

发高烧、出疱疹、会传染 又到儿童疱疹性咽峡炎高发期

□记者 王亚楠

本报讯 “孩子今天反复发烧，体温一直在39℃左右，怎么办？”7月24日，市民李女士抱着3岁女儿赶到市第二人民医院寻求帮助，经过医生检查，被确诊为疱疹性咽峡炎。

该院儿科主任郭秀红介绍，最近疱疹性咽峡炎、手足口病进入高发期。李女士的女儿咽腔内充血、有疱疹，且一直处于高烧状态，都是疱疹性咽峡炎的症状，如果孩子的手足及臀部有皮疹，就属于手足口病，这两种病的早期症状相似，都会在口腔黏膜上长疱疹，“医院最近每天接收的疱疹性咽峡炎患儿比平时要多，该病具有传染性，家长一定要做好患儿的隔离工作。”

疱疹性咽峡炎的常见症状

据了解，疱疹性咽峡炎是由肠道病毒感染引起的儿童急性上呼吸道感染性疾病，主要病原有柯萨奇病毒A型和肠道病毒71型，重症病例多由肠道病毒71型引起。该病发病率高，春夏季是流行季节，经粪-口途径、呼吸道飞沫、接触患儿口鼻分泌物以及被

污染的手和物品而感染，多见于6岁以下儿童。

疱疹性咽峡炎的常见症状有发热和咽痛，部分患儿会出现高热，体温高达40℃以上，可能会引起惊厥，还会伴随呕吐、咳嗽、流鼻涕、咽痛、腹痛和肌肉痛等症状。

发热期间，年龄较大儿童会出现精神差、嗜睡、食欲差等情况；年幼患儿因口腔疼痛会出现流涎、哭闹和厌食；3岁以下儿童易出现严重症状，表现为持续发热且不易退，易惊，肢体抖动，呼吸、心率增快等类似重症手足口病临床表现。

如何预防疱疹性咽峡炎？

“我国目前的手足口病疫苗可以预防肠道病毒71引起的疱疹性咽峡炎，但不能预防其他肠道病毒感染。”郭秀红说，因为引起该病的病毒类型不同，疱疹性咽峡炎也可能反复发病。

防患于未然。郭秀红建议，在疱疹性咽峡炎和手足口病高发季节，尽量不要带孩子去人群聚集的地方，家里要常开窗通风、勤洗手，少接触已经患病的孩子。

“即使孩子的病好了，但此类病毒的传染期在两周左右。”郭秀红说，因此要做好患病孩子的隔离工作，家里还要常备退烧药。

家长怎样照顾患儿？

郭秀红介绍，对于已经得病的孩子，家长可从以下几个方面照顾患儿。

一定要谨遵医嘱为患儿用药，不要乱用阿莫西林和头孢等抗生素；一旦出现惊厥情况，家长可将孩子侧身抱或者侧身躺，避免误吸呕吐物引起窒息，并及时就医；持续发烧会使患儿脱水，因此一定要适量为患儿补充水分；在饮食方面，给患儿吃流食或半流食，不要喂患儿过酸过热的食物，容易引起刺激，导致孩子不舒服。

郭秀红提醒，家长要注意观察患儿的病情变化，如果孩子退热后精神好，能正常进食，只需加强护理继续观察即可。

但如果持续高热，体温大于39℃，用退烧药降不下来，或者不到4小时又再次升到39℃以上，且孩子精神不好，出现嗜睡、烦躁、呕吐、惊厥、肢体抖动、呼吸急促、手脚冰凉等情况，要及时就医。

宝丰县医疗健康集团 启动6S精益化管理

□记者 魏应钦 通讯员 杨铭芸

本报讯 为加强医疗健康集团规范化管理，提高集团各成员单位管理水平，保障医疗安全，7月20日，宝丰县医疗健康集团全面启动6S精益化管理。

启动会上，宝丰县医疗健康集团特邀中国医院6S管理联盟理事、中国现代医院6S管理内审员、山东省医院协会6S管理专业委员会委员、山东省曹县人民医院8S管理办公室主任潘明华为参会人员培训授课。潘明华以《精益管理强内涵 提质增效促发展》为题，条理清晰地为大家讲解如何通过改善就医环境、优化就医流程、规范就医行为、提升员工素养，实现各成员单位精益管理和高效运营，促进医院全方位发展。

与会人员认真学习，纷纷表示此次培训受益匪浅。会议结束后，潘明华分别到该集团人民医院院区、中医院院区、商酒务镇分院等标杆医院进行现场指导。

据了解，6S是指整理、整顿、清扫、清洁、素养、安全等6个方面。为保障6S精益管理取得实效，宝丰县医疗健康集团制定了工作实施方案，明确了工作职责、管理流程、检查考核等重要内容，从各成员单位抽调精兵强将组建6S管理办公室，并选定人民医院院区、中医院院区、妇幼保健院、商酒务镇分院、杨庄镇分院、闹店镇分院、大营镇分院等7家成员单位作为6S管理标杆医院，建立全县推行机制，以确保6S精益化管理模式在县域范围内顺利开展。

市医学会眼科专业 第五次代表大会召开 总医院眼科主任朱文魁 当选主任委员

□记者 杨岸萌

本报讯 近日，市医学会眼科专业第五次代表大会暨2023年度学术会议在平煤神马医疗集团总医院（以下简称总医院）召开，全市有关医疗机构从事眼科及相关专业的医护人员130余人参加会议。

会议选举产生了市医学会眼科学第五届专业委员会委员，总医院眼科主任朱文魁当选主任委员。

会上，来自省、市的9名专家学者分别做了眼科专业专题学术讲座。

据了解，总医院眼科创建于1957年，经过60多年的努力，目前科室年手术量3000余台，率先在我市开展了23G微创玻璃体切割术、屈光白内障手术等十几项新技术，其中在玻璃体视网膜手术、白内障手术、视网膜激光凝术、YAG激光等方面达省内一流水平；2018年，在我市率先开设了干眼门诊，主要从事干眼疾病的相关诊治和研究，开展了治疗干眼症的泪小点栓植入术、干眼雾化熏蒸等新项目。同时，总医院眼视光科还是河南省视光学中心河南省视光学联盟单位、平顶山市残联低视力康复定点机构。

年逾六旬依然神采奕奕 赵伟： 利用碎片时间，把运动融于生活

□本报记者 杨岸萌 文/图

“哒哒、哒哒……”7月19日上午10时许，平煤神马医疗集团总医院老年病科病房走廊外，趁着周围几个病房的人都没有休息，陪护父亲的赵伟对着走廊墙壁开始练习乒乓球（右图）。

姐姐在国外，弟弟还没退休，从半年多前父亲生病住院，一直都是赵伟在陪护。提起他，这里的医护人员竖起了大拇指：“无微不至照顾父亲，注重锻炼，身体好，性格也好。”

今年62岁的赵伟小时候随着军人父亲工作调动，辗转驻马店、平顶山和郑州生活，看着父亲和战友们锻炼，他耳濡目染也爱上了运动。篮球、乒乓球、羽毛球、游泳……他什么都会。

1982年，赵伟退伍转业至中国平煤神马集团田庄选煤厂，厂区有很多运动场地，也非常重视文体活动，同事们自发组建了集邮、桥牌、瑜伽、乒乓球、羽毛球等多个社团。“我虽然个头不算太高，但是篮球打得好，在集团公司组织的比赛中多次获奖，也多次在乒乓球和游泳比赛中获奖。”赵伟笑着说。

赵伟平常不抽烟、不喝酒，但是曾有一段身体超重，腹部肥胖。“我在厂里负责设备检修，遇到突发状况要随时进行维修，有时是半夜，有时是饭点，所以当时作息也不太规律；再加上那些重口腹之欲，吃的是膏粱厚味，还总是晚上吃得多，虽然运动没有停，但很快就胖了起来。”赵伟说，从那之后，他开始坚持科学饮食：食物清淡、七分饱、晚上少吃、寒凉少吃……

退休之后，赵伟骑单车、跑步、打



乒乓球，去健身房、加入俱乐部、参加比赛，生活丰富多彩。“到我们这个年纪，身体好就是最好的。你看我，上能照顾92岁的父亲，下不拖累孩子，全靠一副好身体。”他说。

在陪护期间，赵伟每天推着坐轮椅的父亲围着170多米的环形走廊快走，一天两次，一次半个小时，一手推轮椅一手挥乒乓球拍。别人走一圈需要三四分钟，他只需两分半。

俯卧撑、蹲起、高抬腿，虽然在医院，赵伟也每天坚持锻炼：“从小培养的运动习惯，一天不动总感觉身体不舒服。不过运动也要适度，以自己感觉舒服的量去锻炼最好。”

赵伟说，现在很多年轻人因为生活工作压力大，身体常常处于疲劳状

态，加上暴饮暴食，一有空闲就平躺，身体越来越差。这种情况下，专门给自己定时间去运动反而会加重焦虑，不如把运动融于生活，利用碎片时间做一些身体可以承受的简单运动，循序渐进，培养良好的运动习惯，科学合理饮食。

“一口吃不成个胖子，身体不好也不是一天造成的。”赵伟的体重常年维持在六十七公斤左右，虽然多年运动但也没有造成损伤，所以想要拥有一个好身体，需要从平时做起，不能急于求成，也不可能一蹴而就。

健康
达人