

手足口病居家护理全攻略

文 / 首都医科大学附属北京世纪坛医院 龚小军 武万水

手足口病是儿科常见的传染病之一，5岁以下儿童较高发，多发生于夏季和秋季。虽然大多数手足口病患者症状较轻，但是家长的正确护理至关重要。本文将为您详细介绍手足口病的居家护理要点，帮助家长在孩子患病期间提供科学、贴心的照顾。

一、什么是手足口病

手足口病是一种由肠道病毒引起的传染病，其中柯萨奇病毒A16型（CoxA16）和肠道病毒71型（EV71）是最常见的病原体，EV71感染可导致重症和高危病例。该病主要通过密切接触、飞沫和消化道传播，患儿和隐性感染者为主要传染源。手足口病的隐性感染率高，具有很强的传染性。

二、手足口病的症状

手足口病的潜伏期平均为3~5天。发病初期可表现为发热、食欲不振、咽喉疼痛等症状。典型皮疹周围有炎性红晕，通常不痛不痒，愈后无结痂或瘢痕。口腔内的溃疡或疱疹会导致孩子疼痛难忍，影响进食。非典型病例的皮疹可累及面部、躯干或四肢，部分疱疹直径超过5 mm，恢复期可能出现脱甲或皮肤脱屑。大多数患儿预后良好，一般在1周内痊愈，无后遗症。

三、重症病例的早期识别

少数患儿可进展为重症（如脑炎、心肌炎等），需及时就医。提示病情加重的表现主要包括：

- 持续高热：体温大于39℃，常规退热效果不佳。
- 神经系统表现：出现精神萎靡、头痛、意识不清、呕吐、肢体抖动等。
- 呼吸异常：呼吸频率变化，包括增快、减慢或节律不规整。
- 循环功能障碍：心率增快，四肢末梢发凉，皮肤出现大理石样花斑，等等。

四、居家护理的具体措施

手足口病虽然大多数情况下病情较轻，但护理不当可能会加重孩子的不适。居家护理不仅能缓解孩子的症状，还能减少交叉感染的风险，帮助孩子更快康复。

1. 保持良好卫生习惯

（1）清洁家庭环境

保持室内空气流通，每天开窗通风2~3次，每次至少30分钟。家具、玩具可用含氯消毒剂或75%乙醇擦拭，餐具需煮沸15分钟以上或使用消毒柜消毒。

（2）注意个人卫生

勤洗手，及时消毒患儿的食具和日常用品，并及时清

理患儿粪便，勤晒衣被。

2. 饮食护理

(1) 饮食清淡易消化

手足口病会导致孩子口腔溃疡，进食时会有疼痛感，建议避免食用辛辣、过热或过冷的食物，以免刺激口腔溃疡。

(2) 合理补充营养

虽然孩子食欲不佳，但营养摄入不能忽视。需要注意的是，富含维生素C的食物（如橘子、柠檬等）因含大量果酸，会刺激口腔溃疡，不宜进食。

(3) 摄入充足水分

保证孩子摄入足够的水分，避免脱水。

3. 口腔护理

约有90%的手足口病患儿口腔存在疱疹或溃疡，患儿会因口腔患处疼痛剧烈而哭闹或拒绝进食，因此临床上一般以缓解患儿口腔疼痛为首要目标。

(1) 清洁口腔

口腔溃疡是手足口病的主要症状之一，保持口腔清洁尤为重要。注意避免使用盐水清洁（可能刺激溃疡），可改用无菌纱布蘸温水轻轻擦拭口腔；进食前后用温水漱口，减少食物残留。

(2) 缓解疼痛

口腔溃疡会导致孩子疼痛难忍，可以使用一些局

部止痛药物（如含有利多卡因成分的口腔喷雾或凝胶）帮助孩子进食。若症状严重，需遵医嘱用药。

4. 皮肤护理

(1) 保持皮肤清洁干燥

手足口病引起的疱疹主要出现在手、足、臀等部位，出现疱疹部位的皮肤要注意保持清洁干燥，同时避免使用刺激性的洗浴用品。

(2) 避免抓挠

可以给孩子剪短指甲，防止抓破疱疹。如果疱疹破裂，可以用碘伏消毒，防止继发感染。

(3) 穿着舒适

给孩子选择宽松、柔软、透气的衣物，避免摩擦疱疹。尽量选择纯棉材质的衣物，减少对皮肤的刺激。

5. 退热护理

(1) 物理降温

手足口病发病初期可能会出现发热症状，当孩子体温不超过38.5℃时，可以采用物理降温方法。例如：用温水擦拭孩子的颈部、腋窝和腹股沟等部位，帮助散热；使用退热贴，贴在孩子的额头或颈部。

(2) 药物退热

如果孩子体温超过38.5℃，或者发热伴有烦躁不安、头痛等症状，可以在医生指导下使用退热药物，如布洛芬或对乙酰氨基酚等。应严格按照说明书剂量使



用，避免过量用药。

6.隔离护理

(1)家庭隔离

孩子患病期间应居家隔离，避免与其他孩子接触，以免交叉感染。隔离时间一般为发病后10~14天。

(2)物品隔离

孩子的餐具、玩具、毛巾等生活用品要单独使用，避免与家人共用。

隔离期间，家长要注意观察孩子的病情变化。如有发热持续不退、精神萎靡、呕吐、抽搐等异常症状，应及时就医。

五、预防措施

1.疫苗接种

6月龄至5岁儿童建议接种EV71型灭活疫苗，共2剂，间隔1个月。按照免疫程序完成全程接种可有效降低EV71感染所致重症手足口病和死亡的风险。

2.养成良好卫生习惯

(1)勤洗手

教育孩子养成勤洗手的习惯，要用流动的清水和肥皂洗手，至少持续20秒。

(2)避免接触患者

在手足口病高发季节，尽量避免带孩子去人群密

集的公共场所。如果周围有手足口病患者，要避免接触，防止感染。

六、常见问题

1.手足口病会传染给大人吗

手足口病主要通过密切接触传播，虽然成人感染后症状较轻或无症状，但仍然可能被传染。

2.手足口病痊愈后还会复发吗

多种病毒感染后可引起手足口病，虽然痊愈后孩子对感染的病毒株可以产生免疫力，但由于肠道病毒各型之间无交叉免疫，因此仍有感染其他类型病毒的可能。

3.手足口病可以自愈吗

大多数手足口病患者症状较轻，可以通过居家护理自愈。但如果出现高热不退、精神萎靡、呕吐、抽搐等重症表现，需及时就医。

七、结语

手足口病虽然常见，但通过科学的居家护理，家长可以有效缓解孩子的症状，帮助他们更快康复。家长在孩子患病期间要保持冷静，加强护理。同时，在日常生活中注意预防，减少孩子感染的风险。希望本文能为家长提供实用的指导，让我们共同守护孩子的健康。

