



手足口病可防可控不可怕

安康市疾病预防控制中心 邹好

重了？

出现以下重症警示信号，时间就是生命，务必争分夺秒就医！

1. 持续高热不退：体温超过39℃，常规退热效果不好。

2. 精神差，嗜睡、烦躁不安。

3. 惊厥（抽搐）。

4. 呼吸困难、呼吸急促。

5. 四肢抖动、无力。

6. 呕吐频繁。

班级有同学得病，需要吃药预防吗？

对于尚未出现症状的孩子，不推荐使用任何药物进行预防。目前没有特效抗病毒药物可以预防手足口病，盲目用药不仅无法起到预防作用，还可能引起药物不良反应或导致耐药性。

建议采取以下科学预防措施：

1. 加强健康监测：每日观察孩子口腔、手心、足心有无皮疹，监测体温。

2. 落实隔离防护：疾病流行期避免与患儿接触，不共用毛巾、餐具等个人物品。

3. 强化消毒措施：对门把手、玩具等高频接触表面用含氯消毒剂擦拭，餐具

煮沸消毒或使用消毒柜。

4. 培养良好卫生习惯：教导孩子正确洗手，尤其是在餐前和便后。

5. 接种疫苗：EV71型灭活疫苗可有效预防由EV71病毒引起的手足口病（重症保护率达90%以上）。

痊愈后是否去医院开复课证明才能返校？

关于复课证明的要求，这确实是必要的防控措施。根据《手足口病预防控制指南》，患儿需隔离至症状消失后一周，并经医疗机构评估确认无传染风险后方可返校。这样做的目的是切断传播链，因为即使症状消退，病毒仍可能通过消化道和呼吸道排出，持续数周。建议带孩子至正规医院复查，医生会综合评估其健康状况后开具证明。

手足口病是否会二次感染？

手足口病可由20余种肠道病毒引起，不同血清型之间交叉免疫有限。数据显示，约30%的患儿可能感染不同血清型病毒导致再次发病。建议培养孩子正确洗手习惯，对玩具、餐具等物品进行定期消毒，疾病流行期避免前往人群密

集场所。

土办法管用吗？比如艾叶水洗澡、牙膏抹疱疹？

用艾叶水洗澡：目前无循证医学证据支持其具有抗病毒效果。若水温控制不当或浓度过高可能损伤儿童娇嫩皮肤，特别是已有疱疹破溃的部位更易导致继发感染。

牙膏涂抹皮疹：这是非常危险的做法。牙膏中的摩擦剂、发泡剂等化学成分可能造成皮肤化学性灼伤，更会破坏疱疹表面天然保护层，显著增加继发细菌感染的风险。

正确处理方法：

1. 先观察疹子的形态、是否发烧、孩子精神状态等，记录出疹时间和部位，避免盲目处理。

2. 保持孩子皮肤清洁干燥，穿宽松透气的棉质衣物，剪短孩子指甲防止抓挠破损。

3. 不要自行用药或用偏方，尽快带孩子去医院儿科或皮肤科检查，明确疹子类型后，遵医嘱治疗。

市妇幼保健院在全市青年护理教师教学竞赛中获佳绩



本报讯（通讯员 赵华俊）

11月21日，在安康市护理学会与市教育局委员会联合主办的“全市‘CPR+’专项培训暨第一届青年护理教师教学竞赛”中，市妇幼保健院护士陈斯凭借“耳穴压豆：赋能产后泌乳”的中医护理适宜技术讲解，以专业知识与清晰的教学逻辑，荣获全市二等奖。

“耳穴压豆”是中医传统外治疗法，通过刺激耳部穴位调节脏腑功能，能有效改善产后泌乳，具有操作简便、安全无创的优势。近年来，市妇幼保健院积极推动此类中医护理适宜技术在产科与儿科领域的应用，将中

药贴敷、小儿捏脊、乳腺疏通等服务广泛融入孕期保健、分娩辅助、产后康复与儿童健康管理等多个环节，以中西医结合的方式，为妇女儿童提供更加多元、温和的健康服务。

本次获奖不仅是对医院护理教学与中医实践的肯定，更是医院紧扣群众健康需求，以技术创新驱动服务内涵提升的鲜明体现。医院将继续拓展中医适宜技术应用，优化服务体验，为辖区妇儿健康事业的高质量发展持续注入新动力。

推进妇幼专科联盟建设
安康市妇幼保健院 安康市融媒体中心（协办）

石泉县中医医院眼鼻诊疗技术取得新突破

本报讯（通讯员 谭文昌）

近日，石泉县中医医院眼科团队成功为一名患者实施“鼻内镜下鼻腔泪囊吻合术”，标志着石泉县中医医院在眼鼻疾病的诊疗技术上取得重要突破。

患者李某因长期受慢性泪囊炎困扰，经石泉县中医医院眼科团队细致评估会诊后，确定实施“鼻内镜下鼻腔泪囊吻合术”。从术前方案制定、术中精细操作到术后康复管理，安康市中医医院眼科专家进行了全程“手把手”指导和带教，患者术后恢复超出预期，诊疗效果明显。

鼻内镜下鼻腔泪囊吻合术

是眼科领域一项前沿的微创技术，具有术后反应轻、面部无疤痕、损伤小、恢复快等特点。主要通过鼻腔内部操作，在泪囊和鼻腔之间建立新引流通道，绕过堵塞的鼻泪管是目前治疗慢性泪囊炎的首选。该手术主要用于长期遭受“无故流泪、眼角流脓、见风流泪”等严重影响生活困扰的眼部疾病。

今年以来，石泉县中医医院和安康市中医医院紧密合作，正式建立眼科共建关系，双方通过专家派驻、技术援助、资源共享等多种合作方式，持续提升了石泉县中医医院的眼科诊疗能力。

岚皋县医院开展心梗救治日科普宣传

本报讯（通讯员 汪信军）

今年11月20日是我国第12个“心梗救治日”，为提高群众对心肌梗死严重性与防治重要性的认识，帮助群众提升早发现、早呼救、早急救的意识和能力，岚皋县医院胸痛中心在小河口广场开展了以“心梗拨打120胸痛中心快救命”为主题的宣传活动。

活动现场，医护人员通过设立健康咨询台、免费测量血压、发放科普手册等多种形式，向广大群众宣传心梗防治知识。针对前来咨询的众多中老年群众，医护人员耐心解答疑问，细致讲解“三高”（高血压、高血糖、高血脂）与心脑血管疾病的密切关联，并提供专业的就医指导和防治建议，引导大家树立“早发现、

早诊断、早治疗”的健康意识。

本次活动特别设置了健康科普讲座环节。岚皋县医院胸痛中心主任以《急性心肌梗死预防和治疗》为题，系统讲解了心梗的病因及规范化治疗策略。来自苏陕协作对口支援单位——江苏省淮安市第一人民医院的心内科副主任医师姜宜成阐述了胸痛的识别、自救及正确呼救流程。两位专家的讲解贴近实际、通俗易懂，受到了现场群众的热烈欢迎。

为强化公众的急救实操能力，活动还精心组织了心肺复苏（CPR）技能培训。胸痛中心医护人员利用模拟人，完整演示了从环境评估、意识判断到胸外按压、人工呼吸的全过程，并详细讲解了操作要点与注意事项。

三面锦旗承载一份信任

通讯员 姚芬

近日，市人民医院消化内科诊室里，三面鲜艳锦旗格外引人注目，它们来自同一个家庭的三位患者，承载着对医院医疗技术与服务的深深信任与认可。

年逾六旬的孟先生被胃病折磨三年，反酸、腹胀等症让他痛苦不堪，身体日渐消瘦。入院后，消化内科医护人员耐心询问病史，细致查体，完善胃镜检查后，发现其患有“慢性萎缩性胃炎、胃体黏膜病变”，且病理结果为高分化腺癌。幸运的是，超声胃镜检查显示病变未侵犯黏膜下层。经内镜黏膜下剥离术治疗，术后病理切缘阴性，实现治愈性切除。术后孟先生很快恢复正常进食，他紧握医护人员的手，哽咽道：“你们不仅治好了我的病，更让我重燃生活信心。”

孟先生的爱人朱女士，突发腹痛。市人民医院消化内科主治医师以温暖微笑、轻柔肢体

语言安抚她，一遍遍耐心分析病情，并根据病情变化实时调整治疗方案。治疗期间，医护人员始终陪伴，成为她最坚实的依靠。病痛消散后，朱女士深感健康珍贵，这份感激化作锦旗上的滚烫字迹。

孟先生的弟弟，因长期饮酒患上严重反流性食管炎，让他对生活失去热情。消化内科医护人员不仅关注他的生理病痛，更注重心理疏导。护士长每天查房与他亲切交流，分享健康饮食和减压方法；医生根据其疾病特点制定科学服药和饮食计划。在耐心陪伴与专业指导下，孟先生的弟弟逐渐养成健康生活习惯，症状痊愈。他感慨：“医生不仅看病，还关心生活，这种被重视的感觉比良药更治愈。”

冬寒虽至，温情愈浓。孟先生一家以三面锦旗，表达对市人民医院医疗技术的笃定信任与高度赞誉。

宁陕多部门联动开展健康科普讲座

法实操教学与演练。老人们学习热情浓厚，纷纷用手机录制教学内容，不少学员主动上前近距离观摩，针对实操疑问现场提问，工作人员耐心细致地逐一答疑，反复示范动作要领、纠正操作细节，确保每位参与老人熟练掌握急救技能，提升应急自救能力。

“这次健康科普活动收获满满，讲解内容贴近老年生活，专业知识讲得透彻好懂，解决了日常保健里的不少困惑，这样的活动特别实用，盼着后续多开展。”学员刘玲说。

此次科普活动有效整合了医疗健康领域优质资源，系统普及了老年人常见疾病的防治知识。

互动实践环节中，工作人员重点开展了心肺复苏、海姆立克急救



工作人员开展急救教学

汉滨区第一医院开展皮肤管理专科培训

本报讯（通讯员 贾琪）

月19日，在第13个“世界压力性损伤预防日”来临之际，汉滨区第一医院皮肤管理专科小组成功组织了一场内容丰富、意义深远的专科培训活动。本次活动巧妙地将全球性的预防倡导与医院皮肤专科小组的季度专科培训相结合，旨在将最新的护理理念与临床实践深度融合，全面提升医院压力性损伤的防治水平。

皮肤管理专科小组全员在线聆听了资深专家对《2025版

最新压力性损伤防治指南》核心更新内容的解读。专家的讲解为临床实践带来了颠覆性的洞见和强有力的证据支持。小组成员们全神贯注，纷纷表示此次学习如沐甘霖，对更新临床知识体系起到了至关重要的作用。

借助此次学习契机，专科小组圆满完成了本年度第三季度伤口愈合理念及敷料应用的进阶培训。培训围绕“伤口愈合的新理念及敷料精准应用”这一主题开展，实现了从“知其然”到“知其所以然”的跨越。