

# 带你认识疱疹性咽峡炎

□ 梧州市红十字会医院 黎红

疱疹性咽峡炎属于一种急性传染性疾病,多发生在每年5月至6月,会对孩子的生活、饮食及睡眠造成严重的影响。那么作为家长应该如何预防疱疹性咽峡炎呢?

## 症状特征

该疾病多发生在夏季和秋季,3~10岁儿童为主要发病人群,潜伏期3~10日,很多都是先从发热开始,温度可以达到39℃~41℃,并且孩子还会伴随咽部不适、肌痛等症状,喝多孩子还会伴随呕吐,拒绝饮食,甚至还会出现高热,发生惊厥现象。对于年龄稍大一些的儿童会出现咽痛,吞咽困难,四肢肌痛的症状,症状持续4~5日后,咽喉部位就会出现一些灰色小丘疹,24小时内发展为水疱和溃疡,1~5日溃疡愈合,3天内退热,症状会消失,该疾病的预后较为良好。

该病有流行趋势,多发生婴幼儿,临床表现为高热,咽喉痛,厌食,部分孩子会出现腹和四肢疼痛,起病2日内孩子的口腔黏膜会

出现少数的灰白色疱疹,多出现在扁桃体的前方位置,少数也会出现在软腭位置,24小时内水泡破溃变为浅溃疡,直径5毫米以下,1~5日内愈合,并发症少见,7日内症状消失,该疾病发生感染后就会影响免疫功能。

## 疱疹性咽峡炎是什么

别误当手足口病:手足口病主要在嘴里、手上和脚上起疱疹,而疱疹性咽峡炎只在嘴里发生。

别误当感冒:疱疹性咽峡炎初期症状与一般感冒并无太大的区别,很多家长对此不了解,会将其当做感冒治疗,会错过最佳时间,影响治疗效果。疱疹性咽峡炎最显著的特点就是咽峡部长满疱疹,先出现充血性红点,然后起小泡泡,再然后就会发生破溃,最后形成溃疡。该疾病容易反复发热,孩子咽痛、拒食、流口水。

## 疱疹性咽峡炎的危害有哪些

疱疹性咽峡炎危害最大的,就是出现并发症,如果并发至气管或肺部,就会导致支气管炎

或肺炎。如果并发至胃肠道,就会导致胃肠炎。如果并发至血液,就会发展成败血症等疾病,危害非常大。还有一种最严重的是患有疱疹性咽峡炎的儿童,容易并发脑膜炎、脑炎等疾病,严重者易出现呼吸困难。但是多数疱疹性咽峡炎属于轻症,具有一定的自限性的,在7~14日内会有明显好转。

## 如何预防

通过多途径加强疱疹性咽峡炎的宣教,使人们对其简便识别方法及传播方式有初步了解,一旦怀疑为疱疹性咽峡炎患者,要尽快前往最近的医疗机构诊治,做好隔离措施,从传染源预防疱疹性咽峡炎;切断传播途径,这种预防方法最简便易行。疱疹性咽峡炎主要通过呼吸道及口腔传播,要保持空气流通,保持良好的个人卫生习惯。注意口腔卫生,保持口腔清洁。可用淡盐水漱口,用10%硝酸银涂于溃疡或用咽喉灵丹、冰硼散等吹播咽部以减轻咽

痛症状。口服维生素C及B等。

目前研究认为洗手对EV-A71感染所致的疱疹性咽峡炎有显著的保护作用,因此,手卫生的严格落实对切断传播途径意义重大。监督孩子勤洗手、吃熟食、喝干净水,注意加强日常锻炼,居室勤通风、多晾晒孩子的被褥和日常玩耍的玩具,减少去公共场所的次数。

保护易感人群,由于疱疹性咽峡炎对人群普遍易感,多数机构采取强制停课放假等措施保护易感儿童,但因多种因素致可行性较差,作用有限,可以合理采用疫苗措施。

对于疱疹性咽峡炎孩子,一定要多吃水果和蔬菜,多喝水,忌辛辣食物。另外,进食过快,食物没有经过细嚼就咽,粗糙的饭团也会增加咽部负担,无法及时消除临床症状,再加上很多患儿的黏膜易被食物中的各种异物扎破,加重炎症程度,非常不利于病情的恢复。

避免孩子长期处在粉尘、化学气体、污染物环境中,加强隔离,戴口罩、防毒面罩等。如果所带空气里的粉尘比较多可以利用洒水的方式来减少环境中的灰尘。

保持室内空气清新,如果人们所居住的环境空气过于干燥,或者过冷、过热、过湿都会严重降低孩子眼部黏膜的防御功能,会导致功能障碍,这样会严重增加孩子咽喉部的异常感。

坚持锻炼,增强自身体质,利于有效预防疾病的发生。很多疾病都与孩子的全身健康有着密切的联系。所以加强锻炼,保持良好的体魄是预防疾病最关键的一个环节。在日常生活中,孩子要保持良好的生活规律,劳逸结合,养成每天锻炼的良好习惯,可以在增强抵抗力的同时,预防各种疾病的发生。让孩子多进行一些户外性活动,呼吸新鲜空气。

总之,对于疱疹性咽峡炎疾病,家长一定要做好预防工作,注意孩子手卫生,定期接种相关安全疫苗。

# 中医有哪些养脑方法

□ 柳州市柳城县中医医院 广西科技大学第二附院白莲中心 黄英 蓝秋丽 黄琳俐

大脑是人类中枢神经中最复杂、最高级的部分,中医中认为“脑为元神之府”,是人类精神所汇集之处,与人类的意识、语言、记忆、学习等日常行为活动息息相关。因此,我们生活中有必要掌握一定的养脑方法。

## 养脑的友好食物

生活中有许多食物具有健脑效果,例如核桃中含丰富的不饱和脂肪酸,是构成大脑细胞膜的重要组成物质,内含的亚油酸、亚麻酸等营养物质可有效滋养大脑细胞;吃鱼不仅可以补脑,同时对人体健康有一定好处,鱼头中含有对神经系统具有一定的保护作用的DHA等物质,促进大脑的发育,增加大脑的记忆力;南瓜中含大量的β-胡萝卜素,是益脑的重要元素。不仅如此,南瓜中还富含维生素A。平时有神经衰弱的朋友,每天用南瓜做菜吃,可获得良好的效果。香蕉可促进大脑制造血清素,该化学成分对神经系统有一定的刺激作用,可有效促进大脑功能的发育。

## 中医养脑方法

食补健脑法:大脑的发育需要丰富的营养物质做支持,在营养物质的滋养下可有效的缓解人类脑细胞的老化。富含卵磷脂、谷氨酸、不饱和脂肪酸、β-胡萝卜素的食物对大脑的发育以及活动功能的提高有一定的作用效果。

节欲健脑法:俗话说“性欲有度,节欲养精”人们大脑的活动与肾精的充盈具有一定的关联。节欲可达到养精的效果,进而达到健脑养神的作用。反之,过度纵欲则会导致脑力虚亏过度,对大脑造成一定的损伤。因此,人们要规律性的进行性生活,以免因过度伤精耗神出现头脑昏沉、精神萎靡等病态。

科学用脑:大脑具有较强可塑性,本着“用进废退”的原则,人们应该经常使用大脑进行思考,达到越用越灵活的效果,锻炼大脑思维活跃。但在此过程中也应掌握强度,避免过度思考,导致大脑劳累。用脑一段时间应进行放松,可以通过音乐、眺望远处、冥想等方式放空大脑,使大脑得以休息。也可以在清晨到室外散步、运动,多呼吸新鲜空气,可以使紧绷的大脑皮层得以放松。

勤做头部按摩:生活中,朋友们可以通过头部按摩的方式,改善大脑的血液循

环,达到延缓大脑细胞衰老的目的。坚持进行头部按摩可提升大脑的含氧量,有利于大脑皮层的调节功能,使大脑经脉保持畅通,有利于营养物质的摄入。朋友们可以通过抓、搓、揉、点、敲等按摩手法对大脑进行刺激,疏通大脑经络,达到延年益寿、预防老年痴呆的效果。需要注意的是,在进行头部按摩过程中,掌握力度,以免造成不必要的损伤。按摩过程中可搭配一些头部精油,通过按摩不仅益智健脑,同时可使毛囊得到血液濡养,改善发质,减少脱发。

勤动手指:老话中有“心灵手巧”的说法,是有一定依据的,手指中的大量神经与大脑相连,通过运动手指,可对大脑皮层产生一定的刺激作用,延缓脑细胞的衰老与死亡。平时可多做手部运动,通过反复握拳张开、双手指尖互相刺激等手部动作刺激脑补神经。另外,大家经常可以看到一些朋友手中握健身球、核桃等球状物体,在手掌中互相旋转,这一做法对手上的神经起到一定的刺激作用,进而刺激大脑皮层。

睡眠健脑:人类大脑需要充足的休息时间,在生活中我们可以发现,当自己睡眠质量好的情况下,第二天整个人看起来精神焕发,头脑清晰。反观,睡眠质量较差、休息不好的时候,整个人看起来十分疲惫,没有精神,反应能力也随之下降。不仅如此,还容易出现头晕头疼等脑供血不足的情况,长时间下来容易患上神经衰弱,严重影响生活质量。因此,良好的睡眠质量,可为大脑提供休息空间,平时最好保持8小时的充足睡眠。

此外,吸烟、过量饮酒、肥胖等因素都会我们的大脑造成一定损伤,长期饮酒过量会使记忆力减退甚至脑出血,导致大脑萎缩,导致人们身体平衡出现问题、行动变得迟缓。香烟中的大量尼古丁可导致动脉硬化,进而诱发脑血管疾病,损害智力。另外,据研究表明,过度肥胖会使多余脂肪进入脑部,对神经纤维的生长以及沟回的形成造成一定的影响,对人们智力造成一定的损伤。因此,人们生活中想要健脑,就需要戒烟戒酒,养成良好的生活习惯。

总而言之,希望朋友们在生活中多多运用以上方法健脑养神,积极防范,降低生活中脑部疾病的发生率。

# 心律不齐需要治疗吗

□ 崇左市天等县人民医院 黄艳

邻居张大爷今年67岁,最近比较疲劳、精神紧张,但是并没有干什么活,也没有发生什么大事,在附近诊所看后简单吃点药,没有什么效果,到医院检查,确诊是心律不齐,张大爷听了满脸不解,不知道心律不齐到底是什么,应不应该治疗。其实,心律不齐分很多种,如何治疗,需要根据医生的临床诊断来判断,相信不会有太大的问题,张大爷这才放心来。下面我们围绕心律不齐到底要不要治疗进行简单的科普,希望能帮到有需要的朋友。

## 什么是心律不齐

心脏跳动犹如表盘中行走的秒针一样节律是很整齐的,如果规整的节律被打破,出现不整齐,就叫做心律不齐。

## 心律不齐有哪些表现

症状不一,取决于发病的类型、持续时间以及原发病的严重程度。心慌,可能会频繁出现,这种情况下需要赶快休息,不能再从事重体力、高强度工作,及时到医院就诊;胸闷,喘不上气;憋气,呼吸困难,主要是在心律不齐发作时出现,不会持续太久,部分患者会错误地以为是劳累过度引起。此外还有头晕等,严重时会出现昏厥、猝死。

## 心律不齐到底要不要治疗

因患者个人情况不同,是否接受治疗及治疗方案还是需要结合实际情况而定。

1.心跳快慢:正常人的心跳应该是每分钟收缩60~100次,超过100次属于心跳过快,不足60次属于心动过缓,但就实际而言,若是我们的心率每分钟不超过140次或不低于40次,不会大幅度影响我们心脏的排血量,这种情况一般不需要治疗,但若是心率低于每分钟40次或高于每分钟140次,可能会引发心血管疾病,需要及时到医院治疗。

2.严重程度:分析引起严重心律不齐的因素中,常见有传导阻滞。传导阻滞分为三个级别:一度传导阻滞,与高钾血症、尿毒症、感染或服用减慢心率的药物有关,症状不明显、影响小,明确病因、调整生活习惯就好;二度传导阻滞,需要查明病因,比如部分患者是因冠心病所引发的,对基础病症加以干预、治疗,一般就能缓解这种情况。但若是三度传导阻滞,这种情况比较严重,可能危及生命,需住院治疗。

3.发作持续时间:有些轻微的心律不齐,只是短暂的发作,一天一次或者几天一次,是不用治疗的。若是发作频繁或者持续时间长,比如每分钟早搏5次以上,或是每天十几次,每次伴有胸闷、胸痛等,且很长时间没办法自行恢复,这时候不要抱有侥幸心理,及时到医院治疗才是正途。

4.是否有其他原发病:心律不齐很多时候不是单发的,与一些原发疾病有关,比如甲亢、高血压、心脏病等,这些原发病引发的心律不齐,说明患者的情况比较严重,须尽快到医院诊治。

5.患者年龄、病史:发生在青壮年身上的心律不齐,以功能性居多,对患者的影响不大。但若是发生在老年人身上,大多是器质性病变引起,且老年人器官衰老,身体素质不断减弱,出现心律不齐时,即便是轻微的症状,影响也是很大的,需要到医院评估治疗。

## 如何预防心律不齐

规律运动:日常可适当运动预防心律不齐,如慢跑、竞走、爬山、游泳、打球等,若是身体素质较差,需要循序渐进,以跑步为例,可以慢慢叠加,最初可以1000米、2000米,往后可以增加,每周坚持跑步2~3次,相信能取得不错的效果。

控制体重:对比普通人来说,肥胖的人出现心律不齐的概率比较高,因此控制体重很关键,除了规律运动外,需要调整饮食,一些碳酸饮料能不喝就不喝,日常在保持营养的情况下,可以吃些减脂餐,若是条件允许,根据营养师指导方案制作食谱、健身计划。

调节不良生活方式:有些朋友喜欢熬夜加班、通宵打游戏、嗜酒等,这是不提倡的。夜间是我们身体充分休息的时间,这些不良的方式会导致我们心律失常,建议改正。此外还需保持大便通畅等。

控制自我情绪:生活中经常为一些小事而生气、暴躁、易怒的A型性格的人,容易出现心律不齐,因此需要自我控制情绪,注重日常自我疏导,通过静心修养、听音乐等方式让心情舒缓。建议适当外出游玩、旅行等,对控制我们的心绪也很有帮助。

最后经过以上论述,想必大家对心律不齐已经有了一些了解,希望能提高警惕,在出现心脏异常情况时,能够及时到医院就诊,在医生的建议下接受治疗。