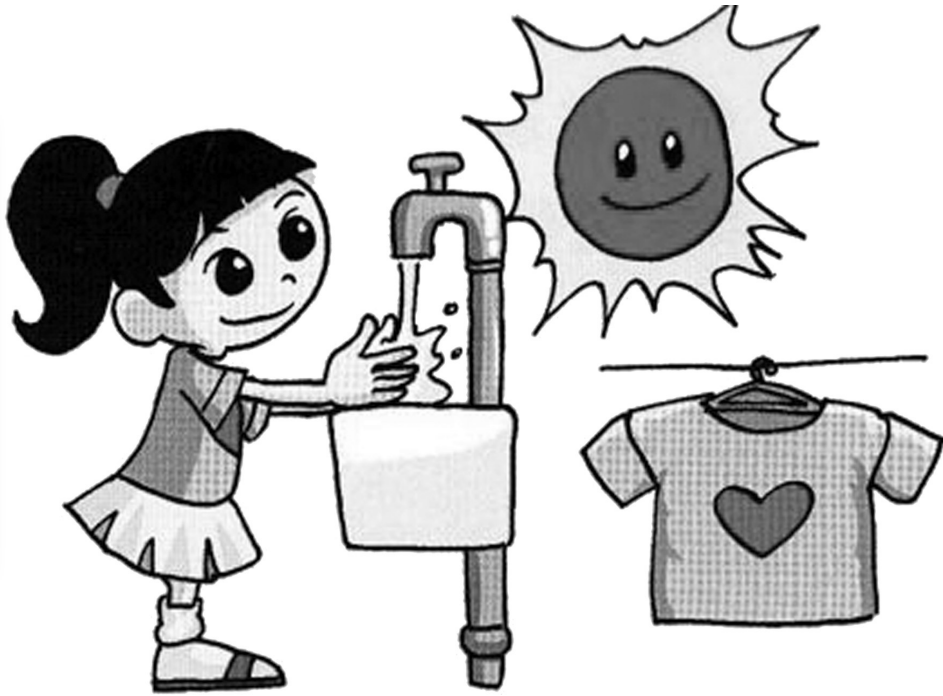


# 天气转冷,儿童手足口病高发

## 专家:勤洗手多通风,防止交叉感染

连日来,不少幼儿园家长反映:“孩子在幼儿园感染了手足口病,希望能提醒所有家长朋友,注意加强防控。”10月中旬以来,手足口病患儿的数量增加非常明显。

据了解,手足口病是一种由肠道病毒引起的急性传染病,多发生于学龄前儿童,其中又以3岁以下儿童最常见,一年四季均可发病,但10月到11月是手足口病的高发期。那么,手足口病的初期症状有哪些,如何预防?



### 吃得太油鼻子会不灵

美国佛罗里达州立大学的研究者最新发现:垃圾食品不但会让人发胖,而且还会摧毁人的嗅觉。高脂肪的饮食摄入会改变鼻腔系统的结构和功能。

在为期六个月的研究中,研究人员给老鼠喂食了高脂肪食物,同时将气味与作为奖励的喝水联系起来。实验结果显示:每天吃高脂肪食物的老鼠在辨别气味时的速度明显慢于对照组的老鼠。当研究人员使用另一种香型食物后,小鼠无法迅速感知,嗅觉灵敏度明显下降。

更为严重的是,在给小鼠换食非高脂肪的食物后,尽管它们的体重和血液中的化学物质水平已经恢复正常,但对气味的嗅觉能力也下降了。研究人员发现,食用高脂饮食的老鼠体内对气味信号进行编码的神经细胞下降了50%,这使得它们难以识别出特定的气味。

### 全蝎鸡蛋缓解荨麻疹

慢性荨麻疹为临床常见皮肤病,一年四季均可发生。该病常反复发作,时轻时重,可迁延数月或更久,患者深感苦恼。中医认为,多因肺卫不固,营卫失和,腠理疏松,风邪客于肌肤,郁于肌表所致。临床验证,采用全蝎鸡蛋及祛风和营汤治疗,有较好的疗效。

**全蝎鸡蛋:**取全蝎1只,鸡蛋1个。将鸡蛋顶部开一小孔,将洗净的全蝎塞入,破口向上,放容器内蒸熟,弃蝎食蛋。每天2次,5次为1疗程。一般连用3~5个疗程即可痊愈。愈后应继续服半月,以巩固疗效,杜绝复发。

**祛风和营汤:**取五味子5~10克,黄芪30克,白术、防风、白芍各15克,桂枝9克,生姜、甘草各5克,大枣4枚。水煎服,每日1剂,15天为1个疗程。一般服药1~2个疗程可获显效或痊愈。

须注意的是,患者服药治疗期间,忌食酒、辣、海鲜、羊肉、蒜、韭菜、香菜等食物。皮肤忌用肥皂擦洗,还要积极寻找过敏原并避免接触。

### 吃橄榄油护关节

冬季,关节疼痛越来越多见。近日,希腊一项研究证实,吃橄榄油对关节具有保护作用。

希腊雅典医学院亚森纳·里诺斯博士及其同事完成的一项研究发现,多吃橄榄油可降低类风湿关节炎发作风险。该研究中,研究人员对145名类风湿关节炎患者和188名对照组参试者的食谱进行了比较。结果显示,吃橄榄油多的人比很少吃橄榄油的人罹患类风湿关节炎的危险更小。里诺斯博士分析指出,这是因为其中富含的不饱和脂肪酸对炎症有抑制作用。

### 喝红茶、吃柑橙防卵巢癌

英国东安格利亚大学的研究人员发现,女性常喝茶、吃柑橙有助于降低卵巢癌的风险。

研究人员对17万名25到55岁女性的饮食习惯,进行了为时30年的研究分析。结果发现,红茶和柑橙含有的黄酮成分,与降低卵巢癌发病风险相关,黄酮成分最高摄入量参试者卵巢癌发病风险低于最低摄入量者。

研究人员称,黄酮包括黄酮醇类和黄烷酮类,黄酮醇类主要来源于红茶(31%),洋葱(20%)和苹果;黄烷酮类主要来源于柑橙类水果(36%),尤其是橙子(27%通过它摄入)和果汁(63%,橙汁占54%)。

(本报综合)

## A 成人不发病但会传播病毒

“医生,幼儿园医务室的老师说孩子嘴里起了小泡,让我们到医院检查是不是手足口病,可是孩子手上、脚上都没有起小泡……”近日,4岁的小豪被家长带到医院儿科就诊。通过手足口特异筛查,小豪被确诊为手足口病初期。

儿科专家表示:“手足口病具有传染性强、传播快的

特点。所有年龄层的人都可能患手足口病,但由于成年人的免疫系统相对成熟、完善,所以感染病毒后一般不发病。手足口病的初期症状和感冒相似,最大的特点是患儿的手心、脚心、臀部、肛门周围出现丘疹和疱疹或口腔内出现疱疹和溃疡,有的患儿所有部位都有症状,但有的患儿可能只是其中

一个部位有症状。由于学龄前儿童警觉意识比较差,家长切不可掉以轻心,发现相关症状一定要到医院及时就诊。”

由于手足口病的传播途径复杂,经呼吸道、消化道和密切接触都可以传播,所以目前没有特别的预防方法。其中,最应该注意的是,成人感染病毒后虽然不发病但依旧可以传播

病毒,因此成人也需要采取防护措施,避免传染给婴幼儿。儿科专家医师介绍,在她接诊的手足口病患者中,最小的不足1岁,孩子的家长疑惑孩子都没怎么出过门,是如何被传染上手足口病的?这样的情况就很可能是在外感染了手足口病病毒,回家后传染给孩子。

## B 注意观察有无出疹

“手足口病并不可怕,只要注意观察、及时治疗,每个患儿都能痊愈。”儿科专家医师说。

据儿科专家医师介绍,手足口病可分为轻症和重症。轻症患儿主要症状即为感染病毒的初期症状,届时及早到医院

就诊,多数患者愈后良好,并且不留后遗症。但对于重症患儿,除了有病毒感染初期症状表现,同时还伴有38.5摄氏度以上高烧并持续4小时以上不退,手脚无力、呼吸急促、面色灰白发紫、出汗汗等,也有极

少数患者出现心肌炎、肺水肿等并发症。

儿科专家医师提醒,注意观察孩子身上出的疹子。一旦孩子的口腔内颊部、舌、软腭、硬腭、口唇内侧、手足心、肘、膝、臀等部位出现小米粒或绿

豆大小、周围发红的灰白色小疱疹或红色丘疹,就应及时到医院就诊。儿科专家医师还解释说:“口腔内出现疱疹后,大部分孩子会有口水明显增多的表现,所以家长朋友应对孩子突然爱流口水的表现加强警惕。”

## C 个人清洁卫生很重要

手足口病的发病人群集中在学龄前儿童,那么在手足口病高发时期,家长应如何应对呢?

儿科专家医师解释:“这一阶段为手足口病高发期的最主要原因是天气转冷、干燥,家里、公共场所开窗通风时间短,儿童饭前、便后洗手的自觉性大幅度下降,新鲜水果、饮用水的摄入量也相对下降。”

预防手足口病,首先孩子饭前、便后、外出后都要用肥皂

或洗手液洗手。对于婴幼儿,食用的奶瓶、奶嘴在使用前后都应该充分清洗,监护人接触孩子前、更换尿布前、处理粪便后都要洗手并妥善处理污物。其次,在手足口病流行期间,尽量不要带孩子到人群聚集、空气流通性差的公共场所,注意保持家庭环境卫生,卧室、客厅要经常通风,勤晒衣被。最后,孩子出现相关症状时及时到医疗机构就诊,居家治疗的孩子不要接触其他孩子,以免交叉

感染。还有,大人也应搞好个人卫生,养成回家先洗手、漱口、洗脸的习惯,以免把病毒传染给孩子。

儿科专家医师特别指出,家长普遍认为酒精可以杀灭病菌,但酒精对于手足口病病毒并不管用。针对手足口病病毒的有效杀毒方式是使用碘酒或者50摄氏度以上的高温,例如儿童餐具在使用前后用沸水烧煮一会儿就可以有效杀灭手足口病病毒。

另外,儿科专家医师表示,现在许多幼儿园已经开始重视手足口病的防控,例如会在早上对小朋友进行逐一检查,家长应积极配合幼儿园对手足口病进行防控。患病的儿童在未彻底治愈前,不要着急回幼儿园、学校上学,以防传染给别的孩子。孩子病情平稳后也最好再隔离两周,因为在病情平稳期,孩子的粪便可能还在排毒。



# 雾霾天,隐形眼镜=吸尘器?

## 医生:有点夸张,但确实不宜佩戴隐形眼镜

近日,一条写有“雾霾天隐形眼镜=吸尘器,不能戴隐形眼镜”的微博引起网友关注,也引发了佩戴隐形眼镜者的恐慌。传言说:“空气中大量PM2.5会吸附到隐形眼镜上,堵住隐形眼镜的气孔,导致眼睛无法透气,使角膜严重缺氧,时间长了容易导致眼部过敏或者感染上角膜炎等眼部疾病。”

眼科专家医师说,雾霾天气空气质量较差,会影响身体健康,建议晨练和夜跑的市民降低外出锻炼的频率。佩戴隐形眼镜的市民也不要恐慌,“隐

形眼镜等于吸尘器”的说法有点夸张了。不过,除了非必要情况,还是应该尽量缩短戴隐形眼镜的时间。

眼科专家医师解释,隐形眼镜又称角膜接触镜,是一种戴在眼球角膜上用以矫正视力或保护眼睛的镜片。正常情况下,眼角膜直接暴露在空气中,与空气进行氧气和水分交换、代谢物排放等,眼角膜所需的氧气80%来自于空气。也就是说,双眼和我们的鼻腔一样也是需要“呼吸”的。

雾霾天气到底对佩戴隐形

眼镜有没有影响呢?眼科专家医师说,雾霾天气佩戴隐形眼镜,隔绝了眼角膜与空气的直接接触,隐形眼镜的透氧性高低直接影响到眼角膜的氧气供应,眼角膜容易处于缺氧状态,缺氧会导致眼干、流泪、发炎等症状;其次,雾霾天气中细小颗粒可能会附着于隐形眼镜上,刺激眼睛,产生异物感、刺痛、发痒发红等症状。

眼科专家医师建议,在雾霾天或是空气质量较差时戴框架眼镜。部分必须戴隐形眼镜的人,则要缩短佩戴时间,少在

室外逗留。工作生活中多眨眼,或适当使用眼药水冲洗眼角膜。同时,佩戴隐形眼镜时要注意环境卫生,每天使用护理液杀菌。当佩戴后感到不舒服时不要勉强,马上摘下隐形眼镜,尽快就医。除此之外,眼科专家医师还推荐了一个缓解眼部疲劳的保健方法:将手掌搓热(越热越好),闭眼后将掌心贴在眼皮上,眼球沿顺时针方向、逆时针方向各转5圈。据说这种保健方法可以增强眼睛的供血,缓解眼部疲劳。