

小儿手足口病护理常识早知道

唐顺利

宁南县人民医院 四川宁南 615400

【中图分类号】R473.72

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 08-072-01

小儿手足口病是一种常见的传染病，主要影响婴幼儿和幼儿园儿童。患儿常出现发热、口腔溃疡以及手、足部皮疹等症状。虽然手足口病一般不会造成严重并发症，但对儿童的生活和学习带来一定的困扰。为了更好地应对手足口病的发生和传播，本文将介绍小儿手足口病的护理常识。以帮助家长更好地应对和护理这一疾病。



一、什么是小儿手足口病

小儿手足口病是一种常见的传染病，这种疾病通常由肠道病毒引起，尤其是肠道病毒 71 型和柯萨奇病毒 A16 型。感染手足口病的患儿常出现发热、口腔溃疡以及手、足部皮疹等症状。手足口病主要通过飞沫传播和接触传播。儿童在与患病儿童接触后，特别是接触他们的口腔分泌物、皮疹区域或粪便时，容易感染手足口病。此外，不洁的饮食和不良卫生习惯也是病毒传播的途径之一。

二、小儿手足口病的症状

小儿手足口病的主要症状包括：

1. 发热：通常是手足口病的早期症状，持续数天到一周左右，体温可高达 38-39℃。

2. 口腔溃疡：患儿常出现口腔内的溃疡，包括舌头、口腔粘膜、牙龈等部位。这些溃疡常带有灰白色或黄色，边界清晰。

3. 手、足部皮疹：在手掌、脚底、手指、脚趾周围等处常见皮疹，可能是红色的斑块或水疱，有时也可能伴有疼痛或瘙痒感。

此外，患儿可能还会出现其他症状，如喉咙疼痛、咳嗽、流鼻涕、食欲不振以及乏力等。

三、小儿手足口病的危害

大多数患儿在一周到十天内症状会自行缓解，但少数情况下可能引发并发症，包括：

1. 脑炎：极少数患儿可能出现脑炎症状，如头痛、呕吐、颈部强直等。

2. 脑膜炎：有些患儿可能出现脑膜炎的症状，如发热、剧烈头痛、恶心、呕吐、颈部僵硬等。

3. 心肌炎：极少数患儿可能引发心肌炎，出现心脏症状，如心悸、胸痛、呼吸困难等。

尽管手足口病一般是一个自限性疾病，并且绝大多数患儿症状都是轻微的，但由于病毒的传播性强，病儿在其发病期间具有传染性，有可能向周围的儿童和成人传播。因此，家长应密切关注病情的变化，并采取预防措施，避免感染和扩散。

如果病情加重或出现严重并发症的症状，应尽快就医寻求医生的帮助和治疗。

四、小儿手足口病的护理常识

1. 当儿童出现高热、口腔溃疡、手、足部皮疹等症状时，家长应及时带孩子就医。医生通过体格检查和病史了解，结合相关实验室检查（如病毒核酸检测），可以进行准确的诊断。早期确诊有助于及时采取相应的治疗和预防措施。

2. 良好的个人卫生习惯：自我保护是有效预防手足口病传播的重要措施之一。家长可以教育儿童养成良好的个人卫生习惯，如勤洗手、避免接触患儿的分泌物（如唾液、鼻涕等），不与他人共用餐具、毛巾等。此外，定期清洁室内空气、家具和玩具，并保持室内通风也有助于预防手足口病的传播。

3. 均衡营养，增强抵抗力：科学均衡的饮食对提高儿童的免疫力至关重要。合理搭配食物，摄入丰富的蛋白质、维生素、矿物质等营养物质，有助于增强儿童的抵抗力，减少感染手足口病的风险。此外，建议避免给儿童过多食用辛辣刺激食物，以免加重口腔溃疡的不适。

4. 适度休息，保持良好的心态：在病程中，儿童可能会感到身体不适，情绪波动较大。家长应给予关怀和理解，培养良好的心态。此外，合理调节孩子的作息时间，确保充足的休息和睡眠，有助于提高免疫力和加速康复。

5. 加强患儿生活护理：手足口病的治疗主要是支持性治疗，对症缓解症状。在生病期间，家长可以采取以下护理常识：

（1）帮助儿童保持清洁口腔，使用温盐水漱口，以减轻口腔溃疡的不适。（2）饮食方面，根据儿童的口腔情况选择软食、凉糕等易咀嚼的食物，避免酸辣刺激性食物，以防刺激口腔溃疡。（3）注意保持室内空气湿度并保持清洁，避免干燥和交叉感染。（4）鼓励儿童多饮水，保持身体水分平衡，预防脱水。

6. 避免交叉感染：手足口病具有传染性，尤其在病程初期和溶液排出物减少时更易传播。因此，在孩子患病期间，应避免将病毒传播给他人。以下避免交叉感染的建议：（1）避免与患病儿童密切接触：尽量减少与患病儿童的近距离接触，特别是避免直接接触患儿口腔分泌物、皮疹区域以及粪便等可能带有病毒的物体。（2）强调良好的手卫生习惯：每次接触儿童后，家长及照顾者应立即洗手，并且确保儿童定期洗手，尤其是在进食前、上厕所后。可以使用温水和肥皂进行洗手，彻底清洁手指间的间隙和指甲。（3）分开使用个人物品：儿童个人物品如毛巾、牙刷、餐具等应单独使用，避免与他人共用。家庭成员之间的物品也要分开，避免交叉感染。（4）定期清洁环境：家居环境应经常保持清洁，包括地板、桌面、门把手等常接触的物体，可以使用适当的消毒剂进行清洁。（5）室内通风：保持室内空气流通，定期打开窗户通风，有助于减少病原体滞留的可能性。

最后，如果发现自己或家人出现了手足口病的症状，及时就医并遵循医生的治疗建议非常重要。家长应密切关注儿童的病情变化，并与医生保持沟通，以确保病情的掌控和康复。