

手足口病预防知识要点

一、什么是手足口病

手足口病是一种以手、足和口腔部位出现皮疹或疱疹为主要特征的急性传染病。它由肠道病毒感染引起，其中最常见的是柯萨奇病毒 A16、柯萨奇病毒 A6、柯萨奇病毒 A10、和肠道病毒 A 组 71 型（EV-A71）。

这是一种在全球范围内都常见的儿童传染病，尤其常见于 5 岁以下的婴幼儿。这是因为婴幼儿的免疫系统尚未发育完善，且卫生意识较弱，容易在集体环境中如幼儿园、学校中造成传播，形成暴发。



二、手足口病的主要症状

手足口病的潜伏期为 2-10 天，平均 3-5 天。发病初期，孩子可能表现为类似感冒的症状，比如发烧、咳嗽、流鼻涕、食欲不振、乏力等。随后会在口腔内部（如舌头、牙龈、上颚）、手心、脚底、臀部出现典型的症状：

1. 口腔里的水疱破掉后会变成溃疡，非常疼痛，从而孩子拒绝进食，喝水；

2. 在手心、脚底会出现红色斑丘疹或透明的小水疱，通常不痛不痒，或者仅有轻微痒感，一大特点是“四不像”，即不像蚊虫咬、不像药物疹、不像口唇牙龈疱疹、不像水痘；

3. 需要特别警惕的是，极少数情况下，该病毒可能会侵犯神经系统，引起脑膜炎、肺水肿等严重并发症。如发现情况严重，请立即就医。

同时，极少数病例还会有“非典型”手足口病症状，表现为皮损范围更加广泛与严重，发热时间延长，恢复期可能出现脱甲、指甲断裂等情况。

三、手足口病的传播途径

消化道传播（粪-口途径）：健康儿童接触了被患儿粪便污染的物品（如玩具、毛巾、门把手等）、食物或手卫生未做好，可经口进入人体，导致健康儿童患病；

呼吸道传播（飞沫传播）：患儿在咳嗽、打喷嚏时，携带病毒的飞沫被其他健康的儿童吸入，导致其患病；

接触传播：直接接触患儿疱疹液、唾液等，或者接触被其污染的物品，都可能被感染。

四、手足口病的治疗与家庭护理

手足口病属于自限性疾病，目前手足口病并无特效抗病毒药物，大多数孩子靠自身免疫力在 7-10 天内可以自愈。因此治疗的核心是对症支持，缓解不适，预防并发症。家庭护理包括监测体温，保持充足水分与清淡饮食，多休息，注意口腔清洁等。

五、手足口病的预防

手足口病的预防策略包括加强个人卫生管理与做好疫苗免疫。勤洗手，教育孩子养成饭前便后、外出回家后彻底洗手的好习惯。不让孩子喝生水，吃生冷或不干净的食物。家中经常开窗通风，孩子的玩具要定期清洗消毒，衣被要勤晒。通过接种 EV-A71 疫苗，可降低 EV-A71 感染引起的重症风险。

总而言之，面对手足口病这一儿童常见病，我们并非束手无策。勤洗手、讲卫生、多通风、勤锻炼等是重要的管理方法，每一次用心的防护，都是在为孩子的健康成长添砖加瓦，将这些简单的科学方法转化为习惯，为孩子们打造一个远离病毒威胁的快乐童年，让他们能够自由、健康地探索这个世界。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院