

手足口病不可怕 科学防治有方法

手足口病是一种常见的传染性疾病,多见于5岁及以下婴幼儿,其中1岁~2岁年龄段最为常见。手足口病从3月下旬开始流行,4月~6月进入春夏高发季节。

形成原因

肠道病毒归属于小核糖核酸病毒科的一个属,有100多个血清型,根据其遗传特性分为A组、B组、C组、D组。中国病原学监测结果显示,引起我国手足口病的肠道病毒有30多种血清型,其中以A组和B组肠道病毒、肠道病毒71(EV-A71)、柯萨奇病毒A组16型(CV-A16)、柯萨奇病毒A组6型(CV-A6)和柯萨奇病毒A组10型(CV-A10)最为常见,EV-A71是引发手足口病重症和死亡的主要病原。

临床表现

手足口病的潜伏期为2天~10天,病情通常较轻,有自限性,预后良好,7天~10天可完全治愈。大多数患儿的主要临床表现为发热、口腔黏膜出现疱疹,斑丘疹出现在手、足和臀部,可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。有些病例只出现皮疹或疱疹性咽炎,只有少部分患者的病情会迅速恶化,累及大脑、肺部和心脏,出现脑炎、急性弛缓性麻痹、肺水肿、肺出血、心肺功能衰竭等严重并发症。

如何传播

肠道病毒的传播途径很多,也很容易传播,患者发病一周内传染性较强。肠道病毒主要通过直接接触病人的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液传播,也可以通过被污染的毛巾、牙杯、玩具、餐具、床单等物品传播,或通过呼吸道(咳嗽、打喷嚏等)传播。此外,饮用或食用被病毒污染的食物、水也会感染。

注意事项

健康监护。在居家隔离过程中,家人要严密监视患儿的病情,3岁以下、病程3天以内的EV-A71感染者有较高的发病风险。如患者持续高热(3天以上)并出现精神萎靡、嗜睡、易惊、烦躁或抽搐等神经系统异常症状,有可能在短期内演变成严重疾病,需要及时入院检查。

居家消毒。每日对儿童接触的家具、玩具、地板进行清洗,并每周使用含氯消毒剂进行一至两次消毒。家中有患儿时,可按照下列方法进行消毒:将餐具、毛巾等物品浸泡在50摄氏度以上的热水中30分钟或煮沸3分钟;用含氯消毒剂每日进行清洗。

严格隔离。居家隔离时间是在孩子的症状得到控制后一周内,这段时间孩子不要前往幼儿园等人多的公共场合,不要和其他孩子一起玩耍。与该儿童生活在一起的其他孩子,也应进行相应的隔离。

预防方法

注意保持手部清洁。在接触公共物品、唾液和呼吸道分泌物之后,或上完厕所及吃饭之前,都要用洗手液或肥皂洗手。

避免与生病的孩子接触。避免和生病的孩子共用餐具或私人物品,防止交叉感染。当接触了被污染的餐具、公共物品时,不洗手就有可能被感染。

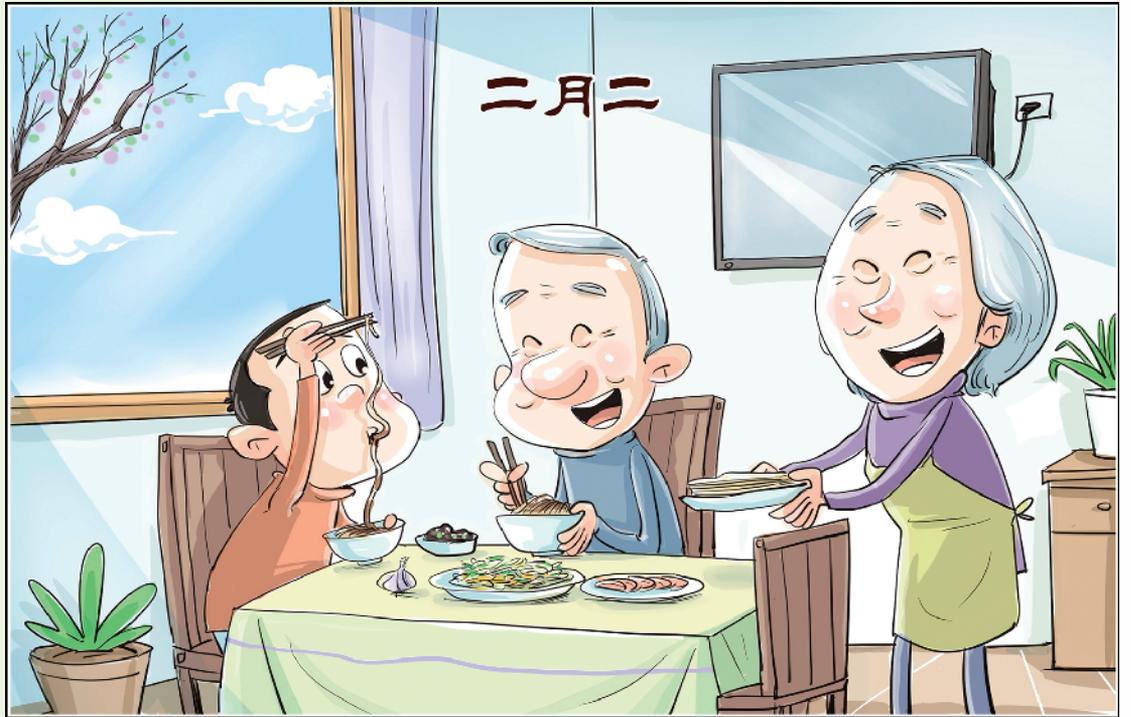
保持家庭环境卫生。要勤开窗通风,经常晾晒衣物被褥。门把手、玩具等每日频繁接触的物品,应定时进行清洗、消毒。

注重饮食卫生。婴儿使用的奶瓶、奶嘴和儿童使用的餐具,使用前和使用后都要进行彻底清洁和消毒。不要让孩子喝不干净的水、吃生冷的食品。

减少聚集。手足口病流行期间,切勿将小孩带人人流密集及空气流通不良的公共场所。

接种疫苗。手足口病疫苗能有效防治由其引发的手足口病和其他相关疾病,并能明显减少严重手足口病的发生率与死亡率,鼓励12月龄前儿童完成全程接种。(据《医药卫生报》)

本版组稿 郑伟元



“食龙须”

二月初二,不少地方喜称“龙抬头”,有些地方还称“龙头节”“春耕节”“春龙节”“春耕节”等,翻土、整地、施肥……农民在地里忙碌着,预示着新一年的农事活动已经开始。

新华社发 王鹏 作

喝奶茶上瘾是一种病

奶茶是很多人“痴迷”的饮品,有的网红奶茶店还会出现排长队买奶茶的场景。有些年轻人更是要靠奶茶“续命”,一年四季,热的、冰的奶茶不离手,甚至有人“3个月喝了近1000元的奶茶”。

喝奶茶真的会让人上瘾

喝奶茶上瘾的元凶就是咖啡因。咖啡因是一种中枢神经系统兴奋剂,人摄入后表现为精力旺盛、思维活跃。若短时间内摄入咖啡因过量,有的人会出现烦躁、兴奋、失眠、肌肉抽搐、思维涣散、心悸、心律失常等症状。

喝奶茶的时间越久,人体对咖啡因的耐受性会增加,如果不增加喝奶茶的量或次数,就达不到原来的效果。长期喝奶茶,如果突然停止饮用,人体可能出现戒断反应。咖啡因的戒断反应包括困倦、无精打采、头痛等,甚至出现情绪低落或者焦虑的症状。另外,咖啡因对胃肠有刺激作用,部分人会出现便秘的戒断反应。

可以通过减少饮用频率、逐渐减量来减轻咖啡因的戒断反应,如果仍有困难和不适,建议寻求专业医生的帮助。

常喝奶茶,从里到外伤全身

奶茶虽然诱人,但暗藏危险。常喝奶茶,不但损害心、脑、胃、骨骼等体内脏器,还会摧残容颜、加速衰老,可谓是从里到外伤全身。

专家揭露了奶茶的3个真相。

真相一:奶茶不一定是真奶。有些商家为了扩大利润、控制成本,很少用真正的鲜奶制作奶茶,多半是用奶精冲泡制作。奶精一般是指植脂

末,它在制作过程中容易产生大量反式脂肪酸,影响身体健康。

真相二:含糖量高。根据2020年浙江省市场监管局对16批次奶茶的检测发现,这些饮品的总含糖量为10克~66克,即使是“无糖奶茶”,其含糖量还是超出了国家标准。经常喝含糖高的饮品,会增加患病风险,包括糖尿病、体重过重等。

真相三:咖啡因含量大。身体摄入过多咖啡因,会对健康造成影响,引发失眠、胃部疾病、骨质疏松等。

如何减轻奶茶带来的伤害

为了健康,不建议大家喝奶茶。如果要喝奶茶,怎样才能最大限度减轻奶茶带来的伤害呢?专家给出了几点建议。

1.选真奶做的。如果是现制奶茶,可以观察是不是用鲜奶做的,最好不要加奶盖;如果是速溶奶茶或预包装的液体奶茶,那就要看配料表,选第一位是真奶的,尽量不选含奶精、植脂末的。

2.小料要选对。小料不要选椰果等加工食物,可以选择水果块、燕麦等小料。

3.选无糖或少糖的。虽然市售“无糖奶茶”也存在有糖的可能,但含糖量还是比全糖奶茶低很多。

4.喝奶茶后少吃饭。奶茶中的碳水化合物和脂肪含量都不低,喝了奶茶就少吃两口主食,并减少烹调油的用量。

5.喝完奶茶记得多运动。一杯奶茶的热量至少要运动1小时才能消耗掉,建议以快走、慢跑、打球、游泳等运动方式消耗热量,预防长胖。

(据《健康时报》)