



手足口病的防治小知识

手足口病是一种常见的儿童传染病，常发生于5岁以下的儿童。手足口病主要是肠道病毒感染所致。据报道，引发手足口病的病毒有20余种，但感染病毒主要以柯萨奇病毒A16型、肠道病毒EV71为主。小儿患病后会出现发热、口痛、厌食，同时在手掌、脚掌和口腔内等位置出现疱疹，因而得名手足口病。这种疾病虽然大多数情况下并不会对患儿造成严重后果，但某些患儿会出现低热症状，或引发严重的并发症。对于手足口病的治疗，临床缺乏特效药，主要依靠自身免疫系统，大部分的患儿在1周后会自愈。因而对于手足口病，预防比治疗更为重要。

一、手足口病的传播途径

手足口病的传播主要有以下几种途径：直接接触，如接触患儿的分泌物或粪便；飞沫传播，如患儿咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫；接触病毒污染的物品表面，如玩具、餐具等。

由于儿童的免疫能力较

低，因而易在幼儿园、小学等低年龄密集的儿童间形成手足口病疫情。

二、手足口病的临床表现

手足口病的主要临床表现包括发烧、乏力、食欲下降以及皮肤、黏膜出现疹子等，具体表现如下：

1. 发烧

手足口病的发病初期，患儿通常会出现发烧症状，体温在38℃-39℃之间。这是由于病毒侵入人体后引起的免疫反应所致。有研究表明，发烧往往是手足口病最早出现的症状，因此家长要密切关注孩子的体温变化情况。

2. 乏力和食欲下降

感染手足口病后，患儿往往会出现乏力、嗜睡等症状，日常活动明显减少。与此同时，患儿的食欲也会明显下降，进食困难。这些症状主要是由于病毒感染引起的全身性炎症反应所致。

3. 皮肤和黏膜出现疹子

手足口病最为典型的症状

就是在患儿的手掌、足掌和口腔内出现红色疹子。这些疹子起初呈小红点状，后逐渐融合成水疱或溃疡。皮疹通常会在1周内逐渐消退。值得注意的是，有些患儿在发病初期只会出现上述全身症状，而没有明显的皮疹症状。这种情况下如果不能及时发现和隔离，很容易造成疾病的进一步传播。因此，家长和医护人员一定要提高警惕，密切关注患儿的各项症状变化。

除了上述常见症状，手足口病还可能出现一些并发症，如脑炎、心肌炎等。这些并发症多见于EV71病毒感染引起的手足口病，症状较为严重，给患儿的生命安全带来严重威胁。一旦出现这些并发症，需要立即送往专业医疗机构进行及时救治。

三、手足口病的预防措施

预防是治疗手足口病的关键。只有采取有效的预防措施，才能最大限度地降低手足口病的发生率，保护广大儿童

的健康。针对手足口病的传播特点，可以从以下几个方面入手：

1. 加强个人卫生习惯

培养良好的个人卫生习惯是预防手足口病的基础。首先，要培养儿童勤洗手的习惯，尤其是在如厕、玩耍、进餐前后，都要认真洗手。其次还要教会孩子不随意触摸他人的分泌物或接触污染的物品。此外，家长也要注意保持良好的个人卫生习惯，如咳嗽时用纸巾遮挡，避免与他人过于亲密接触等。

2. 做好环境卫生

除了个人卫生，环境卫生管理也很重要。在幼儿园、学校等儿童集中场所要加大消毒和卫生检查力度，确保玩具、餐具等物品干净卫生。对于发现的病例，要及时隔离并进行彻底消毒，切断病毒传播途径。家长也要注意保持居家环境的清洁卫生，定期消毒。

3. 积极接种疫苗

目前上市的手足口病疫苗能预防肠道病毒71型感染引起

的手足口病，即肠道病毒71型疫苗，该疫苗对于有效降低我国儿童手足口病的发病率，尤其是减少该病的重症及死亡病例，保护我国儿童生命健康具有重要意义。

四、感染后的注意事项

要注意不让生病的孩子接触其他儿童；孩子的唾液、痰液等分泌物要用卫生纸包好丢到垃圾箱，孩子的粪便要收集好、消毒后丢入厕所，不要随意丢弃，同时要消毒便盆；看护人接触孩子前、替换尿布或处理孩子粪便后都要洗手；生病孩子的衣服、玩具、餐具、枕头、被褥等日常用品要保持卫生并消毒；要勤开窗通风，如果上幼儿园的小朋友得病，还应及早告诉老师，不要着急让孩子去幼儿园，需在全部症状消失一周后再去，防止传染给其他孩子。一般较轻症状不用住院治疗，居家治疗、注意休息即可，以减少交叉感染。

（柳州市柳东新区疾病预防控制中心 唐嘉）

康复训练是治疗面瘫的关键

日常生活中，如看到一些人眼眼角歪斜，同时连抬眉、皱眉等基础性表情动作都难以完成，他们就可能是面瘫患者，也就是患上了面神经炎。

一、引起面瘫的原因

面瘫是一种常见病、多发病，不受年龄限制。当面部受细菌、病毒感染时，可导致面神经炎；另外面部长时间受外界寒冷刺激，面神经内的营养血管痉挛缺血、缺氧及水肿压迫面神经等，都可能引起面瘫。

二、面瘫的主要症状

最显著的症状是面部表情肌瘫痪。临床常出现一侧额纹消失、鼻唇沟变浅、口唇歪斜等面部特征性变化。伴随症状可能有听觉过敏、泪液减少和味觉改变，还可伴有听觉改变、舌前2/3的味觉减退以及唾液分泌障碍等临床特点。

三、面瘫的治疗

如果得了面瘫，一定要及早进行治疗，治疗不及时的话，可造成口眼歪斜的后遗症，不但直接影响到整体面容，还会造成味觉障碍，影响患者正常生活，恢复起来很困难。一般在早期发作的半个月属于治疗的黄金时期，早期予抗病毒、激素治疗可以减轻神经的炎症反应，有利于后期的恢复。病情稳定以后可以做针灸疗法，配合推拿、艾灸、红外线照射，多数可以在3个月内痊愈；超过3个月如果没有痊愈，则基本上会留下后遗症。

四、面瘫的康复训练

（一）局部护理：出现面瘫后注意避免冷刺激，用温水洗头、洗脸、洗澡、刷牙；注意保护角膜结膜，预防感染；

患侧急性期用湿热毛巾外敷，水温50摄氏度至60摄氏度，每天3至4次，每次15至20分钟。

（二）做面部肌肉运动康复训练：可以促进整个面部表情肌肉运动功能恢复正常，康复训练的7个动作包括面部按摩、额部训练、眼部训练、鼻部训练、示齿训练、努嘴训练、鼓腮训练。

1.面部按摩：每日对面部进行按摩或提拉，促进血液循环，延缓肌肉萎缩，按摩力应柔和、适中、连续、稳定、准确，在进行功能性训练之前做效果更好。

2.额部训练：尽力做出皱眉、抬眉等动作，皱眉时在眉内侧施加相反方向的力度，抬眉时在眉毛上方施加相反方向的力度，有助于额部运动功能的恢复。

3.眼部训练：用力做闭眼动作，如果不能完全闭眼，可以用手指协助。

4.鼻部训练：尽量扩大鼻孔、缩小鼻孔，双手放在鼻两侧，帮忙皱鼻，在鼻根处形成皱纹。

5.示齿训练：使嘴角向两侧运动，露出牙齿，如同咧嘴笑。

6.努嘴训练：用力收缩口唇并向前努嘴，可以减少流口水的症状。

7.鼓腮训练：鼓动腮帮，鼓腮漏气时，用手上下捏住口轮匝肌进行鼓腮训练。每日做2至3次，每个动作训练10至20次，能促进面部表情肌肉运动功能的恢复，获得良好效果。

五、面瘫的禁忌事项

1.食物：避免吃一些油腻、辛辣刺激的食物，比如辣椒、辣条以及咖啡等刺激性饮料。油腻食物通常包括肥肉、年糕、油炸食品等，对血脂和血压都会有一定的影响，油腻、辛辣刺激的食物会影响到面瘫的康复。

2.长时间看电子产品：如果长时间地看手机或者是电脑、电视等电子产品，可能会对面部神经造成刺激，从而影响到面瘫的康复。

3.过度劳累：对于重体力劳动者，过度劳累时可能会使自身的免疫力下降，从而加重面瘫，影响康复。

4.情绪过于激动：如果患有面瘫，情绪过于激动、紧张或者焦虑，可能会使体内激素水

平异常，对面瘫的康复产生影响。

5.长时间熬夜：应避免长时间的熬夜，睡眠不足可能会对内分泌产生影响，影响到面瘫的康复。

6.滥用药物：不建议盲目服用药物，因为有部分药物可能会对周围神经以及中枢神经产生影响，从而影响到面部神经的恢复，加重面瘫症状。

7.寒冷刺激：应注意做好面部保暖措施，如果天气特别寒冷，在外出时应佩戴口罩，避免面部迎风直吹；夏天长时间使用空调，也要避免出风口直吹面部。用温水洗脸对于面瘫的康复有很大的帮助。

8.损伤面部：如果面瘫对于面部有损伤，可能会造成面部神经瘫痪，不注意卫生就会造成感染，导致症状加重。

9.大量饮酒：在平时要减少长时间、大量饮酒，因为酒精的刺激性是比较强的，可能会对面部神经造成刺激，从而对面瘫的康复产生不良影响。

（柳州市工人医院神经内科 莫文慧）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936