

# 手足口病、疱疹性咽峡炎进入高发期

## 发病一周内尽量限制活动量、防止过度疲劳

YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞

近日,手足口病和疱疹性咽峡炎进入高发期,手足口病和疱疹性咽峡炎主要发生于1至7岁的小儿,尤其是5岁以下小儿,4月到7月为发病的高峰期,具有很强的传染性。市疾控中心提醒家长,注意早发现、早诊断,早期识别危重信号,及时就诊,合理治疗。

### 如何判断是否“中招”? 发烧、咽痛拒绝进食时就要注意了

提到手足口病和疱疹性咽峡炎,很多宝爸宝妈瞬间“脸盲”。这两者都是由肠道病毒所引起的传染性疾病,好发于5岁以下的儿童,具有一定相关性,而且二者病毒间有许多重叠,导致症状与传播非常相似,如果不是专业医疗人员,非

常容易误诊误断。

那么,家长该如何区别疱疹性咽峡炎和手足口病?专家介绍,疱疹性咽峡炎发作时主要有几个症状,包括口腔、喉咙、舌下等部位起1~2mm的疱疹溃疡;突然高热,可出现惊厥,体温一般在37.7~40℃;

咽痛,疼痛到可使孩子流口水、拒食;发病时常有呕吐或头痛,少数患儿有腹痛。手足口病主要症状则为发高烧,体温多在38℃以上,同时伴有头痛、咳嗽、流涕等症状;出现丘疹或疱疹,多发于手、足、口、臀四个部位;口腔溃疡疼痛,拒绝进食。

### 护理患儿要注意啥问题? 密切观测患儿的精神状态和呼吸

如果宝宝不幸“中招”,如何护理呢?

注意隔离。患儿应尽量待在家中,减少不必要的外出,最好是在体温正常、疱疹消退后再隔离一周,一般来说,共隔离2周,尤其是在发病的第一周内,传染性是最强的。

多通风,保持室内空气流通、温度与湿度适宜。

除了生病的患儿不要串门外,家长也尽量少串门,注意观察患儿

是否有新的症状,密切观测患儿的精神状态、有无肢体抖动、易惊、皮肤温度以及呼吸、心率、血压等,一旦出现危重信号,需及时就诊或复诊。尤其应注意观察呼吸,主要观察患儿有没有呼吸困难或呼吸频率加快的情况,如果持续、频繁出现呼吸困难或呼吸频率加快,那么肺炎的可能性就比较大了,需要及时就诊或复诊。

定期监测体温。一般每4个小时可以测一次体温,如体温超过

38.5℃(腋温),每1~2小时测一次体温,并要注意有无寒战、惊跳、烦躁不安、胡言乱语、出现幻觉或甚抽搐等情况,进行退热处理后1小时应重测体温。

注意护理,宜清淡、可口、易消化饮食为主。在发病的一周内,休息很重要,尽量限制其活动量以防止过度疲劳,注意保持口腔清洁卫生,每次餐后宜用温凉开水漱口或直接饮用适量的温凉开水,注意勤洗手和消毒。

### 如何预防? 6月龄-5岁适龄儿童可接种EV71疫苗

手足口病和疱疹性咽峡炎预防方法相似。2016年国家就研发上市了EV71疫苗(肠道病毒71型灭活疫苗),用于预防EV71感染所致的手足口病、疱疹性咽峡炎。接种EV71疫苗的适龄儿童为6月龄-5岁,建议尽早接种,低龄儿童尽量在12月龄前完成2剂次接种程序(两次接种,间隔一个月),以便尽早发挥保护作用。接种EV71疫苗,可以预防部分普通的手足口病和绝大多数重症手足口病。

除接种疫苗之外,防护预防措施也非常重要。需要注意的是,成人是手足口病病毒的隐性感染者,通常成人被病毒感染后,由于自身抵抗力较强或曾被感染过,因此不会发病或者只出现类似感冒、口腔溃疡等较轻的症状。但成人在和宝宝的密切接触中却可能把病毒传染给宝宝,因此成人在接触宝宝前一定要注意个人卫生,洗干净手之后再去抱宝宝。预防和控制手足口病还需勤洗手、吃熟食、喝开

水、勤通风、晒太阳,凡出现发热、感冒或呼吸道症状,或发现手足口疱疹皮疹病儿,应速去医院就诊。



## 烟台靠海不缺碘? 错啦!

### 去年全市孕妇尿碘水平低于碘适宜水平

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞)5月15日是全国第30个“防治碘缺乏病日”,主题是“科学补碘三十年,利国利民保健康”。很多市民认为“烟台靠海不缺碘,光吃海产品都碘过量了,不需食用加碘盐”,真是这样吗?

烟台市疾控中心专家说,烟台虽然是沿海城市,但饮用水中碘不足,属于碘缺乏地区。如果我们不能保证每天都摄入含碘量丰富的海产品,仍然存在缺碘的风险。所以,烟台市民仍然需要食用加碘盐。

根据中国居民膳食碘参考摄入量,18岁以上成人的碘推荐摄入量(RNI)为120μg/d,碘可耐受最高摄入量(UL)为600μg/d。

烟台从2014年起在全市范围内建立碘营养监测体系。监测数

据表明,儿童尿碘水平处于碘适宜水平,孕妇尿碘一直在碘适宜-碘缺乏的边缘水平波动。2022年全市孕妇尿碘水平低于碘适宜水平。孕妇碘营养水平对婴幼儿智力发展起着至关重要的作用,若该人群碘营养不能得到满足,将直接影响下一代。市疾控中心提醒市民,要正确对待食盐加碘,自觉食用加碘盐,以保障我们自身对碘的需求。

孕妈妈如何补碘?食盐加碘是最简便、安全、有效预防碘缺乏病的方式,另外可以摄入含碘量丰富的海产食物,如海带、紫菜等。怀孕期间,碘的摄入既要满足孕妇自身的需求,还要满足胎儿的生长发育,所以孕期碘的推荐摄入量从非孕时每天120μg增加到每天230μg。

### 仅靠食物补碘要吃多少?

藻类含有大量的碘,食用4g鲜海带可满足一天的碘需要量;虾米(干)、海米(干)、虾皮的碘含量也很丰富,食用30g的干海米可满足一天的碘需要量;其他的虾类、蟹类、贝类、海鱼类和海参的碘含量并不是很多:扇贝食用247g、带鱼食用294g、鲑鱼食用975g、鲛鱼食用3428g才能满足一天的碘需要量。

## 120一天出诊急救5例中暑患者



中暑是指由于高温或长时间热辐射作用使人体体温调节功能紊乱而发生的综合征,主要表现为头晕、头痛、恶心、呕吐、大汗、浑身无力及行走不稳,重症还可突然昏倒。

### 根据中暑严重程度分为

○热痉挛 ○热衰竭 ○热射病

千万别不把中暑当回事,重度中暑可导致死亡。



本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 吴明顺 张晴)据市120急救指挥中心统计,5月15日当天,全市120出诊急救中暑患者5例,多以头晕、恶心、呕吐、肢体痉挛等为主,严重者发生晕厥。中暑患者大部分为中老年人,年龄最小的22岁,年龄最大的87岁,中暑时间集中在中午12时至下午5时之间,发生地点绝大部分为室外。

15日12时许,在蓬莱区某家属楼下,87岁的于大爷突然浑身无力、发热面赤,晕倒在地,路人急忙拨打了120。市120急救指挥中心立即调派附近医院的救护车前往现场。急救人员到达后给予吸氧、输液等急救措施,立即转往医院进一步治疗。后经医生诊断于大爷为中暑。

15时许,烟台某高校22岁李同学在操场活动时突发头晕恶心、眼前发黑等症状,120救护车火速赶往现场,

给予患者吸氧、建立静脉通路等治疗。因抢救及时,患者病情稳定。

15时许,在招远市某游乐园,徐大爷晕倒在地,路人立即拨打120急救电话。急救人员很快到达现场,结合临床症状诊断为中暑,给予吸氧、输液、降温等急救措施,迅速转往医院进一步治疗。由于抢救及时,患者已脱离生命危险。

市120急救指挥中心提醒市民,尽量减少在高温环境下的时间,因工作需要应采取通风、防晒、及时饮水和休息等防暑降温措施。

一旦发现中暑患者,要及时拨打120。在等待救护车期间,首先应让病人迅速脱离高热环境,移至通风好的阴凉处,让病人躺下休息,解开衣扣,脱去湿衣服,向身体上喷洒凉水降温或用湿毛巾敷其头部、颈部、腹股沟等处尽快降温,必要时给予其含糖或电解质的饮料。

## 天一蜂业

### 新鲜油菜蜂皇浆、二日龄蜂乳、槐花蜜到货,欢迎选购。

总店地址:烟台市南大街116号,亚细亚大酒店后楼天一蜂业有限公司

电话:13806388092 吴

二马路店:天鸿凯旋城交通银行往西100米,天一蜂业

电话:15106558652 柳