

多地预警手足口病来袭 4种情况及时就医

护士,护士,我娃是不是得了手足口病?”好几位宝妈在急诊分诊台询问。近期,广东省妇幼保健院儿科门诊迎来了手足口病的小高峰。

据记者了解,6月份以来包括广东、四川、吉林等地区纷纷预警手足口病进入高发期或流行期,江西赣州疾控监测到6月份手足口病发病率较上月明显上升。而深圳疾控中心连续两周将当地手足口病疫情风险从低风险升至中风险。千万别小瞧这病,以为出个疹子就完事了,它严重起来也可能致命。



经常洗手可防止病毒传播

5岁以下儿童多发手足口病

手足口病是由肠道病毒感染引起的一种儿童常见传染病,5岁以下儿童多发,但年龄较大的儿童和成人也可能感染,通常发生在夏季和初秋。

广东省妇幼保健院急诊科主管护师吴婵凤告诉记者,引起手足口病的病毒可以存在于感染者的体液中。例如在患儿的鼻涕、唾液、从疱疹流出的液体、粪便都可以找到病毒。

密切接触是手足口病重要的传播方式。通过接触被病毒污染的手、毛巾、手绢、牙杯、玩具、食具、奶具以及床上用品、内衣等引起感染;还可以通过呼吸道飞沫传播;饮用或食入被病毒污染的水和食物都可感染。

由于手足口病分为普通型、重症型、危重型、恢复期,其病情程度也不同。

普通型:目前患儿以普通型居多,主要症状是发热和出疹。有手、足、口、臀等部位出疹,可伴有发热、咳嗽、流鼻涕、胃口不佳等症状。部分病例仅表现为皮疹或疱疹性咽峡炎,个别病例可无皮疹。主要对症治疗,大多数预后良好,一般一周内自行缓解,无后遗症。

重症型:主要累及神经系统,精神差、头痛、呕吐等。

危重型:主要累及心肺功能,表现为气促、出冷汗、口唇紫绀、休克等症状。

恢复期:热退,神经系统受累症状和心肺功能逐渐恢复。

在家如何护理手足口病患儿

一般来说,手足口病通常一周内

自行缓解。在医院也是对症治疗,注意口腔护理和皮肤护理。吴婵凤介绍,当患儿发热时可口服退热药。根据药物说明剂量或医嘱剂量给孩子服用对乙酰氨基酚或布洛芬以缓解症状。

为孩子提供充足的液体,饮食以牛奶、米汤等流质食物为主,可以用吸管协助进食。“也可以给孩子用盐水漱口,这有助于缓解疼痛。将1/4到1/2茶匙盐混合到250毫升温水中制成盐水。孩子可以把盐水含在嘴里漱口,然后吐出来,每天可以这样漱口两到三次,小患儿可以使用溃疡局部用药喷剂来减轻疼痛。”吴婵凤说。

为防止这种病毒传播,要引导孩子经常洗手。吴婵凤还提醒,孩子患有手足口病暂时不要去上学或托管中心。如果孩子经常流口水或有开放性破溃皮疹,也应该让他们留在家中,同时不要让孩子抠破自己的皮疹以免引起感染。

有以下情况应及时就医

通常手足口病可以自愈,但是出现以下情况应该及时就医。

①皮疹已被感染。表现为皮疹周围肿胀、发红或发热;触摸该区域时疼痛;有黄色、绿色或血性分泌物;皮疹发出难闻的气味。

②进食或饮水有困难。
③小便减少。婴幼儿在4-6小时内没有更换尿片;年长儿童,在6-8小时(清醒时)没有小便,均提示小便减少。

④2-3天后没有开始好转,或者精神差,病情加重、出现不适。

如何预防手足口病?

保持良好的个人卫生习惯是预防手足口病的关键。勤洗手,饭前便后、外出后回家时要用肥皂或洗手液给儿童洗手。弄湿双手,然后在双手涂上肥皂或洗手液,搓揉至少20秒。确保清洁手腕、指甲和指缝。然后冲洗双手,并用纸巾擦干双手。没有条件洗手的情况,也可以使用快速洗手液清洁双手,酒精含量至少为60%的凝胶效果最好。

据《羊城晚报》



戴口罩可预防飞沫传播

盐水漱口可缓解疼痛

走路时膝盖突然一“软” 这是咋回事

生活中不少人走路时,会出现膝盖一弯、腿发软、想跪下去的情况,这种现象俗称为“腿打软”。不少人总是习惯性地认为是缺钙所致,尤其是上了年纪的老年人。缺钙确实会引起腿部肌肉乏力的现象,但也分很多种情况,腿软除了缺钙,也可能是疾病发出的预警信号。

是5种疾病发出预警

膝关节是人体内最复杂、最大的关节,主要负责运动和承载体重,但它是体内最容易受损的关节之一。生活中一些不良的习惯,如长期久坐久站、过度运动、跷二郎腿、运动不当等,都可能导致其出现磨损。

此外,膝盖突然发软除了缺钙之外,也可能是以下疾病发出的信号。

1.半月板损伤

半月板是大腿骨和小腿骨关节面之间的两个纤维软骨板,具有减少震荡、润滑关节、吸收热量等作用。当半月板损伤后,会出现关节疼痛、肿胀、积水等症状,持续发展会有打软腿、关节卡住的表现。经常打篮球、进行剧烈运动的人群,出现半月板损伤的风险较高。

2.骨质增生

随着年龄的增加,关节上很容易出现骨质增生,也就是我们常说的骨刺。早期骨刺一般不会出现明显症状,随着病程不断发展骨刺会脱落形成游离体,当其正好游走至关节间隙时,则容易引起关节疼痛、周围组织痉挛的症状出现,该症在中老年女性身上相对多见。

3.滑膜炎

不少中老年人都喜欢步行、爬山、蹲起锻炼等,但这些锻炼会导致膝关节反复受到摩擦,容易让关节囊充血、肥厚,继而发生滑膜炎。具体表现为膝关节疼痛、肿胀积水,且症状会反复发作,后期会觉得膝关节不断打软,正常的活动都可能会受限。

4.髌骨软化

随着年龄增加,体内的髌骨可能会出现退化,在走路时就容易出现打软腿的症状。

5.脑梗塞

脑梗会导致脑部的血液循环受阻,大脑对于肢体的支配能力会下降,处于身体末端的腿部更容易受影响,在走路的时候很可能会有不平衡、膝盖发软的症状。

久坐比跑步更伤膝盖

运动有益健康是毋庸置疑的,但

很多人害怕在运动时膝盖被过度磨损,在运动还是不运动间举棋不定,那运动到底还要不要做呢?

2017年,一项发表在美国医学权威期刊《骨科与运动物理治疗杂志》的研究表明:久坐比跑步更伤膝盖。

该研究共对17项涉及11.48余万人的研究进行了详细分析,结果发现竞技跑步者关节炎发生率为13.3%,久坐不动的人发生率为10.2%,而健身跑步的人群关节炎的发病率仅有3.5%。对此研究人员认为,过量的健身跑步可能会诱发关节问题,但普通的健身跑步,对关节健康是有好处的。

而久坐不动会导致膝关节软骨的正常营养代谢出现障碍,大量的代谢废物无法及时排出,让软骨无法及时吸收营养物质与氧气,容易引起功能性障碍发生。

这5个行为尽早改正

膝关节的磨损与日常的多种行为相关,这几件事如果你还在做的话,一定要尽快改正。

1.突然剧烈运动,不做热身

运动前没有热身运动,尤其是本身没有运动习惯的人群,会给膝关节带来巨大的压力,其发生损伤的风险也会成倍上升。运动一定要循序渐进、量力而行,且运动前要充分热身。

2.久坐不动,爱跷二郎腿

久坐不动会导致膝关节处的代谢以及血液循环速度变慢,膝关节长期没有得到足够的活动容易功能下降。而跷二郎腿也会无形中增加膝关节的压力,增加关节软骨的磨损。

3.负重爬楼梯和爬山

本身爬楼梯和爬山时膝关节就需要承受较大的压力,再增加重量的话无疑是在雪上加霜,会增加关节损伤的风险。

4.经常在水泥地上跳绳

水泥地面在落地的时候无法对冲冲击力带来缓冲,会给膝关节带来较大的压力。跳绳时最好选择塑胶跑道,或者是在垫子上跳,对于缓解膝盖压力有一定好处。

5.长期穿高跟鞋

有研究发现,穿高跟鞋上下楼梯时,膝关节承受的压力是体重的7~9倍,且穿高跟鞋会促进女性的膝关节软化,增加膝盖损伤的概率。

膝关节对于我们的健康而言非常重要,一旦其出现功能性损伤,可能会让正常的活动都受影响,所以日常一定要多保护膝关节,上述的这些不良习惯要及时改掉。

据《重庆晨报》