

秋冬 传染病预防



复旦大学附属徐汇实验学校



手足口 & 疱疹性咽峡炎的高发时期主要发生于 1 ~ 7 岁的小儿，尤其是 5 岁以下，4 ~ 7 月或夏秋季为发病的高峰期，具有很强的传染性。全国各地就诊患儿人数剧增，各新闻媒体、家长群也都在转发预防提醒。

提到手足口病和疱疹性咽峡炎，很多人会瞬间“脸盲”，因为这两家伙实在是太像了，撞脸指数高达99.99%。





PART1

问

如何区别疱疹性咽峡炎&手足口病？





手足口和疱疹性咽峡炎都是**传染性**疾病，好发于五岁以下的儿童。

两者都是由**肠道病毒**所引起的疾病，具有一定相关性，而且二者病毒间有许多重叠，导致症状与传播非常相似，如果不是专业医疗人员，非常容易误诊误断。



	相同	不同
疱疹性咽颊炎	口腔的咽部和软腭都会长疱疹，并会伴有不同程度的发热和咽痛。	先发热再长疱疹，而且只有口腔和软腭会长疱疹，咽痛明显
手足口病	-	在口唇、手和脚，包括肛门周围，也会长有透明小水泡，关节部位还可见皮疹。出疹后发热，多是中低烧，咽痛症状不明显。

病症

- 从病症上来说，疱疹性咽颊炎来势猛烈，高热抽搐的临床表现往往会让我们先乱阵脚，但实质上来说疱疹性咽颊炎不会造成非常严重的并发症与后遗症，但手足口病不然。



并发症

- 根据有关部门统计，手足口病患者有1%的几率感染并发症，常见有心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜炎等，有时往往危机生命；我们应当在发现有手脚水泡与发热后，及时送去就医，切勿拖延。因此，从并发症来看，手足口更危险。



PART2

问

如何判断自己是否得了疱疹性咽炎？



疱疹性咽炎发作时主要有以下几个症状：

症状1

1. 口腔、喉咙、舌下等部位起1~2mm的疱疹溃疡。

症状2

2. 突然高热，可出现惊厥。体温一般在37.7~40℃。



症状3、4

3. 咽痛，疼痛到可使孩子流口水、拒食。

4. 发病时常有呕吐或头痛，少数患儿有腹痛。



PART3 问

如何判断自己是否得了手足口病？



手足口病发作时主要有以下几个症状：

症状1

发高烧，体温多在38℃以上，同时伴有头痛，咳嗽，流涕等症状。

症状2

出现丘疹或疱疹，多发于手、足、口、臀四个部位。

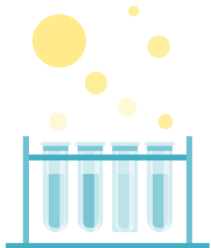


症状3

口腔溃疡疼痛，拒绝进食。

PART4 问

如果不幸“中招”该如何护理？



手足口病/疱疹性咽峡炎只要早发现、早诊断，早期识别危重信号，及时就诊，合理治疗，一般都可顺利康复。

1. 注意隔离

(1) 患者应尽量待在家中：减少不必要的外出，最好是在体温正常、疱疹消退后再隔离一周，一般来说，共隔离 2 周时间，尤其是在**发病的第一周内，传染性是最强的**；

(2) 多通风：以保持室内空气流通，保持室内空气新鲜，保持室内温度与湿度适宜；

(3) 家长也需警惕：除了生病的患儿不要串门外，家长也尽量少串门，因为家长也可能会成手足口/疱疹性咽峡炎的传播媒介。



2. 观察病情

(1) 注意观察患儿是否有新的症状：注意有无新的体征出现，或原有症状、体征有无加重或恶化，重点留意有没有重症手足口病的早期危重信号出没；应密切观测患儿的精神状态、有无肢体抖动、易惊、皮肤温度以及呼吸、心率、血压等，一旦出现危重信号，需及时就诊或复诊。



2. 观察病情

(2) 注意观察呼吸：主要观察患儿有没有呼吸困难和/或呼吸频率加快的情况，5 岁以上儿童 > 30 次/分钟；1 岁 $\sim$ 5 岁 > 40 次/分钟。如果有持续或频繁出现呼吸困难和/或呼吸频率加快，那么肺炎的可能性就比较大了，需要及时就诊或复诊了。

(3) 定期监测体温：一般每 4 个小时可以测一次体温，如体温超过 38.5°C （腋温），每 1 $\sim$ 2 小时测一次体温，并注意有无寒战、惊跳、烦躁不安、胡言乱语、出现幻觉或甚抽搐等情况，进行退热处理后 1 小时应重测体温。



3. 注意护理

(1) 宜清淡、可口、易消化饮食为主：予以温凉的与年龄相应的烹饪软烂或流质、半流质食物，如面汤、稀饭、米糊等，避免过咸、过酸、辛辣等刺激性食物。

(2) 在发病的一周内，休息很重要：尽量限制其活动量以防止过度疲劳；注意保持口腔清洁卫生，每次餐后宜用温凉开水漱口或直接饮用适量的温凉开水。



3. 注意护理

(3) 注意勤洗手：尤其是在饭前便后，建议使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，不用污浊的毛巾擦手，以避免重复感染或交叉感染。



4. 注意消毒

肠道病毒在 4°C 可存活 1 年，在 $-70^{\circ}\text{C} \sim -20^{\circ}\text{C}$ 仍可长期存活，在外环境中病毒可长期存活，但不耐高温。患者玩过的玩具、用过的碗筷或其他衣物等生活用品都应彻底消毒。

(1) 紫外线照射：如有条件，可以用紫外线灯直接照射 0.5 ~ 1.0 小时，但只限于光线所能照射到的物体表面；

(2) 阳光暴晒消毒：有阳光普照时可以将需要消毒的物品放置于太阳底下暴晒 0.5 ~ 1.0 小时，但只限于阳光所能照射到的物体表面；





校园常见传染病科普微视频

庄建林名医工作室作品

秋冬 传染病预防



复旦大学附属徐汇实验学校

