

天气逐渐变热,手足口病将进入高发期。如何预防手足口病?5月4日,记者特地来到新郑市第二医院,采访了该院儿科主任闫保萍医生。闫保萍称,手足口病多由肠道病毒引起,患病宝宝和无症状的病毒携带者是主要传染源,潜伏期一般为3~7天。该病从每年的四五月份开始增多,七八月份高发,主要侵犯5岁以下的宝宝,尤其是1至3岁的宝宝发病率最高。上街播报 李显文 通讯员 燕萍



四五月增多,七八月高发 预防手足口病 牢记15字要诀

手足口病:患病初期像感冒

闫保萍说:“夏季来临,手足口病目前处在一个高发时期,它的传播途径一般为呼吸道传播、空气传播,另外就是接触传播,比如健康的孩子触摸患儿玩过的玩具等都会被传染。”

患病初期的宝宝,有轻微的流鼻涕、咳嗽、低热等类似感冒的症状。过后,口腔内出小水泡或溃疡。大一些的宝宝会告诉妈妈嘴疼,小宝宝则表现出爱流口水、拒绝吃东西、哭闹。妈妈检查宝宝的口腔黏膜可发现在舌、两颊或唇齿侧有米粒样的斑丘疹、水泡或溃疡,周围有红晕。同

时,宝宝的手、脚、臀部出现或平或凸的斑丘疹或疱疹。这些皮疹不痛不痒,斑丘疹在5天左右由红变暗,然后消退;疱疹则是豆粒状的,里面有液体,痊愈后不留痕迹。

尽管手足口病是一种传染性极强的疾病,不过并没有家长想象的可怕。闫保萍说:“手足口病分轻型和重型,轻型的手上会出现小泡或红点,精神状态没有问题,只需注意经常洗手、屋内通风换气等。重的患儿会出现发烧、精神状态不好或流口水等,需及时就医。”

家庭预防:牢记15字要诀

如何预防手足口病?闫保萍说:

“目前这个季节,尽量少让孩子去人多的地方,尽量去空气清新或流通的地方玩耍;遇到有些发烧的孩子,要做好有效的防护隔离措施,尤其家庭孩子较多的,如果其中一个孩子生病了,另外一个孩子要及时做好预防隔离。”

宝宝使用的奶瓶、奶嘴、水杯、小碗、小勺等,在使用前后都要充分清洗、消毒。居室要经常通风,勤晒衣物、被褥。同时建议家长,每天早晚观察孩子的手心、脚心、嘴巴。

预防手足口病要牢牢记住15字要诀:勤洗手、吃熟食、喝开水、常通风、晒太阳。

■有此一说

不午睡加重心脏负担

希腊研究发现,上班时利用休息时间睡午觉可减少罹患心脏病的风险,尤其是男性。而从中医的子午流注理论来看,中午11时至13时,心经当令,这个时辰内心经最旺,心气推动血液运行,可以养神、养气、养筋。所以中午适当地休息,显然有利于身体的恢复,如有条件,午睡是应当尽量进行的。

与不午睡的人相比,午睡的人死于心脏病的可能性大大降低。睡眠不足的人群更应利用午睡恢复体力。每周至少午睡3次,每次大约半小时,让心脏有个缓冲休息的时间,减少心肌梗塞的危险。显文

中午喝蜂蜜可解乏



蜂蜜营养丰富,其味甘、性平,能补脾养气、滋阴润肺。在一上午的能量消耗之后,中午及时补充一杯蜂蜜水,能够补充一些糖分和能量,补充大脑营养,解除疲劳,为接下来的工作和生活提供活力基础。但需要注意的是,蜂蜜应避免用高温的开水冲服,否则可能使其营养成分被破坏。同时喝蜂蜜要适量,以免导致糖摄入量过多,以每日10~20克为宜。糖尿病患者服用蜂蜜要遵医嘱。肠胃不好的人最好用30℃的水冲服。显文

■养生在线

春夏之交,美食也能防感冒



春夏之交,天气最易反复无常,忽冷忽热的气温让人一不小心就感冒中招。除了药物预防,日常美食也大有作为。

薯类入主食 薯类食物替代精白米面做主食,能够在饱腹的同时提供大量维生素C、维生素B1、钾、膳食纤维等,其中山药、芋头、红薯还含有具免疫促进活性的黏蛋白,对于提高抵抗力很有帮助。

谷物杂粮海产品补钙 钙和免疫功能关系密切,能增强细胞的吞噬能力,从而发挥杀菌作用。成人补钙可提高免疫力,调节内分泌。谷物中,可选择全谷类荞麦面条,其他含钙的食物还有牡蛎、猪肝等。

深色水果补足维生素 水果可补充多种维生素,选择富含维生素C和花青素的水果,如香蕉、橘子、猕猴桃、草莓等,水果每天吃半斤到一斤,尽量选择应季的品种,新鲜营养有保证。

蔬菜增加维生素A 每天至少吃一斤菜,补充维生素A和维生素C共同作用,对维护抵抗力很有帮助。

适当补充蛋白质 蛋白质是人体免疫系统的关键物质,抗体的本质就是特殊功能的蛋白质物质,人们必须保证从食物中经常摄入。优质蛋白质主要来源于奶类、蛋类、鱼虾类、瘦肉和大豆及制品,应当适量摄入。显文

癫痫久治不愈并发侏儒症,19岁男孩割腕自杀 新郑市中医院 让枯萎生命重新绽放光彩

2012年4月12日上午,碧空如洗,万里无云,小鸟在树荫里歌唱,蜜蜂在花丛中跳舞,好不自在悠闲。然而,在距离这恬静场景10米外的一个大房间里聚集着一群人,他们个个脸上写着焦急与不安。他们的头顶赫然显示着3个大字:手术中。突然,手术室门口的指示灯熄灭了,一名身着手术服的医师走出,摘下口罩微笑着说:“手术很成功!”一位身軀瘦小的男子激动得颤抖起来,哆嗦着说:“谢……谢谢赵主任,孩子没事了,是吧?孩子不会再犯病了,是吧?”说着说着,他呜呜地哭了起来。这是一个父亲得知孩子重获新生后,积压了多年的感情释放。父亲的眼睛模糊了,思绪飞回到了25年前…… 记者 杨宜锦



按照新郑市中医院脑外科的预定手术方案,10天后小伟痊愈出院

■ 生来命运本多舛

刚刚满月的孩子躺在妻子的怀抱里,胖胖的脸蛋,水汪汪的大眼睛,红润的小嘴时不时地抿几下,他们享受着幸福的滋味。突然,孩子身体绷紧、眼珠上翻、红润的嘴唇变成了紫色。“小伟、小伟,你咋了,不要吓妈妈!”孩子没有反应。“赶紧送医院!”一家人急急忙忙把孩子送进了医院,经大夫诊断,孩子的病名为“癫痫”,俗称羊羔疯。

这简直是晴天霹雳。孩子开始了漫长的服药历程,然而,药吃了一服又一服,病情却不见好转,抽搐得越来越厉害。他们只得四处求医问药,医院换了一家又一家,就这样,小伟日复一日地吃着药。19年过去了,孩子发作的次数在逐渐减少,让他们仿佛看到了一丝希望。

然而老天并没有垂怜这个孩子,与同龄人相比,小伟的个子明显偏低。经过检查,医生告诉他们,由于孩子癫痫多次发作,引起脑缺血继发脑垂体缺血萎缩、垂体功能低下,骨骼已停止生长。这无疑是一枚重磅炸弹,给这个家庭再一次毁灭性的打击。小伟的身高还不足130厘米,且患有难以治愈的癫痫,可以想象,这一切对于这个家庭意味着什么。

■ 自卑自闭欲自残

小伟回到家,一言不发,把自己关在房间里,不管父母怎样呼喊都不开门。隔着窗户,他们看着孩子在屋里再次发作了,滚倒在地上。不知过了多长时间,孩子从地上爬起,开了门。一家三口抱头痛哭。父母考虑与其让孩子在家里胡思乱想,还不如找份工作让他干着。

在残联的帮助下,小伟找到了一份工作。上班一周不到,他的癫痫病发作3次,被厂里辞退。小伟回家后,

■ 枯萎之“花”放光彩

在新郑市中医院脑外科东区,他见到了赵广涛主任。赵主任详细地翻看着小伟的资料,又给小伟认真做了检查,然后告诉小伟爸爸,现在孩子是癫痫合并侏儒症,侏儒症已无法治疗,但癫痫病有希望治愈。这是小伟一家这些年里听到的最动听的声音。

就这样,小伟终于迎来了2012年4月12日,这一天是小伟父母最高兴也是最紧张的一天,手术经历了6个小时,顺利完成预定方案。经过医生

在自己的房间里割腕自杀,被发现时已不省人事,送到医院,经过全力救治,总算挽回一条性命。

出院后,小伟闭门不出,每天90%的时间待在他那不足5平方米房间里,就这样持续了5年。直到有一天,小伟的父亲正在工厂做工,突然听工友说新郑市中医院能够通过手术根治癫痫,已经治好了很多癫痫病人。小伟的爸爸立马和妻子带上小伟及一尺多高的病史资料直奔新郑市中医院。

护士细心周到的治疗护理,手术后10天小伟痊愈出院。

出院后在家休养两个月,小伟有了从没有过的自信,被河南省最大的手机生产基地录用为手机组装工人,月薪近4000元。拿到他生命中的第一份工资时,小伟流下了眼泪,他想到的第一件事是:爸爸,我们买些礼品到新郑市中医院感谢感谢赵广涛主任吧!

含着小伟送来的糖果,赵广涛露出了欣慰的笑,他仿佛看到了一枝“枯萎之花”在他的手中重新绽放开来。