



主办:张家界日报社  
协办单位:张家界市人民医院  
张家界市永定区妇幼保健院  
张家界大众医院  
张家界美年大健康管理有限公司  
张家界宏仁医院  
张家界良富门诊

咨询热线:刘雪融 13037449120  
周丽任 13237442000  
联系地址:市区南庄坪张家界日报社一楼



全力救治薛女士



申圣春进行查房



## 春季带娃出游，警惕这8种易发疾病

治疗 就诊时应戴上口罩。

水痘。该病是冬春季常见的急性传染病,由水痘-带状疱疹病毒引起。水痘传染性极强,主要通过唾液飞沫传播,也可通过接触水痘病毒污染的衣服、玩具等传染。水痘的平均潜伏期多为15~17天。水痘病毒可波及多脏器,还可并发皮肤感染、肺炎、脑炎等。水痘一般预后良好,极少数人出现严重并发症。水痘病人恢复后,病毒会潜伏在体内,当机体免疫力下降时可引起带状疱疹。

流行性腮腺炎。这是一种由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病,俗称“猴儿包”,病原体主要通过飞沫传播。流行性腮腺炎在冬春多发,约90%病例为1~15岁的少年儿童。接种疫苗是预防最便捷、最有效的方法。18~24月龄儿童应常规接种一剂次麻疹-腮腺炎-风疹联合疫苗,儿童入小学前再次接种一剂腮腺炎减毒活疫苗。如果发现身边有患者,应及早进行隔离约三周左右。家长要注意彻底清洁患儿用过的玩具和家具。

疱疹性咽峡炎。这是一种由肠道病毒引起的自限性疾病,通常潜伏期3~10天。多数患者以突发高热开始,伴有头痛、咽部不适、肌痛等症状,婴幼儿常有呕吐、拒食,甚至发生高热惊厥;儿童常见严重的咽痛、吞咽困难、四肢肌痛、厌食乏力等。另外,患儿口腔咽峡会出现疱疹,部分患儿也会合并出现细菌感染,往往需要抗生素治疗。单纯的疱疹性咽峡炎患儿在5~7天后基本都能够痊愈,愈后情况都比较理想。如果孩子得了疱疹性咽峡炎,要让孩子多喝水,吃清淡的食物。

猩红热。该病是由一种能产生红疹毒素的乙型溶性链球菌感染所引起的急性呼吸道传染病,以发烧、咽痛、全身皮疹为特点。猩红热以春季的4~5月多见。发病年龄以3~8岁小儿为主。大多数患儿表现为急性起病,一般发热24小时内出现皮疹,开始于耳后、颈部、上胸部,一天内蔓延至全身。猩红热目前尚无疫苗可预防,特异性治疗首选青霉素,一般用药1天后发热消退,皮疹很快消失。治疗需足量使用青霉素10天,也可以选用羟氨苄青霉素、红霉素、洁霉素、氯霉素等。

(人民网)

猩红热是由一种能产生红疹毒素的乙型溶性链球菌感染所引起的急性呼吸道传染病,以发烧、咽痛、全身皮疹为特点。猩红热以春季的4~5月多见。发病年龄以3~8岁小儿为主。大多数患儿表现为急性起病,一般发热24小时内出现皮疹,开始于耳后、颈部、上胸部,一天内蔓延至全身。猩红热目前尚无疫苗可预防,特异性治疗首选青霉素,一般用药1天后发热消退,皮疹很快消失。治疗需足量使用青霉素10天,也可以选用羟氨苄青霉素、红霉素、洁霉素、氯霉素等。

(人民网)

猩红热是由一种能产生红疹毒素的乙型溶性链球菌感染所引起的急性呼吸道传染病,以发烧、咽痛、全身皮疹为特点。猩红热以春季的4~5月多见。发病年龄以3~8岁小儿为主。大多数患儿表现为急性起病,一般发热24小时内出现皮疹,开始于耳后、颈部、上胸部,一天内蔓延至全身。猩红热目前尚无疫苗可预防,特异性治疗首选青霉素,一般用药1天后发热消退,皮疹很快消失。治疗需足量使用青霉素10天,也可以选用羟氨苄青霉素、红霉素、洁霉素、氯霉素等。

(人民网)



## 春天防飞絮，五字诀 护好 四部位

又到了漫天飞舞杨柳絮的季节了,这也是许多过敏一族的难熬日子。不妨听听相关专家推荐的预防飞絮的5字秘诀。

五字秘诀 远离飞絮骚扰

躲:一般上午10时至下午4点是飞絮的高发时段,过敏体质的人尽量避开这个时间段外出,尽可能选择杨柳絮比较少的早晨、晚上或是雨后外出。

捂:外出时,尽量做好防护,口罩、眼镜和外套一个都不能少,全副武装再出门。由于飞絮颗粒比较大,普通口罩就可以抵挡,可以选择纯棉或轻薄材质的口罩。

洗:有过敏性鼻炎或者对花粉、杨柳絮敏感的人,每天最好清洗鼻腔2~3次。皮肤沾上杨柳絮后,也要及时清除,最好用温水清洗,有助预防过敏或减轻过敏症状。如果皮肤瘙痒、红斑、丘疹等症状严重,要及时就医。

吃:在飞絮季,容易敏感的人群应该适当补充维生素C和维生素E,可以吃一些小白菜、西红柿、胡萝卜、柑橘等。

调:春天本来就容易让人烦闷焦躁,尤其被漫天飞舞的杨柳絮骚扰,会导致心情更差,所以调节好自己的情绪、保持良好心态很重要。

防飞絮护好 四个部位

护眼:千万别用手揉。南京市中医院眼科主任中医师何慧琴指出,柳絮入眼可导致眼痒、流泪。外出时尽可能选在柳絮指数低的时候,如果必须经常外出可戴上太阳镜。柳絮飘入眼内,不要用手去揉,也不要让别人吹走异物、用舌头舔等,否则很容易划破角膜,增加感染概率。正确的做法是用清水冲洗。

护肤:皮肤痒也别挠。第三军医大学新桥医院皮肤科副主任周春丽提醒,挠皮肤只是用痛觉来遮盖瘙痒,痛感消失后往往不能止痒,还易挠出皮肤病。止痒可采用轻轻拍打或冰敷的方式,转移注意力也是不错的选择。

护肺:出门戴个口罩。柳絮天外出,戴个薄口罩,有利于保湿,可有效挡住空气中的各种漂浮物对呼吸系统的侵害,不用担心因为呼吸过敏诱发哮喘等疾病。

护鼻:冷水冲洗鼻腔。每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫能力,可防治鼻炎。用冷水洗鼻时,可顺便揉搓鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环,有助缓解症状。

(新华网)

## 就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界市宏仁医院



良富门诊



张家界美年大健康管理有限公司



0744-8222270



永定区古庸路192号



0744-8888120



永定区子午东路19号



0744-2222232



永定区子午西路474号



0744-8300120



永定区古庸路505号



0744-8202120



大庸桥张青公路与子午路交汇处



0744-8202666



永定区官黎路吉大张家界学院附属医院二楼体检中心