

春季传染病中 小心这一对 “小兄弟”

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

春季,一对传染病中的“小兄弟”——手足口病、疱疹性咽峡炎进入高发期,学校及托幼机构发生聚集性疫情的风险升高。

感染手足口病、疱疹性咽峡炎会出现哪些症状?又该如何预防呢?

手足口病、疱疹性咽峡炎是儿童常见急性传染病,0-5岁儿童易感染。手足口病以发热、口腔黏膜疱疹或溃疡,以及手、足、臀等部位皮肤出疹为主要特征。绝大多数患者症状较轻,少数患者会出现神经系统或心肺系统并发症,严重者甚至可能危及生命。疱疹性咽峡炎主要以发热、口腔黏膜、咽峡部疱疹为主,病情轻微,极少出现重症。

之所以说手足口病和疱疹性咽峡炎是一对“小兄弟”,是因为这两种疾病都是由肠道病毒感染引起的。常见的病毒型别包括肠道病毒71型(EV-A71)、柯萨奇A组16型(CV-A16)、柯萨奇A组6型(CV-A6)和柯萨奇A组10型(CV-A10)等。在重症病例中,EV-A71感染比例较高,目前有针对性别病毒的疫苗,建议5岁以下儿童的家长,可根据孩子身体情况决定是否接种。需要注意的是,肠道病毒各型别之间没有交叉免疫力,接种疫苗并不一定能避免再次患病。

手足口病和疱疹性咽峡炎主要通过直接接触患者的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液,或间接接触被污染的玩具、水杯等而感染。此外,呼吸道飞沫、咳嗽等也能够传播病毒。

专家建议老师和家长,尽量少带孩子去人员密集的公共场所;培养孩子在使用公共物品后、饭前便后正确洗手的卫生习惯;使用公共物品前应先消毒;做好家庭日常用品的清洁和消毒,尤其是对孩子常接触的玩具、餐具等,要定期消毒。如果孩子出现发烧、发生皮疹情况,应及时就医。确诊患儿不要送至幼儿园或学校等公共场所,待患儿症状完全消失后7天,才可复课。

对于学校和托托机构工作人员,专家建议,要定期对儿童的被褥和物品等进行晾晒消毒,定期用含氯消毒剂对玩具、教具进行浸泡消毒,并加强对教室、图书馆、学生宿舍等生活、学习场所的消毒,勤开窗通风。



正值中年怎么就得了帕金森? 身体僵硬、行动迟缓……

健康门诊

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

提起帕金森,你会想到什么?老人、手抖、行动迟缓?对,但也不完全对,帕金森是典型的老年慢性疾病,多发于65岁以上,但也有例外。

5年前,年仅55岁的老周(化名)散步时突然感到四肢无力、走路拖沓,一向对身体很重视的他立刻前往医院检查,连续问诊了多家医院,结果均诊断为帕金森。老周一下慌了神,感觉自己还没老,怎么就得了老年病?

莫忽视: 逐步年轻化的老年病

2018年的某天,55岁的老周同往常一样,与老友在公园溜达,可走着走着突然感觉浑身无力,手脚不听使唤,缓了好一阵才恢复正常。意识到身体可能出问题后,老周连忙前往医院检查。结合老周的病史和脑部CT等检查结果,江大附院神经内科主任于明诊断,老周应该是患上了早发型帕金森。

“帕金森不是老年人会得

的吗?我怎么会得这个?”怀疑误诊的老周又先后前往多家医院问诊,但检查结果均为帕金森。自此,老周彻底接受现实,在家人的陪伴下,积极接受治疗。

于明介绍,帕金森病又称为“震颤麻痹”,是一种常见的老年神经系统退行性疾病,男性患者略多于女性。人脑的中脑部位有一群神经细胞叫黑质神经元,它们通过合成一种“多巴胺”的神经递质,对大脑的运动功能进行调控。当这些黑质神经元变性死亡到达80%以上时,就会出现帕金森的病症。

虽说帕金森是老年疾病,但近年来却逐步显露出年轻化趋势,早发型帕金森患者约占病患总人数的10%,临床上遇到的50岁以下帕金森患者不断增多。因此,及时发现身体发出的患病信号非常重要。

那么,帕金森有哪些典型症状呢?

- 1.抖:容易手抖,静止时症状明显,精神紧张时症状加重,随意运动时症状减轻,睡眠时症状消失。
- 2.慢:行动迟缓,在进行起床、刷牙、穿衣等日常活动时,动作变得缓慢。
- 3.硬:面具脸,缺乏面部表情,笑容缓慢出现和消失;咽喉肌强直,发声单调呆板、语速缓慢;四肢沉重感明显且僵硬;写

字时,字越写越小,字距逐渐变近。

4.倒:走路驼背,步伐变小变慢,晚期容易跌倒。

于明提醒,帕金森一旦发生即持续进行性加重,如果患者出现以上几种症状时,一定要引起重视,做到早发现、早诊断、早治疗,避免贻误病情。

遵医嘱: 切勿因心急擅自用药

近些日子,老周感到病情有些加重,尤其是走路时明显感觉身体比以前僵硬,治病心切的他擅自改变了美多巴剂量,原本每6小时服用1片,擅自更改为每半小时1/4片,他还擅自服用了其他药物。几天后,老周发现症状并未减轻,反而有所加重,在家人的陪伴下他连忙赶至医院就诊。于明根据老周的实际状况,对药物治疗方案进行了调整,目前老周的身体状况已经有了明显改善。

于明解释,一些帕金森患者可能存在冲动控制障碍,在药物使用中容易凭自己的心情去使用,如果擅自停药、减药或是加药、加量,都可能导致病情反复,甚至加重。因此,在治疗时,患者务必遵医嘱、规范用药。

“帕金森病和心梗、中风等急症不同,不会直接导致死亡,且随着医疗技术的进步,该病对于患者的预期寿命影响不大,因此治疗时主要以减轻患者不适症状,提高生活质量为主。”于明介绍,当前对于帕金森的治疗,药物治疗仍是首选,如美多巴、息宁等左旋多巴制剂可有效改善症状。此外,对于75岁以下人群,当药物治疗不佳时,DBS等手术治疗也是一种有效补充手段。

多陪伴: 做好家庭看护和照料

对于帕金森患者,除了要注意严格规范用药外,做好家庭护理也非常重要。

- 1.贴身照料
对步态不稳、转弯或避开障碍物有困难、易跌倒患者,照料者应24小时加强陪护,行走时旁边皆有人守护、搀扶或拄拐杖,外出时需有人陪同。
- 2.心理疏导
约35%~45%的帕金森病人伴发抑郁,尤其对于早发型帕金森患者来说,亲友的疏导、心理医生的治疗是战胜疾病的重要支持。
- 3.康复训练
很多患者怕摔跤,不敢锻炼和康复治疗,这是不对的。康复训练能提升患者的协调和平衡能力,坚持有氧运动不但能保持肌肉力量和神经敏感性,还能预防和缓解便秘、失眠等并发症。

每年的4月11日是“世界帕金森病日”,今年的主题是“关注心理健康,全面全程管理”。江大附院神经内科11日14:30-15:00,将在门诊大厅举办健康讲座及义诊活动,有需要的市民可前去咨询。