

疱疹性咽峡炎来势汹汹

突发高热、咽痛，初期症状和感冒有点像

YMG全媒体记者 张萍 通讯员 王朝霞 曾颖雪

最近很多宝妈挺揪心，宝宝突发高热，急急忙忙到医院才知道感染了疱疹性咽峡炎。昨天，市疾控中心专家提醒，夏秋季为疱疹性咽峡炎高发季，可因不同型别的病毒重复感染而多次发病，初期症状和感冒有点像。

突发高热、咽痛、厌食，初期症状和感冒有点像

疱疹性咽峡炎和手足口病是“表兄弟”，也是由肠道病毒感染引起的儿童急性上呼吸道感染性疾病，夏秋季为高发季，可因不同型别的病毒重复感染而多次发病，多见于6岁以下学龄前儿童，潜伏期3—5天。

疱疹性咽峡炎可经粪-口途径、呼吸道飞沫、接触患儿口鼻分泌物以及被

污染的手和物品而感染。患儿会突发高热、咽痛、厌食，初期症状和感冒有点像，但是随着病情的发展，咽峡部有白色小丘疹、水疱和溃疡，一般症状较轻，多数会在1周左右自愈，并发症少见，在感染后能产生持久的免疫保护。

疱疹性咽峡炎发作时，主要症状为口腔、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°C~40°C；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。孩子如果发生以上症状，就要考虑是疱疹性咽峡炎的可能性，应及时就医，否则有可能合并细菌感染，小疱疹发展成脓疱，病情就加重了。

注意口腔清洁，饭后淡盐水或生理盐水漱口

EV71疫苗（肠道病毒71型灭活疫苗）可预防EV71感染所致的疱疹性咽峡炎，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）。

另外，日常预防措施必不可少。家

长注意保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，不要让孩子喝生水，吃生冷食物。儿童玩具和常接触到的物品应当定期进行清洁消毒。避免与患有疱疹性咽峡炎的儿童密切接触。

患儿注意隔离、休息，保持室内清洁及空气流通，做好口腔护理，饭后淡盐水或生理盐水漱口。家长应密切观察孩子体温，警惕高热惊厥。饮食清淡，以易消化饮食为主，如面汤、稀饭、米糊等，避免过咸、过酸、辛辣等刺激性食物。

患儿在发病的一周内，休息很重

要，应限制其活动量以防止过度疲劳。饭前便后建议使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，不用污浊的毛巾擦手，以免重复感染或交叉感染。

据了解，肠道病毒在4°C可存活1年，在-70°C~-20°C仍可长期存活，在外环境中病毒可长期存活，但不耐高温。患儿玩过的玩具、用过的奶具、碗筷或其他衣物等生活用品都应彻底消毒。室内消毒以自然通风为主，每日通风2~3次，每次不少于30分钟；无法自然通风的可采用排风扇等机械通风，有条件的可使用紫外线消毒。

盛夏雨季防涝 做好这些卫生准备

近日，北方进入主雨季，南海和西太平洋的台风活动进入活跃期，我国部分地区发生强降雨。国家疾控局发布健康提示，若有洪涝灾害发生，为保护自身健康、减少疾病，公众应注意提前做好卫生准备，了解防病要点。

为何洪涝会增加公共卫生灾害发生概率？中国疾控中心卫生应急中心有关专家介绍，洪涝灾害易引起饮水水源污染，使灾区感染性腹泻、痢疾、伤寒等水源性和食源性疾病暴发风险增加。另外，洪水淹没粪池、下水道等，导致动物尸体腐败，蚊蝇等媒介生物孳生，血吸虫、乙脑等虫媒及自然疫源性传染病发生风险会相应有所增加。

专家表示，一旦洪涝灾害发生，灾区群众应注意以下防病要点，包括注意饮水卫生，不喝生水，喝开水或符合卫生标准的瓶装水；注意饮食卫生，饭前便后洗手，生熟食物分开，食物煮熟煮透，不吃腐败变质或污水浸泡过的食物；及时清除积水和污泥，选择正确的方式进行消毒；做好防蝇灭蝇，防鼠灭鼠，防螨灭螨；及时处理动物尸体，如深埋或焚烧；发热、腹泻应及时就医；不用手、尤其是脏手揉眼睛，接触病人主动佩戴口罩；保持皮肤清洁干燥等。

据新华社

市区两级卫监联合抽查 为医美机构“全面体检”

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 谭晓丹)近日，烟台市卫计监督所、芝罘区卫计监督所联合对辖区内两所医疗美容机构开展“双随机、一公开”专项监督检查，规范医疗美容机构执业行为。

卫生监督执法人员采取实地查看、查阅资料、现场提问等形式，重点对医疗美容机构资质管理情况、是否进行医疗美容诊疗科目登记、是否按照备案的医疗美容项目级别开展医疗美容服务等内容进行全面检查。对发现的问题，卫生监督执法人员一一给予指导并下达《卫生监督意见书》，责令限期整改。

卫生监督执法人员结合检查现场情况，向医疗机构主要负责人及医务人员宣传和讲解《中华人民共和国医师法》《医疗机构管理条例》《医疗质量管理办法》《医疗美容服务管理办法》等，要求医美机构严格按照卫生健康法律法规，依法开展医疗美容服务，定期开展依法执业自查自纠。

老年健康宣传周 全民科普答题启动

本报讯(YMG全媒体记者 张萍 通讯员 王朝霞 曾颖雪)7月24日~30日是2023年全国老年健康宣传周，主题是“科学健身助力老年健康”。为配合做好全国老年健康宣传周活动，近日，省疾控中心组织开展了关于老年健康专题的全民答题活动(答题时间为7月24日~7月30日)，旨在倡导“每个人都是自己健康第一责任人”的理念，切实提高老年人健康素养和健康水平。



扫码答题

坚持八种健康习惯或助长寿 无论什么时候培养健康生活习惯都不算晚

美国研究人员在22日至25日召开的美国营养学会年会上说，坚持八种健康生活习惯或有助延年益寿，且无论什么时候培养健康生活习惯都不算晚。

据英国《每日电讯报》24日报道，这些健康习惯包括锻炼身体、避免滥用阿片类药物、不吸烟、不酗酒、别给自己太大精神压力、吃得好、睡得好以及拥有积极的人际关系。

伊利诺伊大学厄巴纳-尚佩恩分校下属医学院的研究人员分析了2011年至2019年间参与一项退伍军人调查的近72万人的资料。这些人年龄在40岁至99岁之间，通过调查问卷回答了有关生活方式和就医情况等问题。

分析结果显示，40岁时，与没有上述任何一种健康习惯的男性相比，同时拥有这八种健康习惯的男性预期寿命平均多约24年；女性中这一差距平均为21年。

另外，依据这项研究，不爱运动、滥

用阿片类药物和吸烟对寿命的影响最大，会令死亡风险上升30%至45%；精神压力大、酗酒、饮食习惯不健康、睡眠卫生习惯差等分别会令死亡风险上升约20%；缺乏良好的社会关系会令死亡风险增加5%。

研究人员说，培养健康的生活方式对公共卫生和个人健康都很重要，“越早越好，但即使在40多岁、50多岁或60多岁时只做一点改变，也依然有益”。换言之，放弃坏习惯，开始更健康的生活“永远不会太晚”。

这是迄今为止关于生活方式与寿命之间关联的最大规模研究之一。没有参与这项研究的英国格拉斯哥大学心血管健康专家纳维德·萨塔尔说，尽管研究缺乏临床数据，有其自身局限性，但研究结果依然能够说明，保持健康不能仅靠服用药物，健康的生活方式会起到很重要的作用。

据新华社

