

夏季炎热 儿童易患疱疹性咽峡炎

及时治疗一周内可治愈

夏日外出吃小摊 谨防感染性腹泻

感染性腹泻严重可致死，老人儿童尤应注意

■ 本报记者 侯赛

炎炎夏日，人们不仅要忍受高温煎熬，还要和一些季节性疾病进行抗争，腹泻就是其中之一。海口市人民医院急诊科医生肖铸提醒，夏日炎炎，不少人喜欢在外面小摊上吃饭、喝啤酒，腹泻的病人就开始明显增多。其中，感染性腹泻需要特别警惕。

“各种急性、慢性的细菌、病毒、真菌、寄生虫感染引起肠道炎症所致的腹泻，均称为感染性腹泻。”肖铸告诉记者，引起感染性腹泻的病原体主要有三大类：细菌、病毒、寄生虫，常见病原主要以细菌和病毒为主。

得了感染性腹泻后，病人可能出现以下症状：首先，既往可能有不洁饮食史，如喝了不干净的水，吃了不干净的食物，或食用了未经煮熟、煮透的食物等，时间一般在数小时到7天以内，然后突然起病，有不同程度的发热，伴有不同程度的腹痛、腹泻，腹痛可表现为隐痛、胀痛，甚至剧烈的绞痛，可为阵发性或持续性；大便次数不等，少则数次，多则无法计数，频繁如厕仍不能解决问题，始终有排便不尽感觉，患者肠鸣音亢进。部分患者可能无发热、腹痛，仅仅表现为腹泻。大便外观发生改变，可以表现为水样便、黏液便、血便、果酱样便、脓血便等，颜色可为黄色、绿色、红色等。出现上述情况时，可能患者感染性腹泻，要及时就诊。

长期腹泻可导致能量供给不足，引起维生素缺乏、营养不良、贫血，头昏眼花、口干舌燥、四肢疲乏、心慌气短等，导致机体抵抗力下降。如果病情重、诊治不及时，还可导致急性肾功能衰竭、弥漫性血管内凝血、感染性休克、中毒性脑病、急性心力衰竭、肠出血等疾病。

“儿童和老年人一旦确诊为感染性腹泻，尤其应该引起注意。”肖铸表示，由于儿童不能准确表达自己的感受，容易造成延误治疗，一旦感染，可能迅速出现神志障碍、休克等表现，家长要高度警惕，及时到专科医院就医。

许多老年人患有各种慢性疾病，如高血压、心脏病、糖尿病、肺部疾病等，一旦得了感染性腹泻，内环境容易发生紊乱，原有疾病突然加重，甚至诱发脑出血、脑梗塞、心肌梗死等严重情况，治疗不及时可导致死亡。

许多人认为得了感染性腹泻后禁食有助于缓解症状。肖铸建议，除非严重呕吐不能进食外，急性感染性腹泻腹痛均可继续进食。不能食用油腻、辛辣刺激等食物，以免加重腹泻。

要预防腹泻，平时生活要注意卫生，饭菜量最好以一次吃完为度，吃不了时应马上放入冰箱。再次食用时，加热时间应在10分钟以上，如果再吃不完，建议最好扔掉。

假期中，广大学生外出郊游时饮食需谨慎，应到有卫生许可证的餐馆就餐；食用海鲜和肉类要煮熟煮透，不食用腐败变质的食品。吃瓜果等生冷食物时，应使用流动水冲洗。旅途中，要尽量避免接触野生禽畜及死禽畜。

宝宝用药别犯5个错误

错误一：没病用药预防

很多家庭常备板蓝根，认为在流感流行季节给宝宝服用能预防感冒。实际上，这些措施都是无效的。提醒家长，对药品要心存敬畏，别轻易给儿童用药。并且板蓝根并非万能的，也不是所有人都适合服用。

错误二：滥用或拒绝抗菌药

滥用抗菌药将增加耐药药的几率，导致孩子一旦真正需要抗菌药治疗时，却没有有效的药可以用。抗菌药是处方药，不赞成家长自作主张给孩子使用，但如果在就诊时，医生明确诊断是细菌感染并且要求服用抗菌药，就应遵医嘱足量、足疗程服用，而不应抱有排斥心理而盲目拒绝。

在抗菌药的使用中，还存在一些误区。一是孩子病刚好就立即停用抗菌药；二是不见好就随意停用或频繁更换抗菌药；三是一些家长认为抗菌药越新越好，一到医院就要求医生给开第三代、第四代药。

错误三：迷信中药无毒

中药是祖国医学文化的传承。但是，家长不要随意给孩子吃所谓的“小中药”来强身健体，要牢记“是药三分毒”的古训。

错误四：洋货一定好过国货

由于认为洋货一定好过国货，一些家长喜欢从网络上购买国外的药，这里面其实存在很大的风险。由于语言障碍，很多家长无法了解国外药品的真正用途和用法用量，并且由于网上的商家缺乏监管，也很难及时获得药品的不良反应信息。比如网上流行的“小蜜蜂紫草膏”，商家说成是可以入口的万应膏。但实际上，其在美国的适应症只是提神醒脑、缓解疲劳，使用人群是2岁以上，而2岁以下的宝宝使用时需要咨询医生。

错误五：给儿童服大人的药

有些家长会给孩子吃自己服过的觉得有效的药，他们认为只要剂量减半了就不会有什么问题。然而，儿童不是缩小版的成人，他们的肝脏还没发育成熟，对药物的解毒能力不如成人；他们的肾脏对药物的清除能力也不如成人。另外，儿童大脑的血脑屏障功能还没发育完全，不能阻止某些药物对大脑的伤害。因此，不能给宝宝随意服用成人的药物，即使减少剂量也不行。（宗文）



■ 本报记者 孙慧 通讯员 林琳

夏季是咽峡炎高发期

武警海南省总队医院儿科主任叶彩霞告诉记者，疱疹性咽峡炎是一种急性传染性，发热性疾病，以口或呼吸道为主要传播途径，感染性较强，传播快，因此很容易在孩子中间传染。

5岁以下儿童为高发人群，单纯疱疹性咽峡炎引起的并发症是比较少的，病毒的潜伏期为2~10天，患儿在未表现出发病症状的时候也可能会成为传染源，可能将疾病传染给其他人，成人也会感染疱疹病毒，但大多数成人并不会出现症状。

疱疹性咽峡炎每年都有，常年都可发病，夏季较多发。目前天气炎热，疱疹性咽峡炎确实处于多发的季节。海口疾控中心检测数据显示，今年的发病数与往年相似，并未出现异常增长。

传染特征易与其他疾病混淆

疱疹性咽峡炎是一种特殊类型的上呼吸道感染，由于其初期症状与一般感冒区别不大，因此很容易被人误解为普通感冒而延误治疗。也有患者，一年一度的高考刚刚结束，有不少患近视的考生为报考志愿眉头紧锁，因为在一些报考志愿中，对视力有着明确的限制。如何才能提高视力，让高考学子顺利踏入理想的学堂？许多家长都想到了激光治疗近视。激光手术能提高视力？是否安全可靠呢？对此，记者采访了海南医学院附属医院眼科主治医师唐平。

激光手术和戴眼镜各有优点

框架眼镜是一种为人们所能接受和适应症应用最为广泛的一种近视治疗方式，也是最为安全的近视治疗方式。唐平说，特别是18岁以下的青少年，框架眼镜治疗近视，是最为适应的一种治疗方式。但是佩戴框架眼镜，特别是对于很多白领、爱美人士或者运动员都非常不便。如果双眼度数相差较大，或者眼镜的光学中心偏离，佩戴时还容易出现头晕不适、视物变形等情况。

激光治疗近视，从成像效果、美化形象、择业选择、方便生活等方面，都明显优于框架眼镜。唐平表示，人体的任何器官，无论是眼睛还是其他方面，只要进行手术都存在一定的风险。但是对于在择业及生活质量方面有特殊需要的近视人群来说，激光手术无疑是安全的，近视患者对激光治疗近视手术心

没有其他症状。

叶彩霞介绍，除手足口病会引起发烧外，更多婴幼儿的发热是由普通感冒引起，其中大部分是病毒感染引起，不要擅自给患儿口服头孢等抗生素类药物。得了疱疹性咽峡炎的患儿，除了发烧，因为咽喉疼痛，患儿还不愿意喝水。

造成小儿疱疹性咽峡炎的原因有很多，主要是由于天气比较炎热、室内空气流通不畅，使室内空气细菌和病毒急剧繁殖，进入小儿呼吸道而引起疾病发生。这些病毒主要是柯萨奇病毒、疱疹病毒和埃可病毒，以及并发细菌感染等。

疱疹性咽峡炎检查的特点主要为疱疹性溃疡性粘膜损害。常见于婴幼儿出现高烧、起疱疹、咽喉痛等特征，一般起病2日内口腔粘膜出现少数(很少多于12个)小的(直径1—2mm)灰白色疱疹，周围绕以红晕，多见于扁桃体前部，但也可位于软腭，扁桃体，悬雍垂，舌部等，在以后的24小时内水泡破溃变为浅溃疡，直径一般在5mm以下，1—5日内愈合。并发症少见，症状一般7日内消失。在感染后能产生持久的免疫。

这些症状没有特效药，医生一般是对症处理，比如当患儿出现脱水症状时进行补液，并开一些清热解暑的中成药，可以起到辅助抗病毒的作用。对发烧并出现口腔疱疹的孩子，喂食后更加要注意口腔卫生，给孩子漱口，避免细菌从溃疡的伤口进入，造成进一步的感染。

及时治疗一周内可治愈

单纯的疱疹性咽峡炎是一种自限性疾病，患儿本身有抵御病毒能力，只要及时对症治疗，患儿在5—7天后基本都能够痊愈。由于疱疹性咽峡炎容易造成口腔疱疹，疼痛与不适会让

孩子觉得不适容易哭闹，父母应当注意抚慰孩子情绪，并注意患儿口腔卫生，保持口腔清洁，每天可以用淡盐水给患儿漱口，缓解患儿的咽喉和口腔不适。

饮食上，要督促患儿多喝水，吃清淡食物，最好吃几天白粥，有助于吞咽。此外，可用10%硝酸银涂于溃疡或用咽喉灵丹，冰硼散等用于咽部以减轻咽痛症状。口服维生素C及B等。抗生素对病毒性咽炎无效。但如有发热，应给予抗菌药物治疗，以便控制继发性细菌感染。

如患儿症状很重，出现呼吸加快、高烧不退等症状，一定要及时到医院就诊，建议参考用药：利巴韦林、希刻劳、清开灵、咽扁颗粒、属于抗生素、解热镇痛、清咽利喉类药品。

家长需注意保持个人和室内卫生，尽量不要带患儿去嘈杂的公共场所。必须注意的是，这种病起病急，得病后体温迅速升高，容易导致高热抽搐。如果抽搐，在迅速送往医院的同时，可以掐住患者的人中穴，不断呼喊患者名字，同时要防止在抽搐时咬伤舌头。

激光治疗近视安全吗？

不是所有人都适合手术，最好在18岁至50岁之间

■ 本报记者 卓兰花

存顾虑和过度恐惧是不必要的。

治疗近视的激光是冷激光

唐平告诉记者，准分子激光应用于近视治疗已有20多年，全球已有超过千万人施行了这种手术。海南医学院附属医院从1996年在我省最先开展激光治疗近视眼，至今已有19个年头。唐平

说，应用激光治疗近视眼，已经是成熟、疗效确切及安全的医疗技术。尤其是最新的飞秒激光技术，实现了全程无刀的全激光治疗，手术的安全性和并发症的预防更加趋于完善。

用于治疗近视的激光是一种冷激光，是一种能够精确聚焦和控制的紫外光束，特点是光子能量大，波长极短，对组织的穿透力极弱，不会穿入眼内，仅

被组织表面吸收，对周围组织无损伤或极其轻微。唐平说，“这种冷激光，通过对角膜中央区域的切削，使得角膜中央区变薄，形成凹透镜的原理，从而改善近视、远视和散光的症状。”

激光治疗近视最好在18岁后

唐平认为，孩子长到18岁以后，眼

海南省安宁医院精神卫生防治宣传窗口

精神病患者家人如何调整心理？

在人们的印象中，精神病患者是“傻子”、“疯子”。很多人歧视、惧怕、厌恶精神病患者。家中出现精神疾病患者时，患者家属常常会出现否认、忌讳、迷信、厌愤、迁就等心理。这些心理误区容易导致患者产生不良的态度和行为。

那么，作为家属，该如何正确面对精神病人呢？精神病人的家属是正常人，却要和精神病人相伴，还要承担病人带来的各种压力。日复一日，焦虑、抑郁的情绪在他们心头堆积，考验着他们并不比凡人更强的神经。有不少病人家属在陪护的过程中，由于不懂得如何排解自己的精神压力，也出现了精神或心理上的问题。照顾精神病人是一个长期的过程，这就需要家属有一个健康、积极的心态。

首先，要正确看待精神疾病。精神疾病和别的疾病一样，都是一种普

通的疾病，只是症状和治疗方法不同，不能对精神病有任何歧视。家属一定要用一颗平常心，勇敢面对外人，自信起来，不要在别人的眼光，丰富自己的家庭生活，让生活过得开心幸福。

其次，要意识到精神疾病是可治的，只要积极配合医生，有很多精神病人是可以康复的。家属在陪护病人的过程中，要注重自身的心理素质培养，多与医护人员沟通，多了解心理康复过程中需要留意的事项。家属是病人最直接的接触人，如果自身心理素质不过关，会直接影响到患者的康复。在照顾病人的过程中，家属还要主动通过多种途径去舒缓自己的精神压力。家属照顾病人要耗费很多的时间精力，但不能因此就不与社会接触，应尽可能给自己创造接触美好生活的机会，比如购物、探亲访友等，让自己的

心态适度放松。

最后，有条件的家庭，可以全家人到医院的心理科进行专业的心理辅导，请心理医生为家属做心理疏导。这是一种非常有效的解压办法。

在日常生活中，患者家属应保持良好的情绪，做一些户外活动，学会换位思考与转移视线的方法，处理好和精神病患者的关系，不仅可以保持自己的心理健康，也可有效防止精神病患者病情的复发。

海南省心理咨询治疗中心是海南省精神科专科医院的心理咨询中心，中心不仅可以为精神患者提供心理支持治疗，也可以对患者家属提供有效的专业心理咨询，有助于帮助患者家属科学的认识精神疾病，正确对待和处理精神患者在诊疗过程中遇到的困扰和问题，最终使患者得到及时有效的治疗并走向康复。（马珂）

咨询专家：海南省心理咨询与治疗中心副主任、副主任医师张云志

牙齿美白，还你“齿如含贝”笑容

随着生活水平的不断提高，人们越来越重视细节美的追求，美丽自信的笑容也能为人们增加更多魅力。然而，很多爱美人士都深受牙齿发黄发黑的困扰，不敢开怀地露齿大笑。面对黄牙，不仅仅是尴尬，更会使你的魅力值大打折扣。

想让牙齿变白，有些人会选择到超市买牙齿美白产品自行使用，这也许会有点作用，但是非专业的操作往往无法保证效果，甚至伤害到牙齿。至于洗牙，只是单纯的清洁牙齿，却无法改变牙齿的颜色。

海南拜尔口腔医院医生表示，让牙齿变白比较好的方法，就是到口腔医院进行专业美白产品的牙齿美白。牙齿美白就是利用治疗仪器或含化学物品的美白产品，定期对牙齿表面进行清洁，使牙齿表面发生物理、化学反

应，去除菌斑、牙石和色渍，消除口腔异味，从而达到牙齿变白的美容过程。

海南拜尔口腔医院根据色素所在部位和与牙齿的结合性质不同，和每位顾客的自身条件和需求进行选择，量身订制独有的个性化牙齿美白计划。利用先进的牙齿美白技术，不但不会损害牙齿，还能有效保护牙齿釉质。在美白牙齿方面更加快速、舒适，效果也更自然，在美白的同时，还你健康牙齿。

自古以来，人们就把牙齿看做是外表形象的重要部分，比如先秦宋玉的《登徒子好色赋》中就有论及美丽的邻家女孩的牙齿时，用了“齿如含贝”来形容。现在，海南拜尔口腔医院的牙齿美白技术也能让你齿如含贝，只要轻启朱唇露齿一笑，立刻百媚顿生、魅力无穷。（晓琰 黄芳）

IBYER DENTAL GROUP

IBYER

1993

拜尔口腔全国连锁

IBYER DENTAL NATIONAL CHAIN

— 连锁控股成员企业 —

海南拜尔口腔医院

24小时咨询热线：66556933

官网:www.hnbyer.com

地址:海口市龙昆南路白坡里336号(南大桥下白坡里公交站旁)

特约