

# 猩红热进入高发季

## 医生提醒：可防可治，家长无需过度担心

近期，广东有家长表示，自家娃被确诊猩红热，引起了不少家长关注。广东疾控也发布健康提示，猩红热近期高发，暂无疫苗可接种，2—10岁儿童容易感染，出现相关症状要注意。

记者了解到，一般情况下，春夏季和冬季是猩红热的高发季节。目前，天气逐渐变热，又到了猩红热高发的季节，请广大市民做好预防措施。江门市中心医院儿科主治医师、博士张婉莹和江门市妇幼保健院皮肤科容科科学科带头人、主任医师张焕梅提醒，猩红热可防可治，家长没必要过度担心。

文/图 江门日报记者 梁爽  
通讯员 谭淑欣 管浩男

### 咳嗽或打喷嚏可传播

猩红热，是由A组B型溶血性链球菌所导致的一种急性传染病，这种细菌可产生脓毒性外毒素（即红疹毒素），根据抗原性不同可分为A、B和C三种类型，其中A型可引起较严重的临床症状。

“此病的主要传染源是病人及带菌者，多经过飞沫传播，比如咳嗽或打喷嚏，也可通过污染的食品、器具等传染，偶尔也可经皮肤伤口或产道侵入。”张焕梅介绍，猩红热患儿一般会急起发病，可有高热、咽痛或咽峡炎，全身出现弥漫性红色斑疹等临床表现，咽拭子培养可分离出B型溶血性链球菌。

按照接诊经验，张焕梅表示，患儿一般经过2—5天的潜伏期后，突然起病，有高热、咽痛等症状，出现扁桃体红肿，舌头在病初呈“白色杨梅舌”，经过3—4天后，白色舌苔脱落，舌头呈鲜红色，红肿突出，形如草莓样或者杨梅样，可有颌下淋巴结肿大。起病1天后发疹，经过4—6天后，皮疹开始消退。患儿进行血常规等实验室检查后，可接受抗生素等对症治疗。

近期，张婉莹接诊了不少发热伴皮疹的患儿，年龄集中在3—15岁，但典型猩红热表现的患儿比较少。“我接诊过一例很不典型的猩红热患儿。那是一个9岁女孩，低烧1天，伴有明显咽痛，发热第二天出现胸背部皮疹，有轻度瘙痒，验血无异常，留了咽拭子标本，没有用抗生素。”张婉莹介绍，“普通用药后，患儿咽痛稍有缓解，但皮疹反复发作。3天后复诊时，咽拭子结果培养出来的是链球菌，用上抗生素后，症状很快缓解了，不过也坚持足量使用抗生素10天。”

当然，张婉莹也接诊过典型表现的猩红热患儿。一个4岁女孩，反复高热、明显咽痛，第二天全身皮肤出现皮疹，伴有明显瘙痒，验血提示细菌感染，留了咽拭子标本后，用上抗生素后当天退烧，皮疹也很快消退了。3天后复诊时，咽拭子结果培养出来的是链球菌，足量使用抗生素10天，后续无其他不适。



①猩红热或致舌头呈草莓样。

②猩红热引发的皮疹，压之褪色，伴有痒感，消退后皮肤会脱屑。

### 猩红热与手足口病有所区别

与常见的皮疹相比，猩红热的皮疹有何不同？“猩红热的皮疹由颈、胸、躯干、四肢依次出现，大约经过36小时可分布全身，皮疹为弥漫性细小密集的红斑，压之可以褪色，48小时内皮疹可达高峰，呈弥漫性的猩红色。”张焕梅表示，严重患者可有出血性皮疹。皮疹持续2—4天后，然后依出疹顺序开始消退，在病程第7—8天时，皮肤开始脱皮屑，常常从耳部周围开始，然后躯干和四肢部位出现细碎糠状鳞屑，而手掌和足趾则像手套和袜套样大片状脱屑。

值得一提的是，猩红热和手足口病都是小儿多发的发热伴出疹性疾病，但是差

别比较大。“在多发年龄上，猩红热比手足口病年龄更大些，手足口病主要是7岁以下，包括婴幼儿。”张婉莹介绍，最主要的是皮疹不同：猩红热常见发热后第二天出疹，是大片发红的皮肤上有许多突起的小红点，按压时会变白，皮肤摸起来有砂砾感，皮疹通常伴瘙痒；手足口病在发热当日或热退后出疹，为手足心、臀部、口内水疱，有时四肢、头面也有疱疹，有些患儿伴有轻度瘙痒和疼痛感。最根本的是病原体不同：猩红热是细菌感染（链球菌）引起的，需要抗生素治疗，而手足口病是病毒感染引起，抗生素是无效的。

据了解，由于抗生素的广泛且不规范

使用，猩红热表现很可能不典型，极易误判。如果碰到发热伴出疹或明显咽痛的患儿，张婉莹建议家长及时就医，让医生进行综合判断。

“猩红热虽然暂无疫苗可接种，但人体本身就有十分精良的‘免疫部队’。”张婉莹说，猩红热是细菌感染引起，主要通过呼吸道传播，可通过以下措施预防：

1. 勤洗手，尤其是咳嗽或打喷嚏后，以及接触食物前；
2. 不去人流密集场所，在人多的公共场所注意戴口罩；
3. 生病后待在家中不要去幼儿园或学校，直到病情好转、不再发热，并且已使用抗生素治疗至少24小时。

### 需要足量用药和小心护理

张焕梅指出，猩红热患儿如果治疗不及时，可产生一系列并发症，如化脓性并发症，扁桃体周围脓肿、鼻窦炎、中耳炎和化脓性关节炎等；中毒性并发症见于疾病的早期，如心肌炎和心内膜炎等；变态反应性并发症如急性肾小球肾炎和风湿热等。

对于猩红热的治疗，张焕梅提醒，患儿急性期应卧床休息，采用抗生素隔离治疗；口腔可采用生理盐水漱口；皮肤的大片皮疹切勿撕，可用消毒剪刀进行修剪，并擦保湿润肤霜；饮食尽量避免辛辣刺激性食物；冲凉时尽量避免热水烫洗。

值得提醒的是，猩红热是由细菌感染引起，需要进行抗生素治疗，而且要按规范足量足疗程使用，以免落下并发症。而手足口病是病毒感染引起，抗生素无效且可能有不良反应，也没有特异性抗病毒药物，需要经历比较难受的几天。绝大多数门诊治疗的轻症患儿，以支持治疗为主，也就是通过相应药物和护理，缓解发热、咽痛、皮肤不舒服的症状。

在猩红热护理方面，张婉莹建议，清淡饮食，多喝水，多休息，适当补充维生素，有利于身体恢复。发热时可用退热药物和物理降温，包括温水毛巾擦身，适当减

少衣物等。咽痛进食困难的，可以吃凉的、软烂的或流质的食物。若患儿实在吃不下，可含一下冰棍或冰西瓜后喂食，冷和甜有一定镇痛作用。皮肤没有破损的情况下可以涂炉甘石止痒。如果出现以下表现，则需要及时就医：

1. 无法维持充分水分摄入，出现皮肤干燥、6小时无尿等脱水表现；
2. 体温下降过程仍精神萎靡、四肢不温；
3. 反复呕吐，持续腹痛；
4. 抽搐；
5. 皮肤出现溃瘍、脓肿、化脓；
6. 症状持续超过3天无改善趋势。

## 一位年近80岁气管切开患者的康复之路 从车祸到恢复健康 幸有“医”路相伴

江门日报讯（记者/梁爽 通讯员/厉颖 曹昆恒）在生活的道路上，有时不得不面对突如其来挑战。不久前，年近80岁的岑伯不慎遭遇车祸后，经历了气管切开术，在江门市中心医院蓬江分院（江门市第二人民医院）康复医学科接受系统的康复训练，成功拔除气管套管，重返健康生活。

突如其来的车祸，让岑伯的身体遭受了一系列重创——脾挫裂伤、多发肋骨骨折、血气胸等多处损伤。紧急情况下，医生为他进行了气管切开术。

术后的岑伯，身上插满了各种管子，除了气管套管，还有胃管、尿管、氧气管，岑伯无法自由呼吸和说话。他的生活变得异常艰难，每一个简单的动作都需付出巨大的努力。然而，岑伯并没有放弃，在江门市中心医院经过综合治疗，病情稳定后转至江门市中心医院蓬江分院康复医学科，开始了他的康复之旅。

康复的过程是漫长而艰辛的。岑伯需接受各种康复训练，从呼吸练习到语言训练、肌肉锻炼，每一个动作，都需全力以赴。他常常为了完成一个简单的动作而急得面红耳赤，医护人员和家人总是给予无微不至的关怀和鼓励，成为他康复路上的坚实后盾。

经过近1个月的坚持与努力，岑伯的身体状况逐渐好转，呼吸功能逐渐恢复，肌肉力量也逐渐增强。在主管医生和康

复治疗师的评估下，成功为岑伯拔除了气管套管。岑伯和他的家人脸上绽放出灿烂的笑容，“谢谢你们，岑伯终于能自由呼吸，不用再戴气管套管了。”

此后，经过进一步的康复治疗，胃管和尿管也顺利拔除。岑伯的成功康复，离不开该院康复医学科全体医护人员的辛勤付出和求实探索。该院康复医学科医生梁慧表示：“岑伯从躺着入院到走着出院，是我们用实际行动彰显‘二院康复、领先一步’理念的生动体现。我们的目标是让躺着的患者坐起来，让坐着的患者站起来，让站着的患者跑起来。”

据悉，长期留置气管切开套管可增加并发症的发生率。并发症使患者生活质量进一步下降，甚至危及生命。此外，气管切开状态将延长住院时间，增加医疗费用，加大护理难度，加重家庭及社会负担。成功拔除气切套管可降低患者对家庭或照护环境的要求，加速康复进程。因此，尽早拔除气管套管对减少患者并发症、早期康复意义重大。

梁慧提醒，气切封管后需要注意以下事项：1. 常规心电监护24小时；2. 常规备气管切开包（备气管套管）；3. 关注咳嗽和咳痰情况（避免痰堵塞窒息）；4. 必要时雾化吸入化痰、减轻水肿；5. 注意创口卫生，拔管后前3天需每天换药；6. 避免剧烈运动。

## 芒种将至 如何“种下”健康“种子”？



医护人员为市民进行足三里穴位贴敷。

江门日报讯（文图 记者/梁爽 通讯员/管浩男）6月5日是芒种，它是二十四节气的第9个节气，芒种字面上的意思是“有芒的麦子快收，有芒的稻子可种”。芒种如何“种下”健康的种子？江门市妇幼保健院中医科副主任护师黎琼琼建议，取中脘、足三里、阴陵泉等与脾胃相关穴位，揉按、艾灸等方式作用于穴位上，能起到健运脾胃、行气化湿作用。

据悉，中脘，归经任脉，主治胃痛、呕吐、腹胀、腹泻等，位于上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。足三里，归经足阳明胃经，主治胃痛、腹胀、呕吐、消化不良、便秘等，位于小腿前外侧，当犊鼻穴下3寸距胫骨前缘1横指（中指）。阴陵泉，归经足太阴脾经，主治腹胀、腹泻、水肿、小便不利等，位于小腿内侧，胫骨内侧缘下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷处。

此外，饮食在养生中起重要作用。蔬菜、豆类可提供必需的糖类、蛋白质、脂肪、矿物质等营养素及大量维生素。维生素是新陈代谢中不可缺少的，可防病、抗衰老。蔬果的维生素C，是体内氧化还原的重要物质，能促进细胞对氧的吸收，在细胞间和激素形成中不可缺少。维生素C能抑制病变，促进抗体形成，提高抗病能力。

黎琼琼介绍，气温升高后，新陈代谢能力加快，汗液排泄大，加大体内津液耗损。除多喝水外，要多吃祛暑益气、生津止渴的食物（如西红柿、黄瓜、桃子等）、健脾化湿食物（如扁豆、薏仁、冬瓜、莲子等）。不宜食生冷、油腻，以免助湿伤脾，

必要时可服用健脾化湿中成药（藿香正气水、十滴水、仁丹等）。

夏天易感冒，中医称“热伤风”，流涕、鼻塞、打喷嚏，有时还会发热、头痛、呕吐、腹泻等。黎琼琼表示，可饮绿豆汤、金银花露、菊花茶、芦根花等清热解暑，忌食油腻、黏滞、酸腥、麻辣。

值得注意的是，饮食以“清补”为宜，不食过咸或过甜食物。过咸，体内钠离子过剩，年龄大者，活动量小，会血压升高，甚至造成脑血管功能障碍。吃甜食过多，随着年龄增长，体内碳水化合物代谢能力降低，过多碳水化合物转化成脂肪易引起中间产物（如蔗糖）积累，导致高脂血症和高胆固醇血症，甚至诱发糖尿病。黎琼琼介绍了两款适合芒种期间食用的药膳：

1. 薏苡仁赤小豆粳米粥。材料：薏苡仁30克、赤小豆30克、粳米100克。做法：将薏苡仁、赤小豆、粳米洗净放入锅煮粥，调味即可。具有健脾利湿、利湿行水、胃健脾功效，孕妇禁食。

2. 冬瓜薏米老鸭汤。材料：老鸭半只、冬瓜750克、薏米30克、红枣3颗、盐1勺、料酒1勺。做法：将薏米浸泡1小时，冬瓜切块，老鸭洗净冷水下锅加入料酒，煮开焯水。将焯水后的鸭肉、薏米、红枣、适量清水，慢炖2小时。再加入冬瓜炖30分钟，加入适量盐调味。具有清热祛湿功效，久病之人、阴虚火旺、体质虚弱和脾胃虚弱等人群不宜多食，孕妇禁食。

## 吃粽子要注意什么？戴香囊有什么讲究？ 这份端午“健康秘籍”请收好

### 传染病高发季，做好预防

夏季是传染病的高发季节，包括登革热、流感、手足口病、新冠病毒感染等，这时候的温度很高，利于病菌滋生，人们衣物穿着较少，体液极容易附着细菌、病毒等。

“夏季气温上升，容易滋生细菌，外出游玩不可避免接触到公共场所的扶手、栏杆等，因此要注意手部卫生，同时，也应该注意饮食卫生安全，不喝生水，避免病从口入。”马春成介绍，外出

旅游应当提前做好行程，尽量避免到人群密集以及蚊虫较多的区域。夏季易暑湿困脾，正所谓春困秋乏夏打盹，自驾游应当避免疲劳驾驶。此外，根据天气情况调整出行计划，夏季气温炎热中暑，外出需做好防暑降温措施。

趁着放假，只休息不运动可以吗？马春成表示，在放假期间，虽然休息对身体和心理健康都非常重要，但是适量的运动同样不可或缺。长期的静坐或

躺平，容易造成血液循环速度减缓，导致下肢血栓形成，增加健康风险。据介绍，适量的运动可以增强免疫系统，帮助身体更好地抵抗感染和疾病。同时，运动对于心理来说也是一种休息，适量的运动可以释放内啡肽，有助于减轻压力和舒缓焦虑。人们常说，逢年过节胖三斤，适量的运动有利于消耗节日美食带来的热量负担，控制体重。

马春成提醒，“粽子的主要成分糯米属于支链淀粉含量较高的食物，黏性较高，使人升血糖也较快，老人、小孩、糖尿病患者和消化功能不佳人群不宜多吃或不吃粽子。胃肠道疾病患者和‘三高’人群，也应谨慎，少量食用。”

马春成提醒，“粽子的主要成分糯米属于支链淀粉含量较高的食物，黏性较高，使人升血糖也较快，老人、小孩、糖尿病患者和消化功能不佳人群不宜多吃或不吃粽子。胃肠道疾病患者和‘三高’人群，也应谨慎，少量食用。”

马春成提醒，“粽子的主要成分糯米属于支链淀粉含量较高的食物，黏性较高，使人升血糖也较快，老人、小孩、糖尿病患者和消化功能不佳人群不宜多吃或不吃粽子。胃肠道疾病患者和‘三高’人群，也应谨慎，少量食用。”

马春成提醒，“粽子的主要成分糯米属于支链淀粉含量较高的食物，黏性较高，使人升血糖也较快，老人、小孩、糖尿病患者和消化功能不佳人群不宜多吃或不吃粽子。胃肠道疾病患者和‘三高’人群，也应谨慎，少量食用。”

### 多饮水，吃粽子适量为宜

老年人不容易感到口渴，因此需要定时提醒饮水。同时考虑他们的身体状况作出调整，比如是否有基础疾病等，避免过量饮水。

据悉，夏季暑邪易耗气伤津，正常人可以选择生脉饮（人参、麦冬、五味子）益气生津，菊花茶、无糖绿豆汤也是很好的选择。有基础疾病的人群，建议咨询医师后饮用。

端午吃粽子是我国流传千年的传统习俗，健康人群都可以适量食用，但需要注意的是：粽子必须彻底煮熟，小火慢熬能确保糯米完全熟透。一次不

常戴香囊，辟邪防疫

我国民间自古就有“毒五月”之说。“香”能散疫气，古人常佩戴艾草香囊在身，不易染病。端午前后，暑热湿毒、蚊虫滋生，马春成给出三个不同作用的端午香囊配方建议：

1. 防蚊驱虫香囊，包含艾叶、丁香、薄荷、山奈、白芷、藿香、冰片等，能够清暑祛湿、解毒驱虫。

2. 预防暑湿感冒香囊，包含香薷、藿香、佩兰、防风、苏叶、苍术、草果、白芷、辛夷等，有助于提高正气、抵御外邪。

3. 提神醒脑香囊，包含冰片、苍术、川芎、石菖蒲、花椒、藜白、三七、白芷等，可以提神醒脑、芳香开窍。

在制作香囊时，可以根据个人喜好和需求选择不同的药材组合。香囊的使用也很简单，挂在胸前或置于枕边，一般可用7—14天，当香味变淡时应重新配制。但需要注意的是，感染性疾病患者治疗期间应停用香囊，以免影响药物的治疗效果。此外，孕妇和易过敏患者应慎用香囊。

端午节正处于一年中阳气最盛之时，也是百毒、虫类繁殖之时，人在这一时期较易生病。因此，人们通常会以饮雄黄酒、悬挂艾叶菖蒲、戴香囊等各种传统习俗祛病消灾。如能善加利用这些习俗做法，端午就能成为养生的好时节。

外出游玩怎么做？吃粽子要注意什么？戴香囊有什么讲究？日前，江门市五邑中医院感染病科副主任马春成分享了蕴藏在我国端午习俗中的“健康秘籍”，帮助大家由内而外做好健康管理。

文/图 江门日报记者 梁爽  
通讯员 冯晓琳



端午前后，暑热湿毒、蚊虫滋生，家中放些香囊，可辟邪防疫。