

如何正确识别手足口病

□周丽萍

正确识别手足口病的症状，对于保护自己和他人的健康来说非常重要。那么，如何正确识别手足口病的症状呢？

什么是手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的传染病，主要发生在5岁以下的婴幼儿身上。该病会引起手、脚、嘴和其他部位出现皮疹和溃疡。有些患儿会引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜炎等并发症。引起手足口病的肠道病毒有20多种，其中，柯萨奇病毒A16型和肠道病毒71型最为常见。

手足口病的第一个症状是发热，发热1天~2天后出现疱疹，常表现在患儿的面颊、舌、软腭、硬腭、内唇、手、足、心、肘、膝、臀、前阴部，有小米粒或绿豆大小的灰白色疱疹或红色丘疹。

手足口病患儿通常在1周内痊愈，但是患儿如果以前得过疱疹，就很容易传播病毒。该病具

有流行强度高、传染性强、传播途径复杂等特点。

手足口病是一种常见于春夏两季的传染病。儿童患手足口病的症状很明显，一般急性发作，出现发热、口腔疼痛、厌食，以及口腔黏膜出现疱疹或溃疡等症状。疱疹的数量从几个到几十个不等。另外，重症手足口病患儿多先出现神经系统症状，而后迅速出现肺水肿、暴发性心肌炎等并发症。因此，我们要关注儿童手足口病，及时采取措施进行预防和治疗。

鉴别诊断

手足口病和水痘的区别 手足口病和水痘是两种常见的传染病。手足口病由柯萨奇病毒16型等引起，主要通过肠道传播；水痘则是由水痘病毒引发的。尽管这两种疾病都会在皮肤上出现疱疹，但是它们的位置和特征有所不同。手足口病的疱疹主要出现在口腔、手部和脚部，而水痘则在全身范围内都会

出现。

手足口病的疱疹一般为红色小疱疹，大小不一样，排列散乱，可伴有水泡、溃烂和结痂。这些疱疹通常会有痒痛感，给患者带来不适感。水痘的疱疹为红色丘疹，逐渐发展成水泡，内含清亮的液体。水痘的疱疹排列比较整齐，常见于头部、躯干和四肢，患者可能会感到痒痛。

手足口病和水痘在伴随症状上也有所不同。手足口病患者常伴有发热、食欲不振、口腔溃疡等症状。部分患者还可能

出现咳嗽、流鼻涕和咽喉痛等呼吸系统症状。水痘的伴随症状主要是发热、全身不适和食欲减退。患者可能会有头痛、肌肉酸痛和疲倦等症状。对于婴幼儿来说，水痘还可能引发食欲不振、呕吐和腹泻等消化系统症状。

手足口病和丘疹性荨麻疹的区别 丘疹性荨麻疹是一种常见的过敏性皮肤病，主要由

昆虫叮咬引起。该病的特征是皮肤上出现水泡、丘疹等，给患者带来不适和痒痛感。与其他疾病相比，丘疹性荨麻疹的水疱通常会有明显的红肿和痒痛感。

另外，丘疹性荨麻疹还会伴随其他症状，例如局部发热、肿胀和疼痛等。虽然这些症状会让患者感到不舒服，但是一般不会影响睡眠。相比之下，手足口病患者大多数不会出现痒痛感，且不会影响睡眠。

丘疹性荨麻疹通常是由昆虫叮咬引起的，如蚊子、跳蚤等。该病的主要特征是有痒痛感。与其他疾病相比，丘疹性荨麻疹的水疱特征很明显，一般会呈现红肿、凸起的形态。此外，患者还可能

出现其他症状，如局部发热、肿胀和疼痛等。这些症状会在数天内自行缓解，不需要特殊治疗。

手足口病和疱疹性咽峡炎的区别 手足口病和疱疹性咽峡炎

是两种常见的传染病，其症状和特征有所不同，可以通过观察疹子的位置和特征进行区分。

手足口病最明显的特征是在手部、脚部和口腔内出现疱疹。手部、脚部和口腔是手足口病最常见的发病部位。与之相比，疱疹性咽峡炎是由单纯疱疹病毒感染引起的传染病，主要通过直接接触或飞沫传播。患者一般会出现发热、咽喉疼痛、吞咽困难等症状，最明显的特征是咽部出现水泡状或溃疡状的疱疹。

疱疹性咽峡炎的疱疹主要出现在咽部和口腔黏膜，呈现为红色或黄色，有时会结成群集状。另外，疼痛感和不适感是患者常感受到的症状之一。

综上所述，通过了解手足口病的典型症状，我们可以更准确地判断孩子是否患有这种疾病，从而及时采取治疗。

(作者供职于广西医科大学第一附属医院)

甲状腺功能减退症患者可以怀孕吗

□于慧敏

甲状腺功能减退症是由各种原因引起的甲状腺激素合成及分泌量减少。甲状腺激素属于促生长激素，可以影响神经系统发育，尤其是大脑发育。若女性患有甲状腺功能减退症，一般不宜怀孕，因为可能会影响胎儿的生长发育，尤其是神经系统的正常发育。

甲状腺功能减退症如果在胎儿及新生儿期发病，表现为生长和发育迟缓、智力障碍，称为呆小症；成年后发病，表现为全身性代谢低下。

发病原因

甲状腺功能减退症是由各种原因引起甲状腺激素缺乏或作用

发生抵抗，而表现出的临床症状，包括身体代谢低下，以及各个系统的功能减退等。

原发性(甲状腺性)甲状腺功能减退症在临床上较常见，约占96%。

继发性(垂体性)甲状腺功能减退症在临床上较少见，是由垂体疾病使TSH(促甲状腺激素)分泌量减少引起的，如垂体肿瘤、席汉综合征、非肿瘤性选择性TSH缺乏、卒中、垂体手术或脑垂体部位放射治疗等引起。

第三性(下丘脑性)甲状腺功能减退症在临床上较罕见，由于下丘脑产生TRH(促甲状腺激素释放激素)的减少，使垂体

的TSH的分泌量减少而引起的，如鞍区肿瘤及先天性TRH缺乏等。

有哪些并发症

- 黏液水肿性昏迷，是甲状腺功能减退症危及生命的并发症。
- 容易发生感染。
- 治疗过度，可导致肾上腺危象。
- 不育症。
- 长期过量的替代治疗，可导致骨质疏松症。

饮食注意事项

选择合适的食物 因缺碘引起的甲状腺功能减退症患者，可适量摄入海带、紫菜，使用含碘盐、含碘酱油等。

补充碘盐 我国一般采用添加碘化钾的盐，防治甲状腺肿大，使发病率明显下降，适用于地方性甲状腺肿流行区。

纠正贫血，补充维生素 贫血者应适量补充富含铁的食物；另外，还要补充维生素B₁₂，如动物肝脏等，必要时补充叶酸、肝制剂等。

饮食禁忌 甲状腺功能减退症患者忌食富含胆固醇的食物，如奶油、动物内脏等；少量摄入高脂肪食物，如杏仁、芝麻酱、肥肉、奶酪等。

甲状腺功能减退症患者应避免食用十字花科类蔬菜及坚果，如卷心菜、白菜、油菜、核桃等，以

免发生甲状腺肿大。

限制脂肪和富含胆固醇食物的摄入量 大多数甲状腺功能减退症患者有高血脂症，应限制脂肪的摄入量。患者每天脂肪的摄入量占总热量20%左右。

总之，在怀孕前进行甲状腺功能检测非常重要。对于甲状腺功能减退症患者来说，应在怀孕前进行甲状腺功能检查，并尽早进行治疗，当甲状腺功能达到怀孕标准后，再计划怀孕；如果甲状腺功能尚未达到怀孕标准，需要采取适当的干预措施，使甲状腺功能恢复到正常水平。

(作者供职于洛阳市妇幼保健院医学检验科)

预防妊娠期尿路感染的方法

□杨 鹏

妊娠期是女性生命中一段特殊时期，也是女性泌尿系统面临较大风险的时期。妊娠期尿路感染是一种常见的并发症，不仅给孕妇的身体健康带来威胁，还可能对胎儿产生不良影响。为了帮助孕妇维护泌尿系统健康，本文主要介绍一些预防妊娠期尿路感染的方法。

保持充足的饮水量

保持充足的饮水量是预防尿路感染的基本方法之一。孕妇应该每天饮用2000毫升~3000毫升的水，并且养成多次小口喝水的习惯。这样不仅可以增加尿液的排出量，还能减少尿液在泌尿系

统的滞留时间，从而降低尿路感染的风险。因此，孕妇在日常生活中，一定要每天保证充足的饮水量。

此外，孕妇还可以饮用一些具有利尿作用的汤或饮品，如薏苡仁粥、绿豆汤等，促进尿液的产生和排出。另外，适度运动也有助于尿液排出，预防尿路感染。因此，孕妇可以选择适合自己的运动方式，比如散步、做瑜伽等，来增加自己的运动量。

维持良好的个人卫生

维持良好的个人卫生，对于预防尿路感染起着重要的作用。孕妇应该每天清洁外阴部，在洗

澡时，避免使用含有刺激性成分的香皂和浴液清洗外阴部，以免破坏阴道内部正常菌群的平衡。此外，孕妇每次排完尿后，要注意用干净的卫生纸从前向后擦拭，避免交叉使用卫生纸，以免细菌进入尿道。

避免过度用力排尿和尿液滞留

孕妇在日常生活中，要尽量避免长时间憋尿和过度用力排尿。长时间憋尿会导致尿液在膀胱内滞留，增加尿路感染的风险。因此，感到有尿意时，孕妇应及时去卫生间排尿，避免长时间憋尿。在排尿时，孕妇应尽量放松身体，避免用力过大，减少对盆

腔器官的压迫，有助于减少尿液滞留。

为了更好地控制排尿，孕妇可以尝试使用坐姿如厕。这样可以使尿液更顺畅地排出，减少尿液在泌尿系统内的滞留时间。此外，孕妇还可以尝试蹲姿排尿，这种姿势可以更好地放松盆腔肌肉，促进尿液顺利流出。

饮食调理

合理饮食不仅对孕妇的身体健康非常重要，还对预防尿路感染起着重要作用。孕妇应避免摄入过多辛辣、刺激性食物，因为这些食物可能会刺激尿道，增加尿路感染的风险。同时，孕妇应适

学龄前儿童喘息的护理要点

□王绍燕

什么是学龄前儿童喘息 学龄前儿童喘息是一种常见的临床表现，由多种原因引起。喘息是呼吸系统的症状之一，一般在患呼吸系统疾病时出现。由于儿童的生理及免疫特点，喘息在儿童中发生率较高。

喘息是由于呼吸道炎症或异物刺激，使黏膜充血、水肿，黏液分泌量增加，导致气道狭窄。由于儿童的气道尚未发育完全，咯痰困难，所以儿童患呼吸系统疾病时，咳嗽与喘息常常同时存在。

喘息有哪些类型

发作性喘息 喘息呈发作性，常与上呼吸道感染相关；加以控制后，症状可缓解，发作间歇期无症状。

多诱因性喘息 喘息由多种因素诱发，发作的间歇期也有症状。患儿在夜间、哭笑、打闹时，也会引起喘息发作。

发病因素

学龄前儿童喘息的发作与儿

童自身的生理结构息息相关。儿童的气道和支气管腔较成年人狭窄，气道软骨尚未发育完全，肺弹力较差，对气道的支撑作用较弱，在患呼吸系统疾病时，气道容易塌陷，影响通气功能。

大多数患儿喘息发作和呼吸系统的病毒感染相关。常见的病毒有鼻病毒、冠状病毒、呼吸道合胞病毒、流感病毒及副流感病毒等。反复发作喘息的患儿，不仅要注意排除异物、气道畸形等因素，还要注意鉴别是否为下呼吸道感染导致的喘息。

被动吸烟，也是导致学龄前儿童喘息发作的因素。烟草中的焦油和尼古丁等成分，会刺激支气管上皮黏膜，导致气管平滑肌收缩，影响儿童的肺部发育，增加喘息发作的风险。如果儿童存在喘息症状，家长应该戒烟。

遗传因素和过敏体质的儿童，容易引发气道炎症，诱发喘息性支气管炎。室内环境中的花粉及装修产生的粉尘，均会直接作

为过敏原引发儿童喘息，还会影响儿童早期肺功能发育，增加肺部疾病的发病风险。

治疗注意事项

重症喘息发作的患儿，需要进行常规氧疗。在常规氧疗的过程中，若氧气流速未充分加湿，患儿吸入寒冷、干燥的气体，可能导致上皮细胞功能下降、黏膜纤毛清除功能受损，以及气道炎症情况加重。一部分患儿可能因导致保护性支气管收缩反应和哮喘。

当常规氧疗不能缓解喘息症状时，患儿可将无创正压通气、经鼻高流量氧疗作为呼吸支持措施。需要注意的是，医生应谨慎监测接受无创正压通气治疗的患儿的潜在并发症，包括焦虑、皮肤损伤和胃扩张等，因为胃扩张会增加患儿呕吐和误吸的风险。

护理要点

适时增减衣物 家长应根据天气变化，适时给儿童增减衣物，

避免儿童感冒。

保持室内空气清新 家长应保持室内空气清新，避免儿童接触吸烟环境，以及炒菜产生的油烟等刺激性气味；同时，室内不要使用有气味的空气清新剂。

室内维持适宜的湿度 室内过湿或过干，都可能引发喘息发作，不利于儿童的身体健康。

合理饮食 家长要为儿童提供营养均衡的膳食，多让儿童吃新鲜的蔬菜和水果，有助于增强抵抗力。

用药管理 如果出现喘息急性发作，家长应立即带患儿到医院就诊，并按医嘱给患儿用药。

消除诱因 尽量避免儿童接触过敏原，注意居家空气质量，床品要定期清洁，卧室不摆放花草，家长避免喷香水、发胶等。有食物过敏史的患儿，应避免摄入会引发过敏的食物。

在呼吸系统疾病高发季节，家长不要带儿童到人员密集、空气不流通的公共场所，也不要让

量增加新鲜水果、蔬菜，以及富含纤维食物的摄入量，这有助于增加尿液量和增强免疫力，从而降低尿路感染的风险。

因此，孕妇在饮食上要保持营养均衡，多摄入一些对身体有益的食物。孕妇还可以适量饮用一些对泌尿系统健康有益的饮品，如蔓越莓汁等，有助于预防尿路感染。

总之，妊娠期泌尿系统保健非常重要。预防妊娠期尿路感染，需要孕妇从饮食、个人卫生、排尿习惯等方面进行综合调节。保持充足的饮水量，维持良好的个人卫生习惯，避免过度用力排尿和尿液滞留，以及合理饮食，都对预防妊娠期尿路感染具有积极意义。孕妇只有充分重视泌尿系统保健，才能降低尿路感染的发生率，确保自身和胎儿的健康。

(作者供职于海口市人民医院泌尿外科)

孩子的健康问题一直牵动着家长的心。然而，在孩子的成长过程中，难免会遇到一些健康问题。本文主要介绍小儿发热抽搐的原因、危害，以及治疗方法。

什么是小儿发热抽搐

小儿发热抽搐，多见于热性惊厥，它的发作与发热性疾病中体温骤然升高有关，是一种常见的儿科急症，也是幼儿时期常见的惊厥性疾病。患儿在体温升高的过程中出现身体僵硬、抽搐、意识丧失、大小便失禁、肤色改变等症状。这种情况通常多见于6个月~5岁的患儿。

发病原因

发热导致脑部电活动异常 高热会导致患儿的脑部电活动不稳定，从而引发抽搐。

热性惊厥 发热抽搐是热性惊厥的一种表现形式。

感染 病毒感染或细菌感染(如流感病毒、肠道病毒等)，也可能导致患儿出现发热抽搐症状。

有哪些危害

突发抽搐带来的心理和生理危害 对于家长来说，看到孩子突然抽搐，可能受到惊吓，增加焦虑和紧张感。抽搐也可能导致患儿受伤，例如头部碰撞、舌头咬伤等。

潜在的神经系统问题 因为热性惊厥可能是其他神经系统问题的表现，所以需要进一步评估和治疗。部分患儿发生发热抽搐后，具有较高的复发风险。

心理影响 对于患儿来说，多次经历发热抽搐，可能对疾病产生恐惧感或焦虑情绪。家长也会产生长期的担心和忧虑。

治疗方法

急救处理 在抽搐发生时，应将患儿平卧，头部转向一侧，及时清理口腔和鼻腔的分泌物；可以用毛巾等物品塞到患儿的口腔里，避免患儿咬伤自己。同时，注意观察患儿的肤色和呼吸情况。大多数患儿单纯性热性惊厥在5分钟~10分钟会停止；如果惊厥现象持续不止，或者出现面色发绀、呼吸暂停等情况，要及时带患儿到医院就诊。

退热治疗 针对发热，患儿需要及时接受退热治疗。家长可以给患儿口服退热药，或者到医院静脉输液退热药。

针对病因治疗 发热的同时伴随有抽搐症状，多见于高热惊厥。高热惊厥是3岁以下患儿由于神经系统发育尚不健全，在高强度刺激的情况下，引起神经元放电，从而出现抽搐现象。患儿如果是由病毒感染或细菌感染引起的，需要针对病因进行治疗。

补充营养 对于挑食的患者来说，身体容易缺乏维生素、钙、镁等营养物质。营养不良的患儿体质较差，很容易患病，从而引起发热抽搐。家长要及时带患儿到医院进行检查，医生会根据具体情况进行治疗。

总之，小儿发热抽搐虽然常见，但是我们要了解它的原因、危害和治疗方法，及时采取有效的干预措施，以保障患儿的身体健康和生命安全。

(作者供职于阳阳县妇幼保健院小儿内科)

乳房护理非常重要

□张 丽

乳腺健康是女性身体健康的重要组成部分，对于女性具有重要影响。随着现代生活方式的化和和生活压力的增加，乳腺疾病的发病率逐年上升。为了尽早发现潜在的问题，乳房自我护理成了维护女性乳腺健康的一项重要举措。本文主要介绍乳房护理的重要方法和步骤，帮助女性学会正确维护乳腺健康的方法，以便在疾病出现前，采取适当的干预措施。

乳腺健康的重要性 乳房是女性重要的生殖器官之一，主要功能是产生和储存乳汁，以满足哺乳期的需要。乳腺健康不仅与女性的生育能力有关，还与女性的心理健康紧密相关。乳腺疾病会导致乳房疼痛、肿块、囊肿，严重时可能增加患乳腺癌的风险。因此，维护乳腺健康对女性来说非常重要。

乳房自我护理的重要性 乳房自我护理是指女性在日常生活中，自行观察和检查乳房的健康状况。通过定期自我检查，女性可以尽早发现乳腺问题，及时采取干预措施，降低乳腺疾病的风险。此外，乳房自我护理还有助于女性了解自己的身体状况，增强对乳腺健康的重视程度，养成良好的乳腺保健习惯。

观察外观 女性要每天在镜子前观察自己乳房的外观是否有变化，如皮肤颜色、纹理或其他异常情况。

触摸检查 女性要每个月进行一次乳房触摸检查，可以在淋浴时使用手指轻轻触摸乳房，查看是否存在硬块或其他异常情况。

腋下检查 女性还要注意检查腋下是否存在肿块，

因为有时乳腺疾病也会引起腋下不适。

定期到医院进行乳腺检查 除了自我护理外，女性应定期(一年一次)到医院进行乳腺检查(如乳腺彩超)，及时发现潜在问题。

保持健康的生活方式 除了定期自我护理和检查，保持健康的生活方式对乳腺健康来说也非常重要。

合理饮食 女性在日常生活中，要保持均衡的营养，摄入足够的蔬菜、水果和膳食纤维，减少高脂肪食物和加工食品的摄入量，维护乳腺健康。

适度运动 适度运动有助于减少体内脂肪含量，维持正常体重，降低乳腺癌的发病风险。

戒烟限酒 长期吸烟和过量饮酒，会增加乳腺癌的风险。因此，女性应戒烟和限制酒精的摄入量。

缓解压力 长期精神紧张和压力过大，会导致内分泌紊乱，对乳腺健康不利。因此，女性要学会合理缓解压力，保持心情愉快。

定期体检 定期进行全面的体检，有助于尽早发现潜在问题，维护乳腺健康。

乳房自我护理是维护女性乳腺健康的重要方法之一。每天观察外观、定期触摸检查和腋下检查，女性可以尽早发现乳腺问题，采取积极措施，维护乳腺健康。此外，保持健康的生活方式，也是维护乳腺健康的关键。

乳房护理，可以为女性乳腺健康保驾护航。让我们共同关注乳腺健康，营造一个关爱和保护女性健康的良好社会氛围。

(作者供职于山东省潍坊市诸城市妇幼保健院乳腺保健科)