

进入4月,手足口病患者增多——

手足口病,不可怕,防控很重要

□本报记者 王锐

4月份进入手足口病高发期。我市门诊住院病例多了起来,而来自市疾控中心的消息,4月份手足口病虽与上月相比逐渐增多,但与去年同期相比,则下降六成。究其原因,一方面是从前年开始我市引进手足口病疫苗,另一方面是宣传疾病控制以及市民卫生习惯防病意识的增强。即便如此,市疾控中心专家仍提醒,目前,手足口病正式进入高发季,家有半岁到5岁以下孩子的家庭一定多注意,如果有条件,尽早接种手足口疫苗,并严格卫生习惯。



(网络图片)

一岁宝宝手足口出泡住院

4月7日,市区一岁四个月的宝宝豆豆(化名)不好好吃,烦躁不安,哭闹不止,而且一直低烧,豆豆妈妈带他到社区诊所看病,医生发现宝宝口腔里有小泡,怀疑是手足口病,让家长赶

紧带他到医院检查。当天,豆豆家长带他到市第二人民医院儿科检查,医生发现,除了口腔,手脚也有小泡,豆豆无疑患了手足口病,由于出现低烧症状,豆豆须住院治疗。

“从3月底以来,科室接诊的手足口病患儿明显增多,门诊手足口病患儿每天有3到5人次,从门诊和住院情况来看,还没有出现高发。”市第二人民医院儿童感染科主任马桐生如是说。

而省卫生计生委的通报显示,今年3月份,我省共报告手足口病例1716例,而今年4月1日至8日,短短8天内,我省就收到手足口病例报告1500例,和去年同期相比,人数有较为明显的上升。

手足口病高发季不必恐慌

手足口病是由肠道病毒感染引起的一种急性传染病,儿童和成人都有可能患病,但5岁以下和半岁以上儿童是手足口病高危人群。

“每年的4至6月是手足口病的高发季。”市疾控中心传染病防治科工作人员说,虽然一年四季都可能得手足口病,但是适合各种可

导致手足口病的病毒生存的温度是20℃~40℃,所以每年春季,伴随着气温升高,手足口病患儿会增多。就我市而言,今年情况稳定,且与去

年同期相比,发病率下降六成。手足口病是可防可控可治愈的疾病,市民大可不必恐慌,养成良好的卫生习惯是关键。

30种病毒可引起手足口病

“引起手足口病的病毒有30多种,同一种病毒也可以重复感染。”在采访中,卧龙区疾病预防控制中心传染病防治科工作人员介绍,按现行的检测分类,可导致手足口的病毒一般分成三大类:EV71、CA16和

其他肠道病毒。特别值得警惕的是,手足口病虽然是常见病,但对宝宝的危害可不小。全国每年都有上万名宝宝被诊断为重症病例,其中一小部分危重症病例因为出现脑炎等严重并发症而死

亡或留下严重后遗症(比如智力障碍、瘫痪等)。

根据中国疾控中心的统计,75%左右的重症病例是由EV71病毒引起的,93%的死亡病例感染的病毒是EV71。因此,EV71是导致重症和死亡病例的元凶。

值得注意的是,有些重症手足口病患者,手足口出疱疹症状并不明显,这更应该引起家长的重视。例如,近几日,市第二人民医院收治了一名手足口并发脑炎的患儿,他抽搐、惊厥,可不出疹子。

防治手足口病应及时打疫苗

据我市疾控专家介绍,针对手足口病,2016年,国内自主研发并拥有独立知识产权的EV71疫苗,正式上市,而我市也于前年引进了EV71疫苗。从我市市

区两级疾控部门发布的数据来看,该疫苗对手足口病的防治作用还是挺大的。

“能引起手足口病的病毒种类很多,EV71病毒引起的手足口病比较严重,目

前上市的疫苗是专门针对EV71病毒研制的,接种后保护效率超过90%。注射这个疫苗之后只能让孩子产生对EV71的免疫力,对其他病毒引起的手足口病不会

产生免疫力,因此接种后仍有可能被其他病毒感染而患有手足口病。但是,其他病毒引起的症状较轻时,大部分可自愈。”卧龙区疾病预防控制中心工作人员说。

现在接种疫苗也不晚

“打疫苗没啥来不来得及。”我市疾控人员说,手足口病发病高峰是4-7月,假设4月10日开始接种第一针,到5月10日可以接种第

二针,也就是完成了免疫程序,虽然完成免疫程序后还需要一段时间才能使体内的保护性抗体水平达到最高,但从接种第一针开始,体内

的保护性抗体水平就开始增加了,也就意味着抵抗EV71感染的能力开始逐步提高,所以说晚打比不打好。需要提醒的是,手足口

病疫苗属于二类疫苗,需要自费接种。6月龄至5岁儿童可选择接种,需要接种2针(间隔1个月),接种前可先咨询附近接种门诊。

防病可从洗手开始

市疾控中心工作人员说,手足口病是肠道病毒感染导致的,幼儿园学校为多发地。而该病毒的传播途径很多,比如,呼吸道传播;宝宝嘴里出疹子破裂后,哭闹喊叫会造成传播;消化道传

播;宝宝吃了被病毒污染的食物或水,或者吃手(摸过被病毒污染的东西);接触传播;健康宝宝与患病宝宝玩耍接触,或者与携带病毒的成年人玩耍接触。

专家提醒,家长和孩子

应讲究个人卫生,勤洗手,不洗手不进食,室内勤通风,保持空气畅通等。一旦孩子有疑似症状,一定要带孩子到正规医疗机构的发热(疱疹)门诊就诊,症状较轻的宝宝可以回家吃药并

自行隔离观察,症状较重的宝宝可住院治疗。⑩6



春季笋菜上市,市民纷纷选购

“春笋”,你吃对了吗?

□本报记者 高超

春天,是吃笋的黄金季节。记者日前在超市走访发现,市面上竹笋、莴笋、芦笋比较常见,前来选购的人也不少。

“春天正吃这个,鲜嫩脆甜的,凉拌炒着都好吃,我家孩子就挺喜欢吃的。”正在挑选莴笋的乔阿姨笑着说。“听说这个对血压有好处,买来尝尝鲜。”市民刘女士拿着一捆芦笋正准备去称。笋这么受青睐,吃笋有什么好处?怎么吃才健康?

据市中医院治未病健康管理中心主任、高级营养师马杰介绍,竹笋中含有丰富的植物蛋白以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分和微量元素,而且具有较高的药用价值。中医认为,竹笋味甘、微苦、性寒,能化痰下气,清热除烦,通利二便。现代医学证实,吃笋有滋阴、益血、化痰、消食、利便、明目等功效。同时,竹笋具有吸附脂肪、促进食物发酵、有助消化和排泄作用,是减肥者最理想的食物之一。

莴笋也就是我们常说的青笋,是我们比较常吃的一种,含有丰富的维生素C、糖类、钙、铁、磷等多种营养成分。它的茎和叶均可做菜,尤其是莴笋叶中维生素的含量比茎要高,抗氧化的作用也更好,并且叶中还含有大量的钙。此外,莴笋汁也有很大用途。莴笋嫩茎折断后流出的白色浆液有安神催眠的作用,还可增加胃液、胆汁和消化酶的分泌,并促进肠胃的蠕动,有增加食欲、帮助消化和通便的功效。在挑选莴笋时,要注意看根部,如果根部中心有白点或空洞,说明莴笋老了,口感不好。而根部完全透明,就比较嫩。

芦笋含有丰富的维生素以及叶酸、硒、铁等微量元素还具有人体所必需的各种氨基酸。除此以外,芦笋还具有利尿通淋的作用,经常食用有利于护养膀胱,对心脏病、高血压、水肿、膀胱炎、排尿困难等病症有一定的辅助疗效。

“笋虽味美,食用时也要注意。”马杰说,笋类食物性味甘寒,又含较多的粗纤维素,老人、儿童不宜多吃,患有严重的胃及十二指肠溃疡、胃出血、肝硬化、食道静脉曲张、慢性肠炎等疾病的患者则应忌食,以免吃后加重病情。另外,笋还能助发疮毒,故凡痈疮患者,也应忌吃笋。若用笋片、笋丁炒菜,也要先把笋用开水烫5-10分钟,然后再配其它食物炒食。这样既可因高温分解大部分草酸减少其弊,又能使菜肴无涩感,味道更鲜美。⑩6