

手足口病和疱疹性咽峡炎进入高发季，别慌！可防可控

18个月的贝贝去了一次游乐场，回来没几天突然发热，手心、脚底和小嘴巴出现小疱疹，一放下就哭闹不安，老要大人抱着，食欲也严重下降，家长很心疼。去医院检查后，医生诊断为“手足口病”。

什么是手足口病？手足口病是肠道病毒感染引起的常见传染病，每年入夏到秋天，手足口病通常会有一个小高峰。目前，我市已进入手足口病高发期。

手足口病要不要紧？

手足口病一年四季均可发病，夏秋多见，潜伏期平均3—5天，5岁以下儿童为易感人群。

该病多数为普通型，病情较轻，主要表现为发热，手、足、口、臀等部位皮疹，可伴有咳嗽、流涕等症状。由于口内疱疹，患儿常因疼痛而拒食。普通型预后良好，多为自限性，经抗感染、对症规范等措施，7—10天可恢复。

极少数重症型患儿病情会迅速恶化，累及脑部、肺部和心脏，出现病毒性脑炎、肺水肿等严重并发症。常表现为高热不退、精神差、头痛、嗜睡、易惊抖动、呼吸心率增快等。一旦发现以上情况，必须立即住院治疗。

手足口病和疱疹性咽峡炎是由肠道病毒感染引发的急性传染性疾病，高烧不退、满口水泡、吃不下睡不好……该怎样预防，才能让宝宝不中招？如何判断是否被传染？万一中招该如何护理？不要慌！

下面我们了解如何预防手足口病和疱疹性咽峡炎。

主要症状与危害

1.手足口病和疱疹性咽峡炎是儿童常见的急性传染病，0—5岁儿童易感染。
2.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，绝大多数患者的症状较轻，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。患者年龄越小，发生重症的可能性越大，因此需要家长关注患儿病情并及时就医。
3.疱疹性咽峡炎主要以发热、口腔黏膜和咽峡炎疱疹为主，病情轻微，很少出现重症患者。

手足口病和疱疹性咽峡炎怎么辨别

1.手足口病和疱疹性咽峡炎病原体是一样的。因此，手足口病和疱疹性咽峡炎实质是同一种病，只是表现部位有所差异而已。

2.从疱疹的位置鉴别

相同处：手足口病和疱疹性咽峡炎感染后，口腔的咽部和软腭都会长疱疹。

为什么会得癫痫病？诱发癫痫发作的相关因素及护理对策

为什么会得癫痫病？癫痫是神经系统中仅次于脑卒中的第二大疾病，对诱发癫痫发作的相关因素及护理总结如下：

一、癫痫的概念

癫痫是慢性反复发作性短暂脑功能失调综合征。以脑神经元异常放电引起反复痫性发作为特征。癫痫是神经系统常见疾病之一，患病率仅次于脑卒中。癫痫的发病率与年龄有关。一般认为1岁以后患病率最高，其次为1—10岁，然后逐渐降低。我国男女之比为1.15:1—1.7:1，种族患病率无明显差异。

二、诱发癫痫发作的相关因素

1.年龄因素。60%—80%的癫痫首次发作年龄在20岁之前，多为围产期损伤、先天性疾病、代谢障碍、急性感染、发热惊厥、颅脑外伤、血管畸形等。35岁以后多为脑肿瘤、脑血管疾病和代谢障碍等。

2.遗传因素。特发性癫痫病因不明，无脑内器质性病变，主要由遗传因素所致，癫痫患者亲属的患病率较普通人群显著增高，血缘关系越近，遗传因素作用越明显。

觉醒与睡眠周期，癫痫发作与睡眠-觉醒周期有密切关系。如全身性强直-阵挛性发作容易出现于醒后2小时、夜间、入睡后及傍晚弛弛期。通常把发生与觉醒及傍晚的癫痫发作称为觉醒癫痫，约占33%。入睡后或觉醒前发作的称为睡眠癫痫，约占44%。其他为不定期癫痫。

3.内分泌改变。电解质失调及代谢改变等可能影响癫痫的阈值，许多状态关联性癫痫发作的诱因可诱发癫痫发作。

4.诱发因素。

(1)发热、过量饮水、过度换气、饮酒、缺眠、过劳和饥饿等可诱发癫痫发作，突然停用抗癫痫药物，亦可导致癫痫发作。

(2)感觉因素。某些患者对某些特定的感觉如视、听、嗅、味、前庭、躯体觉等较为敏感，当受刺激时可引起不同类型的癫痫发作称反射性癫痫。

(3)精神因素。某些患者在强烈的情感活动、精神激动、受惊、计算、弈棋、玩牌等可促使癫痫发作。

三、护理

1.药物治疗的护理：根据癫痫发作类型合理选择用药，严密观察药物治

(二)脑肿瘤治疗方法：手术治疗、放射治疗、化学治疗等。

1.手术切除：常见用于胶质瘤、相对较大的脑膜瘤等。

2.放射治疗：用于术后辅助治疗，控制脑瘤复发。

3.化学治疗：对恶性脑瘤或手术后的辅助治疗。

六、脑肿瘤的预防与健康生活方式

1.饮食调理：适当摄入富含维生素和抗氧化物质的食物。含有维生素E、维生素C和维生素D的食物都具有氧化的功能。比如西红柿、菜花、大蒜、菠菜、甜菜、土豆、各种真菌类的蘑菇、海鲜、牛奶等食材都具有抗氧化的功效。这些食物摄入人体内可以有效地对抗自由基，从而达到理想的抗氧化效果，能够增强人体的免疫力。

2.生活习惯：保持充足睡眠、合理锻炼身体、减少压力等。

3.定期体检和健康管理：定期进行身体检查，及早发现脑肿瘤等疾病。

七、总结

脑肿瘤是一种严重的疾病，需要及时诊断和治疗。了解脑肿瘤的分类和症状，有助于早期预防和诊断。健康生活方式和定期体检是预防脑肿瘤的重要措施。

（贵港市人民医院 邱鹏飞）

脑肿瘤的诊断和筛查

稳表现为头部眩晕感，闭目加重，行走直线困难等。

(二)易被忽视或误诊的脑肿瘤早期症状：

(1)嗅觉障碍与幻嗅：脑肿瘤引起的嗅觉障碍一般表现为持续的、不可逆的嗅觉减退或丧失，可伴有头痛或性格改变、记忆力减退等神经系统症状。幻嗅，即在莫名其妙的情况下闻到怪味道，应高度警惕。

(2)视力障碍：脑肿瘤引起的视力障碍常表现为短时间内视力下降、视野缺损和复视。

(3)听力下降：听神经瘤是引起听力下降最常见的脑肿瘤。若出现单侧听力下降伴有同侧面部麻木、共济失调，应引起高度重视。

(4)吞咽困难、饮水呛咳。

(5)记忆力下降、性格改变：多表现为反应迟钝，生活懒散，记忆力减退甚至丧失，严重时丧失自知力及判断力，亦可表现为脾气暴躁，易激动等。

五、脑肿瘤的诊断与治疗

(一) 临床检查：神经系统检查、影像学检查（头颅MRI、CT）等。

一、什么是脑肿瘤

颅内肿瘤，俗称脑肿瘤或脑瘤，是指在颅内生长的异常组织，可发生于任何年龄段，其中以20—50岁人群最为多见。

二、脑肿瘤的危害

脑肿瘤会对人体的大脑功能和健康造成严重影响，对脑肿瘤的早发现、早诊断、早治疗至关重要。但要做到脑肿瘤的早诊断、早治疗，需要熟悉脑肿瘤的常见临床症状，尤其是容易忽视的早期症状。

三、常见脑肿瘤类型

脑肿瘤包括脑内肿瘤和脑外肿瘤两大类。

(一) 脑内肿瘤原生于脑实质的胶质瘤、淋巴瘤和由身体其他部位转移到颅内的继发性脑瘤即脑转移瘤，大多数属恶性肿瘤。恶性脑瘤生长较快，无包膜，界限不明显，呈浸润性生长，破坏脑组织。

(二) 脑外肿瘤有脑膜瘤、神经鞘瘤、垂体瘤、颅咽管瘤等，大多数属良性肿瘤。良性脑瘤生长缓慢，包膜较完整，不浸润周围组织，只是挤压脑组织。

四、脑肿瘤的症状

(一) 颅内压增高症状和各种神经功能障碍症状是脑肿瘤的常见症状，当出现这些症状时应引起高度重视。

一文读懂慢性肾炎，守护好你的肾脏

慢性肾炎是一种与自身免疫有关的疾病，是一种常见的肾脏疾病，但由于发病隐匿，临床症状不清，一旦发现病情往往很严重，对患者造成严重伤害。本文带您了解慢性肾炎。

一、导致慢性肾炎的原因

“慢性肾炎”是“慢性肾小球肾炎”的简称，是以慢性肾小球病变为主的肾小球疾病，病因尚不完全清楚，目前主要考虑与免疫相关，感染是最常见的诱发因素，包括上呼吸道感染、肺炎、胃肠炎、尿路感染等，少数慢性肾炎可能由急性链球菌感染后肾炎演变而来，但大部分慢性肾炎并非由急性肾炎迁延而来，而是由其他原发性肾小球疾病直接迁延发展而形成，起病即属慢性肾炎。慢性肾炎进程主要取决于疾病的病理类型，如系膜毛细血管性肾小球肾炎进展较快，膜性肾病进展较慢，但下列因素可促使肾功能急剧恶化：感染、劳累、妊娠、应用肾毒性药物、预防接种以及高蛋白、高脂或高磷饮食。

二、慢性肾炎的症状

成年人发生的肾小球肾炎很少表

现为急性，基本上都是慢性。

慢性肾炎可发于任何年龄阶段，但以中青年男性为主，多数起病隐匿，无明显表现，偶有轻度水肿，血压可正常或轻度升高。随着病变发展，会出现不同程度的肾功能损害，表现为乏力、疲倦、腰痛、纳差、眼睑和(或)下肢水肿、伴有不同程度的血尿或蛋白尿、血肌酐升高、夜尿增多、血压增高、水电解质紊乱等；部分患者发展为终末期肾病，也就是尿毒症。因此，慢性肾炎常常被称为人体的隐形“杀手”。

三、延缓慢性肾炎的办法

1.避免感染。慢性肾炎的免疫功能较低，尤其伴有贫血及低蛋白血症者，本身体质与抵抗力差，不耐疲劳，易受感染，一旦生活与工作无规律，即因感染尤其是上呼吸道感染、劳累等因素而诱发加重，甚至表现为慢性肾炎急性发作，或导致肾功能恶化的主要原因，应予以高度重视。

2.蛋白质的摄入。控制蛋白质的摄入量，也可达到低磷目的，一般每天0.6克/千克体重，其中一半为优质蛋

产后女性为什么要特别重视盆底肌

一些研究表明，采用四足朝天或半蹲式体位，有助于减少盆底肌的损伤。

三、不重视盆底肌可能带来的问题

(一) 尿失禁

盆底肌功能失调最常见的表现就是尿失禁。尤其在咳嗽、大笑、打喷嚏或进行高强度运动时，可能会出现尿液不由自主地泄漏。

(二) 盆腔器官下垂

若盆底肌长时间受到忽视，可能会导致更为严重的盆底肌功能失调，如盆腔器官（如子宫或膀胱）下垂或脱垂，这将需要更复杂的医疗干预。

四、产后如何重视盆底肌

(一) 及早康复训练

产后6周内开始进行盆底肌康复训练非常重要。一旦医生确认你身体状况适合开始锻炼，就应该马上行动。

1.Kegel练习

Kegel练习是一种专门用于增强盆底肌力量的训练方法。该方法包括了收紧盆底肌、持续数秒后再慢慢放松。建议每天进行3组，每组进行10次。对于初学者，可能一开始只能持续1—2秒，但不要气馁，慢慢地会越来越擅长。

盆底科普之腹直肌分离

妊娠是引起腹直肌分离最常见的原因。怀孕期间随着胎儿逐渐长大，腹白线的距离也就慢慢拉宽，腹部肌肉被过度拉伸，再加上体内激素作用，使腹白线松弛，从而使两侧腹直肌从腹白线处分离。腹直肌分离可以通过仰卧位触诊或者超声检查发现,你可以做一个单手托头的卷腹,另一只手食指和中指探入腹中线(分别在脐、脐上和脐下3—4cm测量),手指能感受到两侧腹肌的挤压。

这些动作都别做

对于轻、中度腹直肌分离的患者来说,可以选择积极地进行康复训练。但是要注意,并不是所有的核心训练动作都适合,有些反而会起到反作用。比如大家熟悉的仰卧起坐、卷腹、反向卷腹、旋转腹部等常见动作,尽管也是对腹部肌群的训练,却会增大腹内压力,可能会使分离程度越来越大。

如果把腹直肌分离看作是中间拉开的拉链,那么当我们进行仰卧起坐或是卷腹时,就像是将拉链的两头向中间靠拢,中间的空隙就会变大。因此,对

白质(富含必需氨基酸的动物蛋白质),如鸡蛋、瘦肉、牛奶等。每天摄入多少蛋白质是一个很关键的问题。在肾炎发作初期,如果出现了全身性的水肿以及尿液减少的情况,需要严格控制蛋白质的摄入。但是这个控制也不能够太严格,如果身体内缺乏大量的蛋白质,就会导致身体更加虚弱,不利于和病毒进行抗争。身体慢慢恢复时,可以逐渐增加对蛋白质的摄入,这样能够让身体有一个正常的运作。

3.劳逸结合。患上慢性肾炎后,医生会建议你少运动,多休息,但不是每天卧床休息。如果你长时间不锻炼,也会导致肌肉逐渐衰退,日常活动能力逐渐下降,更容易发生心脑血管疾病。因此,建议适当在户外锻炼。

4.避免或慎用肾毒性药物,如氨基糖苷类抗生素、磺胺类、含有马兜铃酸中药、非甾体类抗炎药、造影剂等。

5.在医生的指导下进行药物治疗,尤其是口服激素和免疫抑制剂者,不可自行停药或增减剂量。

6.对育龄期女性患者,要安全避孕,在病情允许和医生指导下计划妊

于减轻排便时的压力。

4.控制体重

体重过重会增加盆底压力,加重盆底肌的负担。因此,控制体重也是恢复盆底肌健康的一个重要方面。

五、心理因素

产后女性会经历一系列重大的生理和心理变化,这些变化往往使她们更容易产生焦虑、抑郁或其他情绪问题。这些心理状态不仅可能影响到母亲和婴儿的互动,还可能影响盆底肌的康复和维护。

(一) 焦虑与盆底肌

焦虑可能导致肌肉紧绷,包括盆底肌。长时间处于这种状态可能妨碍盆底肌的恢复,甚至可能导致其他如尿失禁、排便困难等问题。

(二) 抑郁与生活质量

抑郁可能会降低女性的生活质量,导致她们忽视或不愿参与盆底肌的康复训练。

盆底肌群对于产后女性的身体健康有着至关重要的作用,只有及早重视并进行科学管理,才能帮助女性快速恢复身体功能,进一步提高生活质量。因此,希望每位产后女性都能正视这个问题,采取积极和科学的措施,享受一个更健康、更快乐的人生。

（贵港市妇幼保健院 徐小芸）

手膝四点跪位撑地,手和腿垂直地面。骨盆保持中立位,保持后脑、胸椎、骶骨在一条直线上。吸气时肚脐朝向脊柱方向,呼气时腹部放松。

跪姿伸腿

四点跪位的基础上髌后伸,也可以单独伸手或伸手伸髌或同时进行,注意保持身体稳定。

采取以上方式效果不明显的轻中度患者,可以咨询康复师进行更系统、详细的评估和动作指导。

生物电刺激

利用不同频率的电流刺激体内腹横肌等深层肌肉群的神经元,让更多的肌纤维参与与肌肉活动中,肌肉会变得更有弹性,从而逐渐归位。

重度腹直肌分离的患者,可以考虑通过手术等方式进行恢复。具体情况可以到医院咨询,不要盲目跟风锻炼,以免产生不利后果。

尽管腹直肌分离会引起下背痛、盆腹功能障碍、身材走样等问题,但存在一定程度的自然恢复过程,宝妈刚生完宝宝也不用过度焦虑。对于大部分宝妈来说,通过积极且正确的康复训练,可以加快恢复进程。

（贵港市妇幼保健院 黄小丽）