

多省预警手足口病来袭！ 4种情况及时就医

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

“护士，护士，我娃是不是得了手足口病？”好几位宝妈在急诊分诊台询问。近期，广东省妇幼保健院儿科门诊迎来了手足口病的小高峰。

据记者了解，6月份以来包括广东、四川、吉林等地区纷纷预警手足口病进入高发期或流行期，江西赣州疾控监测到6月份手足口病发病率较上月明显上升。而深圳疾控中心连续两周将当地手足口病疫情风险从低风险升至中风险。千万别小瞧这病，以为出个疹子就完事了，它严重起来也可能致命。

A 5岁以下儿童多发手足口病

由于手足口病分为普通型、重症型、危重型、恢复期，其病情程度也不同。

普通型：目前患儿以普通型居多，主要症状是发热和出疹。有手、足、口、臀等部位出疹，可伴有发热、咳嗽、流鼻涕、胃口不佳等症状。部分病例仅表现为皮疹或疱疹性咽炎，个别病例可无皮疹。主要对症治疗，大多预后良好，一般一周内自行缓解，无后遗症。

重症型：主要累及神经系统，精神差、头痛、呕吐等。

危重型：主要累及心肺功能，表现为气促、出冷汗、口唇紫绀、休克等症状。

恢复期：热退，神经系统受累症状和心肺功能逐渐恢复。



B 在家如何护理手足口病患儿

一般来说，手足口病通常一周内自行缓解。在医院也是对症治疗，注意口腔护理和皮肤护理。吴婵凤介绍，当患儿发热时可口服退热药。根据药物说明剂量或医嘱剂量给孩子服用对乙酰氨基酚或布洛芬以缓解症状。

为孩子提供充足的液体，饮食以牛奶、米汤等流质食物为主，可以用吸管协助进食。“也可以给孩子用盐水漱口，这有助于缓解疼痛。将1/4到1/2茶匙盐混合到250毫升

温水中制成盐水。孩子可以把盐水含在嘴里漱口，然后吐出来，每天可以这样漱口两到三次，小患儿可以使用漱口水局部用药喷剂来减轻疼痛。”吴婵凤说。

为防止这种病毒传播，要引导孩子经常洗手。吴婵凤还提醒，孩子患有手足口病暂时不要去上学或托管中心。如果孩子经常流口水或有开放性破溃皮疹，也应该让他们留在家中，同时不要让孩子抠破自己的皮疹以免引起感染。

C 有以下情况应及时就医

通常手足口病可以自愈，但是出现以下情况应该及时就医。

①皮疹已被感染。表现为皮疹周围肿胀、发红或发热；触摸该区域时疼痛；有黄色、绿色或血性分泌物；皮疹发出难闻的气味。

②进食或饮水有困难。

③小便减少。婴幼儿在4-6小时内没有更换尿片；年长儿童，在6-8小时（清醒时）没有小便，均提示小便减少。

④2-3天后没有开始好转，或者精神差，病情加重、出现不适。

泳池纳凉，空调续命 小心被这种肺炎盯上

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 周晋安

近日，74岁的池伯从外地旅游回来后开始反复高热、咳嗽，本以为是旅游劳累所致，谁知情况越来越严重，甚至出现呼吸困难，奄奄一息……家人及时将池伯送往医院，经确诊，原来他患上了嗜肺军团菌肺炎，所幸经过及时、精准的治疗，池伯目前已转危为安并顺利出院。

医生提醒：近来天气炎热且环境湿度大，给包括嗜肺军团菌在内的各种细菌提供了绝佳的繁殖机会，加上这种军团菌容易在市民消暑纳凉的场所出现，如泳池、空调房等，且因其强毒力和高致死风险尤其值得警惕。

夏季“潜伏型杀手”

出门旅游一趟为何险些被“夺命”？中山大学附属第三医院呼吸与危重症医学科副主任医师冯定云结合病史及一系列检查分析，池伯很有可能是在旅游途中不慎吸入了嗜肺军团菌，加上他原来有慢性阻塞性肺疾病基础病，这才出现了比较严重的症状。

“这种军团菌特别喜欢在温水及潮湿闷热的地方生存繁殖，因此容易出现在温泉、游泳池、淋浴喷头、空调冷却塔、下水道等地方，感染途径主要是通过人体呼吸道吸入含有嗜肺军团菌的气雾或者气溶胶感染。”冯定云表示，和一般的肺炎比起来，嗜肺军团菌肺炎症状有反复高热（经常达到39℃-40℃），伴有寒颤、疲劳、肌肉酸痛或者头痛、全身不适，也会出现咳嗽、咳痰甚至呼吸困难等症状，更严重者还可导致休克甚至死亡。

感染后吃头孢有用吗？

“感染嗜肺军团菌后，使

用头孢类或者青霉素类抗生素是没有效果的。”冯定云说，目前比较便捷有效的药物是喹诺酮类，也就是沙星类药物（例如左氧氟沙星、莫西沙星等）、大环内酯类（例如阿奇霉素、罗红霉素、克拉霉素等）。此外，利福平、磺胺等一般也会有效。

专家特别提醒，每种药物都有一定的禁忌证，要分析病人的具体情况方能确定用药，不建议市民擅自或者盲目用药，必须经医生诊断后方能使用。

如何预防感染嗜肺军团菌？

冯定云建议，日常使用空调时要定时开窗通风，保持室内空气新鲜。同时，要及时清洗消毒空调过滤器、淋浴喷头等，有条件的单位还可以进行环境和水源中的嗜肺军团菌检测，以便及时发现、及早处理。

另外，不要忘记“劳逸结合，增强体质”，尤其是有慢性病或者免疫力低下的人群，以免嗜肺军团菌“乘虚而入”。

色盲患者戴矫正眼镜考驾照 可提高色彩分辨能力，但不建议

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

高考过了，考生们根据自己的喜好，开始考虑报考心仪的学校了，也有学生考虑考驾照，想着多学一门技术傍身，但是少部分学生知道自己有色盲或色弱，知道对报考学校专业的限制，以及考驾照的限制，就来眼科看看能否治疗？

广州中医药大学第一附属医院眼科黄仲委教授介绍，色盲有先天性和后天性两种，后天性色盲能否治愈与原发病有关，先天性色盲可通过佩戴矫正眼镜提高颜色分辨力，但并不建议在考驾照时这样使用。

后天性色盲：能否治愈与原发病有关

黄仲委介绍，色盲主要是指先天性，属于X-性连锁隐性遗传。女性可能是不表现色觉异常的色盲基因携带者，但她可能把父亲带来的色盲基因传给她的儿子，男性色盲患者远多于女性患者。色盲常见红色盲、绿色盲、红色绿色盲等，患者凭长期社会生活经验积累，依赖色调深浅明暗程度来判断，“观颜色”与旁人感觉似无两样。如果不用色盲专用检查方法，连患者也不知道自己是色盲患者，多数人是在体检时首次发现。全色盲患者罕见，全色盲所见的世界是一片灰暗，分辨不出颜色。

色觉检查图（假同色图）是判断色盲的主要方法，假同色图是利用色调深浅程度相同而颜色不同的点组成数字或图形，当色盲患者遇到这些即使是极其简单的图形、数字时，也无法识别。

黄仲委提醒，中医学早在明朝《证治准绳》就对色盲有认识，称色盲为“视赤如白症”，并指出本病因“内络气郁，玄府不和之故”，但是至今为止，中、西医都没有任何可以根治先天性色盲，因此除非特殊需要，特别不主张色盲患者以此眼镜来获取驾照。

DIY金银花饮，清热祛湿

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

最近岭南地区溽热难耐，广州中医药大学第一附属医院药学部梁亚能副主任中药师推荐一款金银花饮，能清热祛湿、排毒养颜。

材料：金银花20克，山楂

10克，蜂蜜适量。

做法：金银花、山楂洗净，

稍浸泡一会儿。锅中加入适量清

逍遥靠药丸？ 一天起效或是安慰剂效应

文/羊城晚报记者 林清清

近日，一种名字看着就“令人感到舒适”的药，在网上火起来。不少网友声称吃了“逍遥丸”，立刻就能舒缓焦虑、平复心情，甚至有人表示吃完的第二天抑郁情绪就缓解了不少，看似十分“逍遥”。

中医心理学专家提醒，尽管逍遥丸是非处方药，也能在一定程度上缓解情绪，但吃药前须经中医师辨证，否则药不对症，可能会有反作用。另外，如果患者觉得吃了第二天就有效，应该是有一部分的安慰剂效应所在。

一天起效？可能是安慰剂效应

有网友表示，吃完逍遥丸后，第二天就感到心情舒畅了很多。药效真的如此迅速？

“关于中药的药剂有这样一个说法：‘丸者缓也’，也就是说丸剂类药物起效一般不会太快。如果患者觉得吃了第二天就有效，应该是有一部分的安慰剂效应所在。”郑莉明表示，丸剂一般起效时间在一周左右，因此服药一到两周后没有改善，可咨询医生是否要调整药方。

年轻人解压首选非药物方式

“逍遥一词来自庄子的养生名著《逍遥游》。这个药的名字本身就带有一种现在流行语说的‘治愈力’，也难怪网友们说看到名字就想吃。”郑莉明介绍，不过临幊上看，年轻人压力或心理情绪问题，多来自生活中的应激事件，建议首先以非药物手段来解决更为稳妥。例如调节生活方式、规范作息、练习深慢呼吸训练，适量运动等。如果非药物手段改善不明显，甚至出现失眠、思维不集中、情绪暴躁、压抑、无法工作等症状，则应尽快寻求精神或心理专科的评估，指导用药。

郑莉明解释，抑郁症是西医病名，中医一般称为郁病，常见有肝气郁结证、肝郁脾虚证、气郁化火证、痰气郁结证、心神失养证、心脾两虚证、心肾阴虚证等证型。“例如逍遥丸主要适合肝郁脾虚证，加味逍遥丸主要适

中暑 别把中暑当小事 每个人都可能是“好发人群”

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 戴希安 唐小雨

中暑非小事，热射病可致命

吴桂昌介绍，中暑按临床症状轻重，可分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。“先兆中暑主要临床表现为恶心、头晕、头痛、出汗、耳鸣、面色潮红等，其危害程度较低；轻症中暑，除中暑先兆的症状加重外，还伴有面色潮红、大量出汗、脉搏快速等表现，体温升高至38.5℃以上。”吴桂昌介绍，重症中暑可分为热痉挛、热衰竭和热射病三型，也可出现混合型。会产生肌肉痉挛、

每个人都可能是“好发人群”

“高温天气下，一定要注意防暑。”中山六院急诊科住院医师曹亚文提醒，“与其他疾病不同，中暑对每个人来讲都是‘公平的’。”

据介绍，中暑的高发人群不仅包括体温调节能力不足者（如年老体弱者、儿童）、伴有基础疾病者（如精神障碍、脑出血后遗症等）及长时间处于高温环境者（如环卫工人、封闭车厢中的儿童），还包括在室外高温剧烈运动的青年、高强度训练的人群、室外

工作者等。高强度体力活动会使机体产生过多的热量，导致机体产热与散热失衡，从而增加中暑的风险。

吴桂昌提醒，有人中暑后可以按照以下步骤紧急施救：将患者迅速带离高温环境，转移至阴凉通风处安静平躺，迅速解开患者的衣服，松开腰带；意识清醒患者，可补充液体、淡盐水及运动饮料等；可用湿毛巾冷敷、冰敷腋下，不提倡药物降温；遇到意识模糊的重症中暑患者要立即拨打120及时就医。

预防中暑，可以这样做

曹亚文建议，高温天防暑应注意以下几点：

- 当气温达到35℃及以上时，应尽量留在室内并保持通风，避免正午出行或在户外长时间停留；
- 不要长时间将婴幼儿、儿童或宠物留在停运、不通风的车里；
- 在户外，应当尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装；
- 大量饮水。注意补充盐分和矿物质，尤其老年人体内水分含量低，易脱水；
- 日常生活中的菊花、金银花、荷叶、薄荷等具有清热解暑的功效；
- 随身携带防暑降温药物，如：藿香正气水/丸、仁丹、十滴水、风油精等。



本版图片/视觉中国