

春夏是手足口病的高发季节。中招后，患者会因为口腔疱疹、溃疡，吃饭喝水都感觉困难，有些大人在护理孩子时，自己也会受到感染。本期《健康周刊》为您收集整理关于手足口病的相关知识，让大家对此有个清晰全面的认识。

什么是手足口病？有什么特点？

手足口病是由肠道病毒引起的儿童常见传染病，以手足臀部疱疹、皮疹为主要特点，多伴有发热。手足口疾病主要通过以下两个途径在人与人之间接触传播：

呼吸途径

与患病孩子说话，咳嗽或打喷嚏形成的大水滴接触；或接触到患病孩子的呼吸道分泌物（鼻粘液、唾液）等导致得病。

粪-口途径

当健康的孩子经口摄入这些病毒，比如玩了有病毒的玩具之后吃手，或者患病的小朋友拥抱时，碰到了皮肤上的疱疹，之后吃手；或者直接舔到有病毒附着的玩具、墙面等，都会导致发病。

6月龄到5岁内的儿童都是易感人群，也有1月龄左右的孩子就发现有手足口病了。当然，较大的儿童和成人也可能感染。有时候一人得病全家感染。

该病全年都可以发病，在南方地区以春夏为主高峰，秋冬季节为次高峰。该病流行季节可能和肠道病毒喜欢湿热环境有关。

怎么判断是不是手足口病？

如果孩子出现发热，在手、足出现斑丘疹、疱疹，口腔处出现了疱疹或溃疡，那就可以诊断为手足口病了。

手足上没有皮疹，为什么诊断手足口病？在得手足口病时，不是严格的只有手足口等处出现皮疹，病毒随着血液循环，能到达全身各处，引起炎症反应形成皮疹。所以，在其他部位，比如四肢处出现皮疹时，也可能是手足口病。

手足口病怎么治疗和护理？

遇到手足口病，家长们不要惊慌，手足口病绝大多数（98%以上）是普通型，属于自限性疾病，就是不用治疗自己也能好的。所以，我们做好对症处理，缓解宝宝不适后，等待疾病消退就行了。

普通手足口病时，皮疹不痛、不痒、不结痂、不结疤，对孩子没啥影响，如果孩子觉得皮疹痒痒，可以涂抹炉甘石洗剂（破了就不要涂抹了）。然后给孩子穿宽松、柔软的衣服，勤剪指甲。

皮疹不用避水，该洗澡就洗澡，也不怕见风，家里该通风就通风。但是尽量少出门。

什么情况需要就医？

有以下表现提示孩子可能在短期内发展为重症病例，需要立即送医院治疗：

1. 持续高热：体温大于 39℃，或者体温大于 38.5℃ 并持续超过 3 天（这条不是一定的，只是研究发现，重症手足口时，发热多持续 3 日以上）；
2. 神经系统异常：孩子出现嗜睡、呕吐、头痛等表现，有时会伴有肢体抖动、站立不稳或肌阵挛（就是肌肉在抽搐）；
3. 心率前表现：孩子呼吸和心率增快、四肢发凉、出冷汗，摸着皮肤湿冷。

重症手足口病先出现发热和神经系统异常，之后再出现心率前表现。所以，可以简单记忆为：只要孩子发热大于 3 天，出现嗜睡、呕吐、头痛等表现，就立即带孩子去医院。

为什么强调早发现，早治疗呢？因为如果到了心率前表现了，不治疗的话，在几个小时就会出现肺水肿、肺出血、休克，很快死亡，所以，一定要在心率前表现前送去治疗。

手足口病怎么饮食和饮水？

- 建议给宝宝吃偏凉一些的食品，能缓解孩子的疼痛。
- 在性状上，要选择软糯的食品，不要硬的、干的、膨化的食品。
- 味道上以不刺激的食品为主，过于酸的、辣的食品不能不吃。

怎么预防手足口病？

- 避免接触病人
- 勤洗手
- 注意食品卫生
- 让孩子不要乱舔东西
- 生病后要隔离
- 大人回家洗脸、洗手后接触孩子
- 少去人口密集的场所

有必要接种疫苗吗？

得过手足口，可能还会再次患病，因为每种型号之间没有交叉保护性，上次是一种病毒感染了，这次可能是另外一种病毒感染。

于是，很多人想问，疫苗只能防一型病毒，还有必要接种吗？答案是必要的。

目前，我国研制出了世界上唯一针对手足口病的疫苗，准确地说是针对肠道病毒 71 型（EV-71）的疫苗，对预防重症手足口病起到了非常重要的作用。6 月龄之上，5 岁 12 月龄以下的孩子可以接种该疫苗，一共 2 针，间隔至少 1 月。

该疫苗只对肠道病毒 71 型有预防效果，保护效率为 90% 左右，对于其他 20 余种肠道病毒没有预防效果，所以，大家也不要以为接种了这个疫苗就不患手足口病了。

（本报综合）

号称“见面传”的水痘进入高发期 家长们请做好战“痘”准备

春暖花开的时节，各种传染病也变得蠢蠢欲动，其中水痘最易成为孩童中的高发病。水痘在 11 月至次年 1 月是发病高峰期，4-6 月出现另一个小高峰；中小学和托幼机构是主要发生场所。可能会发生聚集性疫情，需要引起重视。

不想娃遭罪 疫苗赶紧安排上

不想让娃遭罪，在高发期“杀”到前，疫苗可以赶紧安排上。

水痘疫苗接种程序：共接种 2 剂次，第一剂在 12—24 月龄接种，第二剂在 4 岁—6 岁接种。

不少家长关心，孩子新冠病毒感染“阳康”后，可以打疫苗吗？

感染新冠病毒痊愈后，只要体温恢复正常，没有全身症状，健康状况稳定，即可接种疫苗。如果出现发热，或

处于急性疾病、严重慢性疾病、慢性疾病急性发作期，要暂缓接种疫苗。

如果此前因为新冠等原因不得不推迟接种，建议康复后尽快按疫苗免疫程序补种，优先补种免疫规划疫苗或受种方自主选择的、可替代相应免疫规划疫苗的非免疫规划疫苗。

在进行多剂次疫苗接种时，如果后续剂次延迟接种，之前已接种的剂次不需要再重新接种，只需按程序补种剩余剂次即可。延迟接种一般不会影响免疫效果，但可能增加由于没有及时接种而带来的感染风险。因此，家长要尽快带孩子前往接种单位补种疫苗。

4 个关于水痘疫苗的常见问题

01.问：我娃昨天接触了长水痘的同学，现在打疫苗还来得及吗？

答：来得及。接触水痘病人后，3

天内接种疫苗，可以防止发病，或者减轻疾病的严重程度。

02.问：我家娃打过疫苗了，为啥还会得水痘？

答：打了水痘疫苗，并不能 100% 保证不发病。但是根据世界卫生组织的建议，接种过 2 次水痘疫苗后，保护效果能达到 95% 以上。打过疫苗的人，即使再感染水痘，症状通常也比较轻，病情恢复也比较快。

03.问：宝宝得过水痘了，还需要打疫苗吗？

答：不需要。几乎所有人得过一次水痘后，都会终身免疫，一般很少再感染水痘。

04.问：娃过了免费的年龄咋办？

答：家长可以带孩子到社康中心的接种门诊自费打水痘疫苗，不同厂家价格略有不同，每针价格在 172 元-204 元（含接种服务费）之间。

得过水痘的长大更容易得带状疱疹、挠破了会留疤…… 这些关于水痘的知识，可以了解一下

01. 得过水痘的人，更容易得带状疱疹

水痘是由一种“水痘-带状疱疹病毒”引起的急性传染病。

康复后，水痘病毒仍可能潜伏于人体内，并在多年后复发，引致带状疱疹，俗称“生蛇”。感染过水痘的人，极有可能在日后免疫力下降时，出现带状疱疹。

02. 水痘号称“见面传”

水痘的传染性极强，即使是轻症患者也有着很强的传染性。水痘主要通过 2 种途径传播：呼吸道飞沫和直接接触。

1 周岁-12 周岁的儿童，都是易感者。而易感者接触患者后，约 90% 都会发病，俗称“见面传”。所以幼儿园、小学很容易集体暴发。

03. 水痘也会死人、致畸

孩子感染水痘后，皮损部位可能会发生继发性细菌感染，造成面部疤痕，或引起坏死性筋膜炎或败血症。

严重者，可能并发肺炎和脑炎，有时会导致永久的后遗症或死亡。抵抗力弱的人和孕妇，患上肺炎、脑炎等严重并发症的机会更高。

孕妇在怀孕初期若染上水痘，可能

导致胎儿出现先天性缺陷。所以建议打算要宝宝的妈妈，如果之前从未得过水痘，在准备怀孕的至少 3 个月前接种水痘疫苗。

04. 如何判断水痘，万一挠破了怎么办？

典型的水痘就是先发烧，然后出现皮疹。皮疹一开始是小红点，在之后的 48 至 72 小时就发展成为丘疹、疱疹，继而颜色变的昏暗且结痂。

发病阶段身上不断有新鲜的皮疹出现，可以看到皮疹处于不同的阶段。皮疹很痒，宝宝常常很想抓，但是抓破可能会留下疤痕。这个时候家长一定要做好宝宝的守卫工作，尽可能让宝宝不要去抓，可以剪短宝宝指甲。万一破裂了也不用过于担心，及时用碘伏消毒皮肤就可以。万一不幸出现了皮肤红肿等细菌感染的表现，可以用一些抗生素涂抹皮肤感染处。

05. 有孩子患上水痘，学校和家要这样做

学校要认真做好晨午检，因病缺勤追踪以及复课查验工作，这些措施有助于发现早期病例，避免在校园中形成聚集性疫情。

孩子得了水痘应主动隔离，家长要根据孩子病情需要及时前往正规医疗机构就诊，或居家隔离治疗至全部疱疹结

痂。隔离期间不去上学，且避免前往社区、游乐场、培训机构等公共场所。复课时，遵循校医建议，经校医查验并许可后再回班级上课。

06. 得了水痘可以洗澡吗？

如果是水痘疱疹比较密集的时候，考虑到疱疹会破裂，增加继发感染的风险，尽量不要洗澡，避免擦破皮肤。

如果出汗比较多的话，可以用毛巾轻轻擦皮肤，动作轻柔，避免水温过高增加疱疹破裂的风险，保持皮肤清洁以利于预防细菌感染。

07. 水痘消了还要继续隔离一段时间

水痘的潜伏期一般为 10-24 天，这段时间通常是没有任何症状的。而从发病前 1-2 天，一直到疱疹结痂，这段时间的传染性特别强。

所以，中招的小朋友即使身上的疱疹已经消退，还要继续隔离，直到全部水痘疱疹结痂、干燥，无渗出，或者不少于病后 2 周。

病情通常在 3-4 周内可治愈，不再有传染性，这时就可以去医院开具接触隔离证明，回幼儿园或学校上课了。（网络综合）



预防水痘和手足口病 做健康宝宝

——株洲市卫健委 株洲日报宣



设计/王玺