

手足口病将进入流行季

——中疾控建议5岁以下儿童尽早接种疫苗

新京报快讯 中国疾病预防控制中心日前发布手足口病防控信息显示,根据既往流行规律,自3月起,我国手足口病疫情将逐步上升,进入春夏季流行季节。对此,建议5岁以下儿童尽早接种手足口病疫苗。

中疾控专家表示,手足口病作为一种儿童常见传染病,近20年来主要在亚洲国家流行,包括中国、马来西亚、日本、新加坡、越南、韩国、泰国、柬埔寨等。中国是全球手足口病报告发病、死亡最多的国家,每年4-6月是手足口病的高发季节,部分地区(尤其是南方)10-11月还会出现秋季小高峰。自2008年5月法定报告以来,我国每年报告手足口病病例数在百万例以上。

“手足口病发病人群以5岁及以下儿童为主,6月龄以下婴儿因有胎传抗体的保护发病较少,从6月龄开始发病逐渐增加,1-2岁儿童发病风险最高。”专家指出,手足口病以发热、口腔黏膜疱疹或溃疡、手、足、

臀等部位皮肤出疹为主要特征,轻症手足口病患者和伴有无菌性脑膜炎患者可完全康复。

专家提醒,低龄儿童发病后得重症、死亡的风险更高。伴有脑干脑炎、急性弛缓性麻痹、肺水肿、肺出血、心肺功能衰竭并发的重症患者可能会遗留肢体无力、肌肉萎缩、小脑功能障碍、神经发育迟缓、吞咽困难等后遗症,极少数危重患者救治不及时可能出现死亡。

EV71是导致手足口病重症和死亡病例的主要病原。2016年,我国自主研发的EV71疫苗上市,这也是目前全球上市唯一可用的预防手足口病疫苗。中疾控专家表示,EV71疫苗可有效预防EV71相关手足口病和EV71感染引起的其他疾病(如疱疹性咽峡炎),但不能预防其他肠道病毒血清型(非EV71)引起的手足口病。

“该疫苗虽然不能预防所有手足口病,但将会显著减少手足口病重症和死亡的发

生。”专家表示,EV71疫苗适龄儿童为6月龄-5岁儿童,鼓励在12月龄前完成接种程序,1岁及以上儿童越早接种越好。对于5岁以上儿童和成人,多数已通过自然感染获得免疫,一般不再推荐接种EV71疫苗。

据了解,目前该疫苗尚属第二类疫苗,需要家长自费、自愿选择接种。

小贴士:日常如何预防手足口病?

- 1.注意手卫生,尤其在触摸口鼻前、进食或处理食物前、如厕后、接触疱疹/呼吸道分泌物后、更换尿布或处理被粪便污染的物品后,应用清水、洗手液或肥皂洗手。
- 2.打喷嚏或咳嗽时用手绢或纸巾遮住口鼻,随后将纸巾包裹好丢入有盖的垃圾桶。
- 3.不与他人共用毛巾或其他个人物品。
- 4.避免与患者密切接触,如接吻、拥抱等。
- 5.经常清洁和消毒(含氯消毒剂)常接触

的物品或物体表面,如玩具、家具等,清洁后用含氯消毒液进行擦拭或浸泡消毒,作用30分钟后,用清水擦拭或冲洗干净。

6.用一次性毛巾或纸巾清理患者的鼻咽分泌物、呕吐物、粪便等,并及时消毒被上述分泌物或排泄物污染的物体表面或环境。

7.手足口病流行期间尽量避免带孩子参加集体活动。



给你一份花粉季的“用药秘籍”

随着春天脚步的来临,小伙伴们是不是陷入了如漫天柳絮般的思绪里了?是否想赶紧约三五好友,游山玩水,赏花踏青,莫负大好春光?抑或看到吃了一冬飙升的体重后,望肉兴叹,豪情万丈,不减肥成功誓不为人?但是,春天来了,“花粉季”也来了。有过敏性疾病病史或家族史的朋友们,一定要提前警惕。今天,我们就集结一下过敏性鼻炎患者,共同备战花粉季。

首先,我们先说说什么是过敏性鼻炎。简单来讲,就是接触过敏原后,由于自身免疫反应,造成打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞、鼻痒等症状的一种鼻腔炎症性疾病。由植物花粉引起的过敏性疾病,也叫花粉症。花粉症发作时,不但会出现上述鼻部症状,还有可能伴发眼痒、流泪、眼睑充血、咽痒、咳嗽、咽干等症状,甚至引发哮喘。上述症状会严重影响患者的身体健康、睡眠,影响患者正常生活和社交。

备战第一线 预防性用药

如果确定自己有花粉过敏,尽量隔离过

敏原。俗话说,惹不起还躲不起吗?

第一,要少去花粉密度大的地方,如公园、景区、山野等。

第二,可以戴N90或N95口罩,减少过敏原的吸入。

第三,可以用鼻冲洗治疗,有助于清除鼻腔内的过敏原及分泌物,同时还可以减轻部分患者鼻腔干燥、鼻出血等症状。

另外,小伙伴们可以提前2周?4周使用第二代口服抗组胺药、白三烯受体拮抗剂、鼻喷激素等药物,这样可以明显减轻过敏性鼻炎发作程度,控制发作期症状,帮助小伙伴们安全度过花粉季。

备战第二线 治疗性用药

“哎呀,我发现自己鼻痒像万蚁挠心,喷嚏一打一串十几个,清鼻涕止不住的流。过敏又犯了,为什么总是我?熬一熬能过去吗?”在此劝您,过敏性鼻炎发病率是比较高的,每10人里面就有1人会有。您还是爱惜自己,赶紧看医生吧。这时候您就需要药物治疗了。

医生可能会给您推荐:

第一,鼻喷激素或鼻喷抗组胺类药物。又有小伙伴坐不住啦,急忙喊:“我不要激素,听说激素副作用大?”笔者作为一名耳鼻喉科医生,面对大伙对激素的误解,深感无奈。每次在临床给病人用鼻喷激素类药物时,总要苦口婆心地科普一番。现在敲黑板啦!大家都听好:鼻喷激素是很安全的药物,几乎只是局部起效,吸收入血量极微,大家可以放心遵医嘱使用。

第二,口服抗组胺药物或白三烯拮抗剂类药物等。它们可与鼻喷类药物联用,可以迅速有效控制患者的过敏症状。

第三,如患者发作症状比较重或上述两类药物控制不佳,可使用口服糖皮质激素类药物。小伙伴心里是不是又在嘀咕:“怎么还是激素啊?”其实,短期、小剂量的激素使用是不会有严重副作用的。当然,医生会根据您的身体情况和病情需要斟酌取用。

第四,如果确诊是尘螨过敏的患者,还可以采取免疫治疗。此外,还可以应用鼻冲

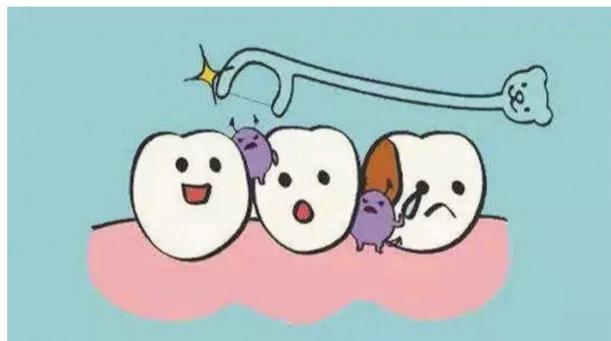
洗的方法。如伴有眼部症状,可以用缓解过敏症状的滴眼液等治疗。

1.注意手卫生,尤其在触摸口鼻前、进食或处理食物前、如厕后、接触疱疹/呼吸道分泌物后、更换尿布或处理被粪便污染的物品后,应用清水、洗手液或肥皂洗手。

2.打喷嚏或咳嗽时用手绢或纸巾遮住口鼻,随后将纸巾包裹好丢入有盖的垃圾桶。

3.不与他人共用毛巾或其他个人物品。

4.避免与患者密切接触,如接吻、拥抱。



塞牙非小事 容易引起大问题

基本上不会有食物滞留在牙齿之间。出现塞牙是因为牙龈萎缩,食物残渣在口腔内发酵产生刺激性物质,导致牙龈开始发炎,频繁的牙龈发炎又会刺激牙槽骨,导致牙槽骨慢慢收缩。这样,暴露在外面的牙龈也会越来越多,牙齿间距离也会越来越稀疏。

整个过程非常的细微,平时基本无法察觉。但是牙齿遇上比较坚韧的食物时,上下牙床会施加强大的力,这时已经松动的牙齿就会被推开一道缝,于是食物残渣就趁机落到缝隙里,你就会感觉到塞牙。

即便你的牙齿没松动,但是牙齿出现了磨损而不再锋利,切断食物要费更大的力气,牙齿也会被推出一道缝儿,食物就塞进去了。另一方面,沟槽变平了,食物非溢道就没有了,嚼过的东西滞留在牙缝附近不容易排出,使劲一咬,就把食物压到缝儿里去了。塞牙的部位往往是龋齿的发生部位,两

颗牙之间坏了个洞,吃的东西就全填进去了。

塞牙的危害大

塞牙带来的不只是不舒服,对口腔安全其实也构成了极大威胁,塞牙之后会涨疼,时间长了你就不想用这边的牙吃饭了,慢慢就造成了偏侧咀嚼甚至进食障碍。

塞牙还会让食物残渣长期滞留在口腔内,口腔内部细菌进行无氧呼吸,产生有害物质,一方散发出刺鼻的气味,引发口臭;这些细菌还会慢慢地腐蚀牙齿,塞牙部位的牙根面和两颗牙的邻面慢慢龋坏。

某些牙周病的发生也与塞牙有关,食物塞到牙缝里的时候造成痛感,其实就是对牙齿造成了机械性损伤,加重了牙龈萎缩、牙槽骨吸收、牙齿松动,很多牙周病久治不愈,就是因为经常性的塞牙加重牙齿的机械性损伤。

如何预防塞牙

如果因为天生或者后天磨损严重导致牙齿形态不好,可以适当调磨修改牙齿外形,形成正常的磨碎食物和排溢食物的沟整

高峭。如果牙齿排列不齐,可以采用正畸和修复的方式,得到一个让人比较满意的齿型。牙齿缺损的情况下不能耽误,需要去专业的牙科医院进行修补,恢复牙齿的外形和功能,避免塞牙的发生。

如果是因为牙龈萎缩造成的塞牙,目前还没有有效的解决方法,只能是在饭后刷牙或者使用牙线清理牙齿,避免食物残渣的滞留进一步加重牙龈萎缩。需要注意的是,不要经常使用牙签剔牙,牙签本身比较粗大,而且质地比较坚硬,推荐使用牙刷和牙线,牙刷用于保持口腔大环境的清洁,而牙线则负责清理一些缝隙。



牙齿护理是在日常保健中是不可忽视的环节,当剧烈的牙痛让人欲哭无泪时,牙齿护理为时已晚了。牙齿出现问题时会出现很多征兆,但是由于过于细微,往往被人们所忽略,比如以下这种:塞牙。

如果你开始塞牙了,那么你的牙齿就已经开始出现问题了。绝大部分人会认为,塞牙是小事,无须小题大做,殊不知一口正常的好牙才不会动不动就截留食物。产生塞牙的原因有很多,常见的比如龋齿、牙周病、牙齿磨损等等。

塞牙不是病,但是需留心

正常的牙齿由牙槽固定,牙槽外面又包裹着牙龈,它们让牙齿紧密的排列在一起,