

# 儿童常见传染病的鉴别与预防

□赵淑萍

一场秋雨一场寒,近段时间天气忽冷忽热,昼夜温差大,儿童感冒的情况也明显增多。另外,因为儿童特殊的生理特点,更易出现一些季节性疾病的流行,比如水痘、流行性腮腺炎、手足口病、疱疹性咽峡炎、扁桃体肿大、秋季腹泻等。这些疾病的好发季节、易感年龄、症状表现有哪些不同?从发病到痊愈需要多长时间,以及预防需要注意什么,下面我们来了解一下。

## 水痘

水痘多发于冬春季节,常见于2岁~6岁的儿童,特点是向心性的分布,就是躯干和面部比较多,四肢很少,症状是斑疹、丘疹,甚至是水疱、结痂。

水痘具有极强的传染性,主要通过呼吸道传播,亦可通过生活接触传播,因此幼托儿童、小学生极易感染发病。一旦发现水痘需要隔离3周。

## 流行性腮腺炎

流行性腮腺炎好发于冬春季节,多见于5岁~10岁的儿童,主要通过飞沫及患者接触传播。流行性腮腺炎以发热、耳后压痛、腮腺肿大为主要症状,隔离期需要14天左右。

## 疱疹性咽峡炎和手足口病

疱疹性咽峡炎和手足口病好发于5月~7月,也就是刚过去的夏季;都是多见于5岁以下的儿童。疱疹性咽峡炎和手足口病有许多共同的特点,比如说咽腔疱疹、疼痛、拒食、流涎等。那么如何鉴别呢?手足口病,除了咽腔部位有疱疹以外,

在口唇的周围也会出现,另外还有手、足、趾缝,以及足底都会看到。而疱疹性咽峡炎仅局限于咽腔部位,其他部位不会出现,因此这点很容易鉴别。

疱疹性咽峡炎和手足口病常见于夏季,一般病程在5天~7天,手足口病会更长点,因此,一般要居家隔离7天~10天才能入园。

## 扁桃体肿大

扁桃体肿大指的是腭扁桃体肿大,是一种咽扁桃体不正常肿大的疾病,是临床中较为常见的疾病之一,多发于儿童群体,主要是儿童在年龄因素的影响下,其身体抵抗力和免疫力相对低下所引起的。

腭扁桃体在2岁就开始发育了,4岁~6岁处在增值高峰期,然后就开始慢慢萎缩,直到青春期末就完全萎缩了。

那么,如何区分扁桃体肿大是生理性还是病理性呢?第一,从颜色上看,正常的生理性扁桃体肿大,颜色与旁边的口腔黏膜一样,粉粉嫩嫩的,而且儿童除了扁桃体肿大,不伴有发热,口腔不适等症;而病理性的扁桃体肿大,颜色比较红,儿童会有发热、拒食、疼痛、精神不好等症状。

扁桃体肿大不会传染,但奶油、巧克力、冰糕、冰激凌之类的生冷甜腻食品比较容易诱发此病。

## 秋季腹泻

秋季腹泻是秋季常见的肠道传染病。每年的9月到第二年的1月,其中10月~12月是流行高峰,主要表现为发热、呕吐、腹

泻。大便像水或蛋花汤一样,大多没有特殊的腥臭味,每天可达10多次。多数孩子在一周左右会自然止泻。

上面讲的这些传染病,其中手足口病、水痘、流行性腮腺炎,因为孩子都打过疫苗,所以发病时症状不是很典型,有的孩子甚至没有发热,只是局部出现散在的疱疹,这时可以看看孩子的精神状态,比如孩子突然不玩耍,也不吃,而且哭闹得比较厉害,精神不好。

## 预防

1.三餐要有规律。“要得小儿安,常带饥与寒,肉多必滞气,生冷定成疳”。这里特别强调的是要忌食甜腻的食物,尤其是奶油、巧克力、夹心饼干、泡芙、冰糕、冰激凌等,因为中医讲甘甜是人脾胃的,少量可以提升脾胃之气,但是过量就会阻碍脾胃运化功能,助湿生痰。中医认为,“鱼生火,肉生痰,青菜豆腐保平安”,说的就是这个道理。

2.适时增减衣物。“胃不和则卧不安”。晚上睡前1小时~2小时尽量不要吃东西,减轻脾胃负担。我在门诊时,经常看到很多家长在孩子哭闹时便拿出手机哄孩子,这个习惯很不好,平时一定要注意控制孩子的用眼时间和频率。

3.保证充足的睡眠。“胃不和则卧不安”。晚上睡前1小时~2小时尽量不要吃东西,减轻脾胃负担。我在门诊时,经常看到很多家长在孩子哭闹时便拿出手机哄孩子,这个习惯很不好,平时一定要注意控制孩子的用眼时间和频率。

4.多喝水,多吃流质、半流质的米、面、粥之类的食物。要保持孩子呼吸道的滋

润,保持胃黏膜的湿润,养成规律的排便习惯。

5.养成良好的卫生习惯。尤其要注意手部卫生,要会七步洗手法,洗够20秒。在接触了污染物、饭前便后、回家之后都要洗手;在学校期间要养成不用手摸眼睛、口、鼻等处的习惯,如果痒或者不舒服的话,可以采用按压旁边部位的方法来减缓痒感。

6.适度运动。找到一个孩子感兴趣、容易坚持下来的方式,比如篮球、羽毛球、骑自行车、游泳等。让运动成为习惯,而不是为了应付考试而锻炼。

7.按时接种疫苗。规律的接种疫苗可以使孩子们产生足够的抵抗力。入学以后也应该定期检测乙肝五项,看看表面抗体定量,如果定量低的话,要注意打加强针,一般每隔3年打一针,以确保抗体的保护性。

在所有的预防措施中,要特别强调的一点就是饮食。奶油、巧克力、冰糕、冰激凌,以及各类奶油、巧克力夹心的蛋糕等食品,都不适合多吃,因为这类食品里面都含有人造奶油或者代可可脂,这类东西在孩子脾胃内是很难消化掉的,它不像我们正常的米面,孩子们吸收得很好。这类食品在孩子体内会积存3天~4天,加重脾胃负担,在脾胃积热的基础上就会出现发热、咳嗽、扁桃体肿大、哮喘等。

(作者供职于洛阳市中医院)

# 灾后常见病的预防

(上接8月26日8版)

## 7.怎样预防和治疗擦烂?

在抗洪救灾的地方,尤其是南方高温潮湿的抗洪前线,擦烂是常见的皮肤病。这是发生于经常摩擦、汗液积聚的皮肤皱褶处,如颈部、腋部、臀部、大腿根部(腹股沟),以及女性乳房下的表浅的急性物理性炎症。身体肥胖的人更容易出现这种疾病。

擦烂主要表现为皮肤皱褶部位的红斑,界限清楚,表面潮湿,时间长了就形成糜烂面,有痒痒和疼痛的感觉。如果合并感染,便会有分泌物。

为预防擦烂,应保持皮肤清洁干燥,随身用毛巾等擦汗。可以在皮肤皱褶部位扑些痱子粉。如果擦烂已经出现,要使患部保持干燥,扑些无刺激性的粉剂,如痱子粉。也可以在皱折处垫以纱布或柔软干净的布类,使两侧的皮肤分开。合并感染者应使用适当的抗生素制剂或抗真菌药物。

## 8.怎样预防和治疗“烂脚”?

抗洪救灾时,下肢长时间浸泡在污水中,皮肤经常受到擦伤,破损的伤口长时间浸在洪水中,趾缝间浸渍发白、肿胀、破溃、糜烂,甚至皮肤剥离,伴有痒痒,俗称“烂脚”“洪水脚”“水泡脚”。感染严

重时,还有畏寒、发热、乏力、头痛、食欲下降等全身症状,少数抵抗力差的人会发生败血症。

“烂脚”的防治措施有以下几点:(1)下水劳动时,在可能的情况下,每隔1小时~2小时要休息一次;擦脚,在阳光下曝晒片刻。每次劳动离水后,一定要洗净脚,穿干鞋。(2)脱离洪水浸泡。当发现脚部皮肤破溃并有加重趋势时,如情况许可应暂时不要下水。如劳动的地方水不过膝,要设法穿长筒靴。(3)有足部皮肤病的应少下水,还要防止吸血昆虫叮咬。(4)外用药物。浅表性皮肤创伤可用炉甘石粉或5%的明矾炉甘石粉涂擦,也可用10%~15%的明矾溶液或3%~5%的食盐溶液、紫药水泡脚。感染严重时,应用抗真菌药物。

## 9.怎样预防和治疗“烂裤裆”?

在抗洪救灾时,下身长时间浸泡在污水中,下腹、股内侧、外生殖器、会阴及臀部等处皮肤会发胀松软,发白起皱,出现水肿性红斑、丘疹、水疱,严重者皮肤剥离、糜烂,甚至溃疡,伴有程度不等的痒、痛感,外阴也可有水疱,俗称“烂裤裆”,与“烂脚”一起在医学上统称为浸渍性皮炎。若继发感染则会红肿、化脓,严重时伴有发热、畏

寒、乏力、食欲不佳,并发淋巴管炎或淋巴管炎等。

治疗:(1)轻者可用生理盐水或3%硼酸溶液洗净后扑干干燥粉,涂少量灭菌植物油或炉甘石粉。亦可用中药枯矾粉或除湿散外敷。(2)糜烂时,可用10%~15%的明矾溶液或3%~5%的食盐溶液洗净,再涂龙胆紫、炉甘石粉或40%氧化锌油。亦可用鲜旱莲草、鲜马齿苋捣烂外敷。(3)有继发感染时,可用1:5000高锰酸钾溶液冲洗后,再用棉花球吸干,涂以龙胆紫或10%硼酸软膏。感染严重时,应用抗生素或磺胺类药物。

预防:尽可能脱离洪水浸泡。注意个人卫生,加强个人防护。上岸后应立即擦干下身,洗净扑粉,换上干净内裤。若发现下身皮肤有破溃,应暂时不要下水,条件允许应穿防水裤。

## 10.怎样预防和治疗疥疮?

疥疮是由疥螨寄生于人体表皮引起的疾病。其特点是受染皮肤出现丘疹、水疱及隧道,有剧烈痒痒,搔抓易引起继发感染,如毛囊炎、脓疱疮、疖等,重者可引起淋巴管炎和淋巴管炎;皮疹多发生于指间、腕屈侧、肘窝、腋窝前面、女性乳房下面、脐周、阴部及股内侧等。

疥疮接触传染性强,人与人之间直接和间接接触都可传染。疥螨也可感染羊、狗、猪、兔、牛、马等动物,与这些动物接触。也可染上疥疮。

治疗:常用5%~10%硫磺软膏(儿童用5%)、1%丙体六六六乳剂(γ-666)或霜剂(疥灵霜,因有毒性,不用于婴幼儿、孕妇、哺乳期妇女及有癫痫病发作或其他神经疾病的患者)、优力肤霜、25%苯甲酸苄酯乳剂或软膏,涂药前用热水和肥皂洗澡,洗后将药物涂于颈部以下的全身,每天1次,连续3天。用药期间不要洗澡,疗程结束后再洗。γ-666、疥灵霜只用1天,24小时后洗澡。洗澡后要更换清洁的衣服、被单。也可将百部草50克泡在1斤(1斤=500克)白酒中,用百部草150克放在15升水里煮开,每晚用此药液洗澡1次,连洗10天,也有一定效果。

预防:注意个人卫生,勤洗澡,勤换衣服。发现患者及时治疗,患者用过的衣服、被单等应消毒处理。与患者密切接触者也要进行检查,确诊后及时治疗。(未完待续)

(稿件由河南省卫生健康委员会、河南省疾病预防控制中心提供)

## 健康教育

# 经常喝碳酸饮料会导致痛风

□周易

我们经常看到因常喝碳酸饮料引起痛风病的报道,年龄也越来越年轻化。

前段时间,有一位小学生痛风发作来就诊。他是坐在轮椅上被母亲推进来的。他母亲在一旁说,孩子从小就爱喝雪碧、可乐等碳酸饮料,吃饭不多为啥还这么胖啊?

## 碳酸饮料和痛风有关系吗

碳酸饮料由大量的食品添加剂构成,部分碳酸饮料会导致人体细胞严重受损。碳酸饮料中含有的防腐剂苯甲酸钠,会破坏人体线粒体DNA(脱氧核糖核酸)中的一个重要区域。

碳酸饮料(汽水)类产品是指在一定条件下充入二氧化碳气的饮料。碳酸饮料的主要成分包括:碳酸水、柠檬酸等酸性物质,白糖,香料;有些含有咖啡

因、人工色素等。除糖类能给人体补充能量外,充气的碳酸饮料中几乎不含营养素。

## 过量饮用碳酸饮料有哪些坏处

损害牙齿。碳酸饮料中的磷酸和碳酸可以腐蚀牙釉质,使牙齿表面变脆弱、碎裂,继而出现牙体缺损,牙龈暴露,遭遇冷、热、酸、甜等刺激时,牙齿酸痛难忍。

骨质疏松。碳酸饮料中的高磷进入人体后加重钙流失,使得老年人骨质疏松雪上加霜,年轻人本不该出现的骨质疏松也悄然而至。

伤肾。碳酸饮料中的咖啡因、色素、碳酸根都会给肾脏带来负担,出现肾功能异常和肾结石。

“三高”和痛风。碳酸饮料中的糖等成

分容易带来高血脂(肥胖)、高血糖(糖尿病)、高血压病和高尿酸(痛风)。

消化不良。碳酸饮料中的二氧化碳除了抑制饮料中的细菌,也会抑制人体内的有益菌,破坏消化系统,引起腹胀,影响食欲,甚至造成肠胃功能紊乱,引发肠胃疾病。

降低尿酸。不仅要规范治疗,而且还要控制饮食。通过控制饮食达到降低尿酸的目标,并不是限制嘌呤摄入量这么简单。

注意食物的多样性,吃动两平衡。多吃蔬菜、水果、奶类、大豆,适量吃一些鱼、禽、蛋、瘦肉等,少盐少油,控糖,足量饮水,限酒。

长期大量饮酒导致血尿酸增高,影响尿酸排泄;加之饮酒时会进食高嘌呤食物,

酒又能加快嘌呤代谢,快速升高尿酸,从而诱发痛风性关节炎。

因此,痛风性关节炎急性期和慢性期均应避免饮酒;痛风间歇期,且血尿酸达标后,可适量饮酒。不少人没有饮水的习惯,或者喜欢用饮料代替饮水,这对于控制尿酸都是不利的。

为促进尿酸排泄,避免形成尿路结石,每天饮水量需要维持在2000毫升以上。可选择淡茶水或不加糖的咖啡,但应避免含糖饮料、果汁和浓汤。

总结起来就是:管住嘴,迈开腿,控制体重,多喝水。以免引起高尿酸血症或痛风,威胁脏器,增加患冠心病、脑卒中、高血压、糖尿病等风险。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院)

## 每周一练

(药品管理法、麻醉药品管理条例、突发公共卫生事件应急条例)

一、药品所含成分的名称与国家药品标准或者省、自治区、直辖市药品标准规定不符合的是

- A.劣药
- B.假药
- C.保健药品
- D.非处方药
- E.特殊管理药品

二、依法按劣药论处的是

- A.未注明有效期的药品
- B.不良反应大的药品
- C.以他种药品冒充此种药品
- D.有禁忌证的药品
- E.因药品包装不方便医疗使用的药品

三、医疗机构在药品购销中暗中收受回扣或者其他利益,依法对其给予罚款处罚的机关是

- A.卫生行政部门
- B.药品监督管理部门
- C.工商行政管理部门
- D.劳动保障行政部门
- E.中医药管理部门

四、对在药品购销活动中给予、收受贿赂,情节严重的,卫生行政部门

- A.可吊销药品生产或经营企业的营业执照
- B.可吊销药品生产或经营企业的许可证
- C.可吊销医疗机构执业许可证
- D.可对构成犯罪的,依法追究刑事责任
- E.可吊销违法医师的执业医师证书

五、对在药品购销活动中给予、收受贿赂,情节严重的,药品监督管理部门

- A.可吊销药品生产或经营企业的营业执照
- B.可吊销药品生产或经营企业的许可证
- C.可吊销医疗机构执业许可证
- D.可对构成犯罪的,依法追究刑事责任
- E.可吊销违法医师的执业医师证书

六、对在药品购销活动中给予、收受贿赂,情节严重的,药品监督管理部门

- A.可吊销药品生产或经营企业的营业执照
- B.可吊销药品生产或经营企业的许可证

C.可吊销医疗机构执业许可证

D.可对构成犯罪的,依法追究刑事责任

E.可吊销违法医师的执业医师证书

七、对收受药品生产经营企业或其他代理人财产且情节严重的医师,卫生计生行政部门应当做的处理是

- A.注销执业证书
- B.暂停执业活动
- C.吊销执业证书
- D.记过
- E.警告

八、具有麻醉药品处方权的执业医师被追究法律责任的情形是

A.未按照规定进行麻醉药品处方专册登记

B.未按照规定保存麻醉药品专用处方

C.未按照规定储存麻醉药物

D.紧急借用麻醉药品后未备案

E.未按照临床应用指导原则使用麻醉药品

九、省级人民政府在接到突发公共卫生事件报告后,向国务院卫生行政部门报告的时限是

- A.以最快的速度
- B.1小时
- C.2小时
- D.6小时
- E.12小时

十、突发事件监测机构、医疗卫生机构和有关单位在发现突发公共卫生事件后,向所在地县级人民政府卫生行政主管部门报告的时限是

- A.以最快的速度
- B.1小时
- C.2小时
- D.6小时
- E.12小时

十一、《突发公共卫生事件应急条例》规定,医疗卫生机构应当对传染病做到

A.早发现、早观察、早隔离、早治疗

B.早报告、早观察、早治疗、早康复

C.早发现、早报告、早隔离、早治疗

D.早发现、早报告、早隔离、早康复

E.早预防、早发现、早治疗、早康复

(答案见下期本版)

## 上期(7月15日8版)答案

一、D	二、E	三、C	四、A
五、E	六、E	七、B	八、A

## 遗失声明

刘玉敏的医师资格证书(编号:2005411414102247 30813036)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐  
奇芝堂 走亲访友 就选奇芝堂



郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线:0371-58615152

## 征稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《技术分享》《经验之谈》《实用验方》《健康教育》等。欢迎踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:54322357@qq.com  
联系人:杨小玉

# 河南省洛阳正骨医院郑州院区公益惠民活动

为保障青少年身体健康,更好地服务人民群众,体现公立医院公益性,河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)郑州院区开展以下公益惠民活动:

## 一、脊柱侧弯筛查

1.活动对象:5岁~25岁适龄人群。

2.活动时间:即日起至2021年10月31日。

3.活动项目:免费进行脊柱侧弯筛查及体格检查;需要拍片检查的,脊柱全长拍片半价;免费培训脊柱侧弯矫形操;脊柱侧弯手术患者可申请基金会救助项目。

4.联系人:刘医生 18530085810  
王医生 15037917626

## 二、婴幼儿腕关节脱位(DDH)筛查

1.活动对象:0~6个月婴幼儿。

2.活动时间:即日起至2021年12月31日。

3.活动项目:免费彩超查体,给予治疗方案。

4.联系人:陈医生 15890130735

三、身高筛查及管理项目

1.活动对象:3岁~18岁适龄人群。

2.活动时间:即日起至2021年10月31日。

3.活动项目:骨龄评估及超声检测脊柱骨龄项目半价。

4.联系人:苏医生 13073775507  
地址:郑东新区永平路100号  
咨询电话:0371-88820000

河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)是在具有220余年历史的平乐郭氏正骨基础上发展起来的一所集医疗、教学、科研、产业、文化于一体的三级甲等公立骨伤科医院,被老百姓亲切地称为“洛阳正骨”“平乐正骨”“白马寺正骨”。2013年经省政府批准增挂“河南省骨科医院”。医院在郑州、洛阳设有4个院区,现分为郑州院区、洛阳东花坛院区、洛阳康复院区(河南省康复医院)和河南省洛阳正骨医药科技股份有限公司4个区域。其中,郑州院区位于省会郑州郑东新区,规划用地247亩(1亩=666.67平方米),编制床位1500张,一期开放床位600张,已于2014年11月正式开诊,二期项目预计2021年底投入使用。

郑州院区坚持传承创新“平乐郭氏正骨”的传统特色,在突出“平乐郭氏正骨”精髓的“三原则”(整体辨证、筋骨并重、内外兼治)和“四方法”(治疗手法、固定方法、药物治疗、康复锻炼),强化原有传统优势的同时,积极利用现代科技开展骨科诊疗新



技术,在中医、中西医结合治疗各类创伤、复杂骨折及骨病方面,效果显著,主要诊治颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、骨关节炎、类风湿关节炎、骨质疏松、股骨头坏死、断肢(断指)再植、脊柱畸形、半月板损伤、先天性骨关节发育不良、足踝畸形、骨质增生、骨肿瘤、骨髓炎、强直性脊柱炎、全身各部位骨折及韧带损伤等。

广告