

## 诊室故事

因长小疹子  
4岁男童进了ICU夏季是手足口病高发期，厦门市儿童医院  
患儿数激增9倍

■时间:7月5日 ■地点:厦门市儿童医院

本报记者 楚燕 通讯员 陈芊

4岁的贝贝(化名)因为长小疹子,竟然进了重症监护室(ICU)。小家伙在病房里哭,家人在病房外哭。所幸,经过医务人员精心治疗,贝贝很快恢复健康,7月5日顺利出院。记者从复旦大学附属儿科医院厦门医院(厦门市儿童医院)了解到,六七月份该院接诊的手足口病患儿数激增。医生提醒,手足口病是自限性疾病,多数可以自愈,如果孩子持续高烧、精神倦怠甚至肢体抖动,要及时到医院就诊。



图片来源网络

## 高烧抽搐 4岁幼儿住进重症监护室

6月底,贝贝的手心、足底出现疹子,一度高烧到40℃,浑身抽筋,精神倦怠,确诊为手足口病,6月30日被送入复旦大学附属儿科医院厦门医院(厦门市儿童医院)重症监护室。家长没想到小小的疹子竟然能把孩子折腾进重症监护室,听着孩子的哭声很是担忧,在重症监护室外默默流泪。经过治疗,两天后,贝贝情况好转,转入感染科普通病房,全家人的心这才放下来。7月5日,贝贝康复出院。

每年夏季是手足口病高发期。6月份,复旦大学附属儿科医院厦门医院(厦门市儿童医院)接诊手足口病患儿580多例,比5月份增长9倍。进入7月,手足口病患儿就诊量仍居高不下,仅7月1日-11日,该院已接诊手足口病患儿450多例,大多数为轻症。

## 目前无特效药 须警惕交叉感染

复旦大学附属儿科医院厦门医院(厦门市儿童医院)感染科主任卓志强主任医师介绍,手足口病是由肠道病毒感染引起的传染病,多发生于5岁以下儿童。患儿主要表现为发热,可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等,孩子因口腔疼痛而流口水、哭闹等。手足口病患儿除口腔内会出现疱疹外,手、足、臀等部位也会出现皮疹或疱疹。

卓志强提醒,手足口病主要传播途径为粪-口方式传播,还可通过呼吸道飞沫传播,饮用或食入被病毒污

染的水和食物后也可感染。手足口病属于自限性疾病,目前无特效抗病毒药物,在早期可使用α干扰素喷雾剂及一些中成药进行抗病毒治疗。家长要注意监测患儿体温,控制高热,居家隔离两周,避免交叉感染,同时需清淡饮食(如鸡蛋羹、肉粥等流质食物),做好口腔和皮肤护理(如少用洗浴产品以减少皮肤刺激、剪掉孩子指甲防抓挠)。如果孩子持续高烧超过1天、精神状态不好,或出现抽搐、惊厥、肢体抖动、呼吸异常等症状,应及时到医院就诊,重症病例需住院治疗。

## 医生手记 防控手足口病牢记18字口诀

●复旦大学附属儿科医院厦门医院(厦门市儿童医院)感染科主任卓志强:

手足口病来势汹汹,许多家长深感担忧,其实该病可防可治。防治手足口病只需记住18字口诀:打疫苗、晒衣被。

要预防手足口病,市民朋友尤其是儿童平时要保持良好的个人卫生

习惯,勤洗手,不喝生水,不吃生冷食物;对儿童玩具和常接触到的物品应定期进行清洁、消毒,经常换洗晾晒衣物、毛巾、被子等;尽量不与他人共用玩具、餐具等日常用品;当前正是手足口病流行季节,尽量少带宝宝去人员密集、空气流通差的场所,避免与手足口病患儿密切接触。孩子接种手足口疫苗可降低重症和死亡风险,建议在1岁前完成接种。

## 相关 孩子患手足口病,爸爸也中招

本报讯(记者 楚燕 通讯员 罗超)上周,厦门市感染性疾病质控中心主任、厦门大学附属第一医院感染科薛秀兰主任医师接诊了一位成人手足口病患者。这是一名30岁左右的父亲,家里小孩确诊手足口病2天后,他的手心、脚心长出皮疹,同时口

腔伴有疱疹。该患者就诊时体温正常,除了咽痛明显和皮疹外无其他不适。薛秀兰主任诊断手足口病普通型,给予对症处理,门诊进行随访。薛秀兰介绍,成人手足口病的症状与儿童症状相似,预后良好。如果是重型和危重型,建议住院治疗。

## 鼓浪屿西苑沙滩

## 游人抄近路被困 保洁员用竹竿施救

本报讯(记者 房舒)“不要动,越动越深!”昨日11时左右,在鼓浪屿西苑沙滩,一名游人想抄近路被困在滩涂的淤泥中。来自思明城建的保洁员魏开方手持竹竿将其救起,这已是近1个月来魏开方救下的第二名被困游客。

“我当时正在西苑沙滩附近清扫垃圾,”魏开方说,沙滩附近游人较多,他也就比较留意,一旦有人进入滩涂,他会大声提醒对方。就在他转身之际,身后传来“啊”的一声。一名身穿白色上衣的男性游客,双足深陷在滩涂的淤泥中。

这名游客显然慌了神,用力试图

拔出脚来,魏开方见状赶紧大喊:“不要动,越动越深!”他一边制止着对方,一边拿来放在不远处的竹竿,递向对方:“抓住它,我拉你上来。”借助竹竿,游客很快从淤泥中脱困。

魏开方是思明城建的一名保洁员,因6月29日同样用竹竿帮一名深陷西苑沙滩滩涂的游客救起,而被人们亲切地称为“竹竿大叔”。魏开方说,事发地附近的沙滩中有片滩涂,经常有游客因为想抄近路陷入其中。

昨日,思明城建管理人员表示,已反馈相关部门在附近加设警示牌,以防游客陷入滩涂的淤泥中。

## 五缘湾海域

## 一女子跳海轻生 养护工紧急施救

本报讯(记者 林桂植)女子跳海轻生,海域养护工人挺身而出,将其救上岸。日前,五缘湾海域发生一起落水救援事件,见义勇为者叫张来宝,是万嘉清水(厦门)环境技术有限公司的一名养护工人。

事发当天,张来宝像往常一样,正驾船在海上进行打捞作业。突然,他发现两百米外的五缘大桥下,有一名女子在海里挣扎,疑似从桥上坠落。他赶紧放下作业工具,调转航向,同时拿起手机拨打报警电话。

船只驶到女子身边,张来宝伸出双手,紧紧拽住女子。一开始,女子的求生欲望不强烈,不配合施救,张

来宝劝导她:“警察马上就来了,你有什么困难可以跟他们说,他们会帮助你的,千万别想不开。”经耐心劝导,女子情绪逐渐平复,张来宝赶紧顺势将女子拉上船。

船靠岸后,张来宝配合警察与救援人员将女子送上岸。随后,他默默回到工作岗位,继续海上作业。

张来宝是一名“海上美容师”,也是万嘉清水救援队的一名队员。据了解,万嘉清水员工在作业过程中,时常遇到人员遇险、自然灾害导致的部分公共设施与系统瘫痪等情况,公司鼓励他们伸出援手,力所能及地开展人员救助和抢险救援工作。

关注  
高温天气市疾控中心提醒:  
大量饮水、补充盐分和矿物质  
预防中暑高温中暑  
有哪些征兆?

郭火仲为大家列举了高温中暑的临床征兆。

**中暑先兆:**在高温环境下活动一段时间后,出现乏力、大量出汗、口渴、头痛、头晕、眼花、耳鸣、恶心、胸闷、体温正常或略高;

**轻度中暑:**除以上症状外,有面色潮红、皮肤灼热、体温升高至38℃以上,也可伴有恶心、呕吐、面色苍白、脉率增快、血压下降、皮肤湿冷等早期周围循环衰竭表现;

**重症中暑:**除轻度中暑表现外,还有热痉挛、腹痛、高热昏厥、昏迷、虚脱或休克表现。

遇到高温中暑  
如何急救?

**一移:**迅速将患者移至阴凉通风处,使其平卧,同时垫高头部,解开衣裤,以利患者呼吸和散热。

**二敷:**头部先用温水敷,后改用冷水、冰水敷。

**三饮:**饮用含盐饮料,及时补充身体所需的水分,同时补充部分无机盐。

**四擦:**当高温、高湿、无风,身体散热困难时,可用冷水或冰水擦浴至皮肤发红。

**五降:**当中暑者体温高达40℃以上,出现昏迷、抽搐等症时,尤其是热射病患者的救治,要遵循以下原则:快速、有效、持续降温;迅速补液扩容,如果难以口服补充液体,要静脉补液;控制患者的躁动和抽搐,拨打120,及时送医。

35℃

33℃

哪些人群  
不适合贴?

李世勇表示,总的来说,三伏贴适宜的人群是冬病患者,即阳虚体质、患有寒性类疾病的患者。慢病处于急性发作期的患者,正在发热的患者,皮肤敏感、容易过敏的患者,瘢痕体质的患者,孕产妇等均不推荐贴敷。

贴三伏贴  
要注意啥?

贴敷后,应避免太阳暴晒、空调冷气直吹,四个小时内不要洗澡或接触凉水。贴敷期间,慎食辛辣、海鲜、羊肉、蘑菇等发物。另外,一般贴敷两个小时后可将药膏取下,切勿贴敷时间过长。初次贴药者、皮肤敏感者及小儿,可在有灼热感时取下,约为半小时至一个小时。贴敷后出现小水泡一般不需特殊处理,程度较重的皮肤红肿、水泡、痒痒现象,应及时就医。个别出现皮肤过敏的,需立即取下药膏,并及时到医院对症治疗。

晒背  
要注意啥?

张卫说,晒背时,市民可坐在或趴在瑜伽垫上。不要穿深色吸光的衣服,不要暴晒,应打伞或用帽子遮挡住头部。成年人每次晒15分钟至20分钟,身体微微出汗即可。尤德明提醒,体内热气大,如大便干燥、小便偏黄、咽喉肿痛,有炎症、发热等状况的人不可晒背。对紫外线过敏,有高血压、高血脂、糖尿病、冠心病,气阴两虚或阳盛体质,孕妇、幼儿、喝过酒的人群等均不能晒背,老年人要慎晒。

本报记者 陈燕

近期,我市连续出现高温天气。市疾控中心提醒广大群众,当气温过高人体大量出汗,但水分摄入不足时,容易导致中暑,请大家做好防暑降温工作。

高温中暑是在气温高、湿度大的环境中,从事重体力劳动,发生体温调节障碍,水、电解质平衡失调,心血管和中枢神经系统功能紊乱为主要表现的一种症候群。

老年人、婴幼儿、儿童、精神疾病患者及慢性病患者最易中暑。同时应注意,在高温天气里进行重体力劳动或剧烈体育运动,即使是健康的年轻人也可能发生高温中暑,甚至死亡。

那么,该如何预防高温中暑?市疾控中心放射卫生与职业病处郭火仲表示,最重要的是大量饮水、补充盐分和矿物质。同时,注意饮食及休息,穿着合适的衣物,且高温天气尽量避免外出。不要将婴幼儿和儿童单独留在车里。

## 三伏贴昨开贴

医生提醒:错过初伏可补伏,发泡切忌自行挑破



市中医院成人三伏贴现场。(本报记者 陈奇峰 摄)

本报讯(记者 刘琴 通讯员 倪晶莹)昨日,“三伏贴”在全市各大公立医疗机构、民营中医医疗机构火热开贴。记者分别从厦门市中医院、厦门大学附属第一医院、厦门医学院附属海沧医院获悉,这三家医院的三伏贴首贴人数一共超过5000人,单厦门市中医院就达到4000余人。

厦门市中医院门诊部门负责人李世勇提醒市民,错过昨天的初伏没关系,可以分别在中伏(7月21日)、补伏(7月31日)、末伏(8月10日)完成三伏贴。

昨天早晨7点半,厦门市中医院开展三伏贴服务的多个科室已经排起长队,该院临时开辟场地供成

人、儿童贴敷三伏贴。市民王女士带着3岁的女儿在接受扶阳灸,“她有过敏性鼻炎,去年就来贴了三伏贴。”她告诉记者,今年是女儿第二次接受三伏贴,觉得贴敷后女儿的体质有明显提升。

在市中医院为三伏贴临时开辟的贴敷场所中,平均每5分钟,就会换一批市民贴敷三伏贴。儿科还配套开展了三伏扶阳灸。此外,还有成人火龙罐、督脉灸、葫芦灸、八卦灸等多种中医特色项目。三伏贴这么受欢迎,“这可能与呼吸道疾病高发,目前亚健康人群多见,大家希望通过贴敷三伏贴改善相关症状,提升体质有关。”李世勇介绍。

## 晒背 有人受益有人受伤

中医提醒,要看个人体质,切勿盲目晒

本报记者 罗子涵

通讯员 李琪彬 毛灵智

三伏天是“冬病夏治”的好时节。昨日入伏,市民网友间开始流行起一种“零成本”养生方式——晒背。这种养生方法真的靠谱吗?晒背时,有哪些注意事项?昨日,记者就此走访我市多家医院的中医科,请医生解答。

晒背,顾名思义,就是让背部接受阳光的照射。

有人从晒背中受益。“原来,我在冬天晚上必须穿袜子才能睡得着,否则手脚冰凉……”市民李女士说,连续两年晒背后,她冬天手脚冰凉的情况有所改善,生理期肚子痛的毛病也基本消失。

不过,也有人跟风晒背,吃了苦头。网友“小树”回忆,自己曾在三伏天晒了20分钟后背,结果“回到家全身疼痛,头要炸了的感觉。吃了一粒止痛药才好。”“晒的时候觉

得挺舒服,浑身舒畅。但晚上洗澡时却发现后背红了一大片,被医生诊断为晒伤……”市民张先生说。

“晒背相当于‘天灸’。”厦门弘爱医院中医科主任尤德明说,人的后背有两条重要的“阳脉”——督脉和膀胱经。从中医角度来说,晒背可以提升人的阳气,提高免疫力,去除体内的寒湿之气。

为啥要在三伏天晒背?厦门市中医院针灸康复科主任张卫说,中医有“一年养阳看春夏,春夏养阳看三伏”的说法,在三伏天调理身体,能最大限度地调整阴阳平衡,达到夏季排寒湿,冬季气血通畅的效果。晒背对“夏天怕冷,要穿长袖开空调”“脾胃较差,不能吃凉性食物”以及“腿脚较重,体内湿气大”等人群比较有帮助。另外,中医常提到的因肝气郁结、痰湿阻滞或寒湿郁积在体内所引发的郁症,也可以通过晒背养阳得到一定缓解。

应对高温  
健康养生有诀窍

制图 张平原