

宝宝得了手足口病怎么办?

□杨恩桥

手足口病,也被称为“手足口综合征”,是儿童常见的一种传染性疾病,具有一定的季节性与流行性,每年均有流行,大多数患儿症状轻微,少数病例出现重症,重症病情发展迅速甚至导致死亡,给儿童身体健康带来严重的不良影响。部分家长由于缺少对手足口病的认识,并未及时发现自家宝宝的异常表现,耽误最佳治疗时间。实际上,手足口病并不可怕,关键在于做到早发现、早诊断、早隔离。但由于手足口病发病初期与普通感冒等常见的儿童疾病存在一定的相似性,不易分清,本文简要介绍一下手足口病与普通感冒的区别。

1 什么是手足口病?

手足口病是一种由肠道病毒所引起的常见急性发热出疹性传染病。顾名思义,“手足口病”是一种在手部、足部出现皮疹或疱疹,口部出现水泡的疾病。好发于年龄不足五岁的儿童,且6个月~2岁间的儿童最易表现为重症。病毒会经过患儿的口鼻分泌物、粪便、疱疹液等进行接触性或呼吸道传播。容易在幼儿园、托儿所等集体环境中流行。



2 小儿手足口病有哪些表现?

在发病早期,患儿常表现为疲倦、食欲下降、低热、腹痛等前驱症状。随后是发烧,大部分患儿以高热为主,体温高达39℃以上。家长要特别重视孩子的精神状态和突然出现的发烧现象,发烧是大多数患儿的首发症状,但也有流涕、咳嗽等感冒症状,容易与普通感冒症状相混淆。发烧后1~2天口腔黏膜、舌、咽颊部会出现手足口病的标志性症状——疱疹,导致患儿口腔疼痛,流涎、拒食。随后,手心、足底出现疱疹;肘部、臀部、膝部皮肤出现红色皮疹,多数不痒不痛,皮疹消退后不留疤,不脱皮,没有色素沉着。

3 宝宝患上手足口病后应如何治疗?

家长不要过度紧张,手足口病如无并发症,预后一般良好,轻症手足口病呈自限过程(通过自身免疫力对抗病毒),在发现宝宝患病后,主要为对症治疗,退热、止痛等,如布洛芬混悬液退热缓解发热带来的不适,口腔疱疹可局部使用开喉剑喷洒,可减轻疼痛,服用一些清热解毒的中成药或利用中药方剂帮助患儿进行泡澡,缓解患儿的疱疹症状。但如果宝宝出现高热不退,四肢抖动,头痛、呕吐,精神变差,睡觉增多,四肢无力,应及时就医。手足口病的症状与水痘疾病相似,多数患儿一周内痊愈。对于家长而言,要细心呵护宝宝,同时在发病期间注意隔离,避免交叉感染,以免病毒扩散。

4 小儿手足口病的护理

家长不仅要要对患儿治疗,还应做好口腔、皮肤、饮食的护理,注意消毒隔离,才能尽快帮助患儿恢复健康。指导患儿多喝水,使口腔保持清洁、湿润并且达到清洗口腔的目的,保持皮肤清洁、勤洗澡、尽量选择柔软宽松的衣物、剪指甲、洗澡过程中动作

轻柔,避免抓破疱疹引起细菌感染;清淡饮食,以易消化、富含维生素和蛋白质的流质食物为主,如牛奶、鸡蛋羹、肉汤、新鲜水果等;禁止进食酸辣等刺激性食物,以免加重口腔疼痛;注意休息,居家勤通风,不建议剧烈活动,待病情恢复后加强锻炼,提高免疫力。手足口病属于传染性疾病,且传染性强,发病期间应避免与外界接触,尤其不能到人多空气不流通的场所,暂时不要到儿童娱乐场所玩耍,以免传染他人。患儿用过的物品、接触过的玩具应及时消毒,穿过的衣物进行暴晒,在饭前和便后都应指导患儿清洗手部。

5 结束语

综上所述,手足口病是儿童常见病,

具有一定的传染性,多数病例为轻症,1周内可痊愈,家长不必过于恐慌。但家长要了解关于手足口病的知识,做到早发现、早诊断、早隔离,宝宝患病后,主要应对症治疗,注意饮食,正确护理,学会区别手足口病与普通感冒,注意观察患儿的病情,熟悉重症手足口病的表现,发现有重症的倾向,带患儿及时就医,避免病情恶化。同时,家长更要加强对手足口病的预防,加强儿童手卫生,养成勤洗手的习惯,宝宝的玩具定期清洗消毒,衣物经常暴晒,居家勤通风,手足口病流行季节,少到人多聚集的公共场所。接种手足口病疫苗,是重症手足口病最有效的预防手段。

(作者单位:广西桂林市荔浦市妇幼保健院)

产后乳汁淤积的原因及如何处理

□叶倩

宜,既方便又省钱。

2 精神照护和社会支持

护士应多与产妇沟通,理解孕妈妈的心态,让她明白母乳喂养时身体可能出现的一些问题以及解决方法,使产妇减轻焦虑。在休息充足的前提下,母乳喂养能够促进妈妈身体机能的恢复。刚开始喂养时会有一些身体上的问题,比如乳腺管堵塞,乳头凹陷,以及宝宝对母乳的不习惯等,这些都是可以缓解的。护士应该和产妇的家人做好交流,让家人多给产妇一些鼓励和帮助,提高产妇的自信心。

3 清洗胸部

在母乳喂养期间,做好卫生工作,这样才能使乳房变得更加干净且避免乳头皲裂的发生,还能使悬韧带变得更有弹性,避免出现乳房下垂的情况。清洁乳房时,护士应将自己的双手清洗干净,并使用一条干净不烫手的热毛巾,对产妇的乳头进行清洁,并以乳头中心的顺时针方向进行擦拭,清洗时使用干净的热热水。在初乳的萌发时期,初乳会在乳头上结痂,此时,使用药膏将其软化,再用热水擦洗,尽量避免使用肥皂或酒精清洗,否则会使乳头周围皮脂腺所分泌的油脂流失掉,从而造成乳头过度干燥,导致乳头龟裂等损伤,对母乳喂养造成不利的后果。

4 适当的喂养方式

4.1 采用合适的喂食姿态和含衔姿态

在喂养前,首先,将双手清洗干净,用热水擦拭自己的胸部,并采用比较舒适的姿态,比如坐位、侧卧位、半卧位等,配合一些软垫或脚凳,充分放松。其次,采用双臂环抱的姿势,不管宝宝头在哪个方向,都要让宝宝的身体面向妈妈,宝宝的头部与身躯成一条线,紧紧地靠在妈妈的身上,下颚与胸部相接触,鼻尖朝向乳头,让宝宝的头和脖子稍微地伸直,宝宝的鼻子与妈妈的胸部留有一段距离,这样可以防止宝宝的鼻子被堵住,造成呼吸困难。做到宝宝和妈妈的三个贴身:胸部紧紧地贴着胸部,腹部紧紧地贴着腹部,下颚紧紧地贴着胸部。最后,在喂奶时要将乳头延伸出来,将手指并排置于乳头的两边,从两个方向缓慢地将乳晕下面的皮下组织拉出来,将宝宝捧起,用乳头接触宝宝的嘴唇,刺激宝宝寻找食物的反应,等到宝宝嘴巴张开、舌头往下伸的时候,把奶头和大多数乳晕放到宝宝嘴里。

4.2 按需喂养

没有特定的喂养时间,只要宝宝有需要即可。在喂奶前,温柔地给胸部做一次按摩,可以促进乳汁的分泌。如果宝宝对吮吸不感兴趣,可以在吃奶的时候,给宝宝喂一些奶水,或者在宝宝的奶嘴上擦一下,这样可以激发宝宝对吮吸的兴趣。

(作者单位:广西桂林市荔浦市妇幼保健院)

1 解释哺乳的重要性及必要性

对于婴儿来说,母乳是最完美的天然食物,它富含多种免疫物质和生物活性物质,还能增强婴儿的抵抗力和新陈代谢,对婴儿身体发育和脑神经细胞发育具有很重要的作用。尤其是在产妇分娩初期产生的初乳,含有更多的免疫球蛋白、蛋白质、脂肪、易消化的成分,对婴儿来说更加珍贵。因此,母乳喂养不但对婴儿的生理需求有益,还可以使婴儿的粪便顺利排出并有益于母体子宫的恢复;有益于亲子关系的确立。母乳无需消毒,温度适



乳汁淤积指的是因为各种各样的因素,导致大量的乳汁没有及时排出,堆积在乳房中,从而导致哺乳期女性的乳房肿胀、疼痛、哺育困难,从而严重影响妈妈对宝宝的正常喂养。此外,乳汁还是一种很好的微生物培养基,因此,乳汁淤积更容易让入侵的微生物滋生、繁衍,从而引起急性乳腺炎。这样不仅会引起哺乳期妈妈身体上的不适,还会引起精神上的紧张,从而对哺乳期妈妈的身体产生不利的影响。因此,产妇应在分娩后要找出导致乳汁淤积的病因,并采取相应的治疗措施。