

手足口病进入高发期 5岁以下儿童发烧、手脚疱疹需警惕

本报讯 通讯员于宁 记者姜晓菲报道 随着盛夏来临,气温持续攀升,潮湿闷热的天气为肠道病毒的滋生与传播创造了绝佳条件,手足口病也随之进入高发期。辽宁省妇幼保健院儿科主任谭春迎提醒广大家长,手足口病是5岁以下儿童常见的急性传染病,由肠道病毒感染引起,其中,柯萨奇病毒A16型和肠道病毒71型(EV71)是主要致病元凶,夏季湿热的环境更利于病毒传播,需提高警惕。

谭春迎介绍,手足口病的潜伏期多为2~10天,平均3~5天。发病初期,孩子常出现发热,体温可达38℃以上,同时伴有咳嗽、流涕、食欲下降等类似普通感冒的症状,容易被混淆。随着病情发展,手、足、口

腔、臀部等部位会出现典型的皮疹或疱疹——口腔内疱疹多分布在舌头、牙龈和颊黏膜,破溃后形成溃疡,导致孩子因疼痛拒绝进食;手脚的皮疹多为红色斑丘疹或疱疹,不疼不痒,少数孩子的膝盖、肘部也可能出现。多数患儿的皮疹1~2周内会自然消退,不留疤痕,也有个别孩子仅表现为发热而无皮疹,需注意识别。

手足口病传播能力强,主要通过三种途径扩散:饮食传播,即饮用被病毒污染的水或食用生冷污染食物;飞沫传播,患儿咳嗽、打喷嚏时病毒随飞沫扩散;接触传播,接触患儿唾液、疱疹液或被污染的玩具、餐具等物品后,再接触口鼻或眼睛就可能感染。

预防手足口病,关键在于养成良好的个人卫生习惯。谭春迎主任建议,要勤给孩子洗手,不让孩子喝生水、吃生冷食物;儿童玩具和常接触物品需定期清洁消毒;保证孩子饮食均衡,多进行户外运动以增强免疫力;一旦孩子患病,需及时隔离并就医,避免健康孩子与其密切接触。

“家长遇到手足口病不必惊慌。”谭春迎强调,多数病例属于轻型,可自愈且无特效抗病毒药物,只需居家隔离休息,对症治疗缓解不适即可。但需密切观察孩子状态,若出现持续高热、精神萎靡、呼吸心率增快、手脚发凉等情况,可能是重症信号,需立即就医,避免延误治疗。做好预防和早期识别,就能让孩子平安度过高发季。

夏季儿童肠道病高发 把好饮食卫生是关键

本报讯 记者郑爽报道 随着夏日气温不断攀升,酷热难耐的同时,肠道传染病也进入了高发期。沈阳市第五人民医院儿科主任宫晖表示,儿童由于身体发育尚未完全,免疫力相对较弱,更容易成为肠道传染病的“攻击对象”。因此,家长们在这个季节要格外关注孩子的肠道健康,帮助他们做好预防措施,安然度过夏天。

肠道传染病多通过“病从口入”传播,把好饮食卫生关是关键。买食材时,优先选新鲜、正规渠道的产品,避开过期、变质或“三无”食品。水果蔬菜先用流动水冲洗,再用盐水短时间浸泡,减少表面农药和细菌;肉类、海鲜等易污染食材必须彻底煮熟,别给孩子吃生食或半生食。喝水要让孩子养成喝开水的习惯,别喝生水;家里的饮水机定期清洗消毒,少给孩子喝含糖饮料,这类饮品不仅影响食欲,还可能成为细菌滋生的“温床”。

宫主任介绍,良好的生活习惯能增强免疫力,降低患病风险。作息上,夏季白天长,孩子容易晚睡,但睡眠不足会让免疫力下降。家长要帮孩子规律作息,保证每天充足睡眠,让身体有足够精力抵抗病菌。鼓励孩子多去户外适度活动,既能增强体质,又能促进肠道蠕动。但要避开正午高温时段,选清晨或傍晚,别让孩子在烈日下剧烈运动,以防中暑。

保持家庭环境的清洁卫生,定期打扫房间,勤开窗通风,保持室内空气流通。孩子的玩具、餐具等物品要定期清洗和消毒,避免细菌滋生。此外,要避免带孩子到人员密集、空气不流通的公共场所,如商场、超市、游乐场等,如果必须前往,最好给孩子佩戴口罩。

尽管采取了各种预防措施,但孩子仍有可能感染肠道传染病。家长要熟悉肠道传染病的常见症状:腹泻、呕吐、腹痛、发热等。若症状较轻,可先让孩子多喝温水或淡盐水,补充水分和电解质,预防脱水。但如果症状持续加重或出现其他异常情况,如精神萎靡、尿量减少、高热不退等,应及时带孩子到医院就诊。

宫主任提醒各位家长,一旦确诊孩子感染了肠道传染病,要积极配合医生进行治疗。在治疗期间,要按照医生的嘱咐给孩子按时服药,注意饮食调理,避免给孩子吃辛辣、油腻、刺激性食物,以免加重肠道负担。同时,要让孩子多休息,避免剧烈运动,促进身体的恢复。

暑期矫正牙齿正当时

儿童早矫需锁定3-12岁“黄金干预期”

本报讯 记者单强报道 牙齿不齐并非仅影响美观,更可能引发咀嚼功能下降、发音不清等问题,长期还易导致龋齿、牙周病等健康隐患。暑期来临,对儿童、青少年及高考生而言,这段时间成为牙齿矫正的黄金窗口,及时干预可让他们以健康笑容迎接新开始。近日,沈阳市口腔医院正畸科副主任医师刘芳接受采访时提醒,把握矫正时机对口腔健康至关重要。

儿童早矫需锁定3-12岁“黄金干预期”。这一阶段涵盖乳牙期(3-5岁)和替牙期(6-12岁),正值颌面骨骼与牙齿发育关键期。早期干预能纠正吐舌、口呼吸等不良习惯,引导颌骨正常生长,避免成年后出现复杂正畸问题。刘芳强调,乳牙期若出现严重“地包天”、长期吃手或口呼吸、乳牙早失等情况需立即干预,可预防恒牙反颌等错颌畸形;替牙期若发现恒牙萌出异常、颌骨发育不协调、牙齿拥挤稀疏或咬合干扰,应及时就医明确错颌畸形类型,制定治疗方案。

高考生群体也迎来矫正利好期。两个月左右的暑期可帮助他们平稳度过矫正适



应期,以良好状态开启大学生活。面对多样的矫治器选择,刘芳建议按需挑选:金属托槽适应症广、价格亲民但舒适度欠佳;陶瓷托槽相对美观,适合金属过敏者,却易染色损坏;无托槽隐形矫治器美观舒适,可自行摘戴,但费用较高且需坚持佩戴;舌侧托槽美观度高,不过清洁难度大、对医生技术要求高。

针对家长关心的矫正疑问,刘芳作出解答:并非所有孩子都适合12岁矫正,骨性反颌等问题拖延可能错过骨骼改良时机;矫正初期牙齿酸痛属正常反应,建议食用软食,后续会逐渐缓解;矫正中牙齿松动是暂时现象,保持期后会重新稳固;矫正后预防反弹通过规范佩戴保持器避免,通常需坚持佩戴两三年。

暑期是口腔矫正的理想时段,及时干预能为口腔健康保驾护航。无论是儿童还是高考生,都应抓住这一黄金期,尽早咨询专业医师,让健康笑容成为人生路上的自信加分项。

▲暑假来临,正是孩子们矫正牙齿的好时期。
本报记者 姜晓菲 摄

八旬老人血钾爆表险丧命 医护10天抢救脱险

本报讯 记者单强报道 近日,沈阳急救中心附属医院重症医学科病房内,一场与死神的“生死博弈”紧张上演。一名84岁老人因突发意识不清紧急送医,血钾值飙升至危及生命的8.18mmol/L,伴随反复恶性心律失常,在重症团队连续10天的全力抢救下,最终成功脱离生命危险,从死亡线上被拉回。这场惊心动魄的救援,既彰显了医护人员的专业担当,也为慢性病患者敲响了规范用药与定期复诊的警钟。

据悉,该老人患有高血压、心衰、冠心病等多种基础疾病,长期依赖ACEI类药物和螺内酯控制病情。事发当天,老人在家中突发意识模糊并失去意识,家人紧急将其送往医院急诊。检查结果令人揪心:老

人血钾浓度高达8.18mmol/L,远超3.5-5.5mmol/L的正常范围,如此高的血钾随时可能引发心脏骤停。同时,心电图显示其出现阵发性室性心动过速,呼吸微弱表浅,病情危急。急诊团队立即启动急救预案,一边紧急实施降钾治疗以降低毒性,一边迅速为老人进行气管插管,通过呼吸机辅助呼吸。经紧急处理,老人生命体征暂时趋于稳定。

随后,老人被转入重症监护室,但病情持续恶化,短时间内反复出现室性心动过速、心室颤动等恶性心律失常,每一次发作都关乎生死。重症医学科李婷婷医生带领团队迅速投入抢救,团队一次次精准除颤恢复心脏节律,通过药物结合连续血液净化加速血钾排出,同时配合心肺复

苏、使用血管活性药物维持循环稳定。经过连续奋战和十余次除颤,老人心律逐渐稳定,血钾降至安全范围。然而,因年高体弱、基础病多,她又出现急性肾衰、意识障碍和心源性休克等复苏后综合征,仍处于危险中。重症团队连续10天密切监测生命体征,不断调整治疗方案。最终,老人逐步恢复意识,生命体征平稳,成功撤离呼吸机并顺利出院,这场“生命保卫战”画上圆满句号。

此次抢救背后的健康隐患引人关注。老人长期服用的ACEI类药物与螺内酯虽能控制心衰,但可能增加高钾血症风险。医生特别提醒,心衰患者务必严格遵医嘱服药,按时复查电解质等指标,密切关注血钾变化,一旦出现不适,需及时就医。