

手足口病进入高发期 怎么预防看这里

本周关注

本报讯 (记者 潘旭婷 通讯员 夏亚萍) “医生，我家宝宝发烧了，不愿意吃东西，手心、足心还长了一些红色的小水泡。”一大早，琼琼的妈妈就匆匆赶到县妇保院。经过普儿科主任王耀东仔细询问、检查后，确诊琼琼得了手足口病。

王医生告诉记者，琼琼出现的这些症状就是手足口病最典型的症状。临床上有些小患者症状不典型，比如不发烧，仅口腔出现溃疡，手足未出现皮疹或身体其他部位出现不典型疱疹时很容易被家长忽视。

“从3月底至今，基本上每天都有2—3个患儿被确诊为手足口

病。从目前临床观察来看，发作者以幼儿为主，绝大多数为轻症。随着天气变暖，预计病毒将更为活跃。”王耀东说，家长可每天晨起检查孩子口腔和皮肤有无异常，注意孩子体温变化。同时建议家长给6月龄至5岁的儿童接种肠道病毒71型(EV71)灭活疫苗，虽然手足口病可以由多种病原体引起，但是疫苗接种可以有效预防由EV71引起的重症手足口病。

据了解，手足口病是一种由肠道病毒引起的常见传染病，多发于5岁以下儿童。主要通过呼吸道吸入病原体或接触患儿鼻咽分泌物、唾液、疱疹液、粪便，被污染的毛巾、手绢、床上用品、玩具、餐具等物品或环境而感染，也可以通过进食不洁食物后

染病。大多数患者症状轻微，以发热和口腔黏膜出现疱疹，手足和臀部出现斑丘疹、疱疹，疱疹周围可有炎性红晕，可伴有咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、腹痛等症，病程约5—10天，多数患儿可自愈。少数患儿可出现无菌性脑膜炎、脑炎、急性弛缓性麻痹、心肌炎、肺炎等并发症。个别重症患儿病情发展迅速，甚至可能导致死亡。

手足口病传染性强、传播途径复杂、流行强度大，做好卫生工作是预防关键。该病潜伏期为1—10天，发病初期可有手、脚掌、臀部出现小红疹及水疱，但不痛不痒，同时口腔黏膜、舌部出现溃瘍水疱，有时会伴有疼痛感。“当孩子出现上述症状或疑似症状时，特别是有手足口病接触

史的，家长要引起警惕，及时带孩子就诊。若确诊为手足口病，要做好隔离措施，暂时不要上学，避免传染给其他孩子。症状较轻的患儿居家治疗、隔离观察，症状严重的患儿可住院治疗。”王耀东说。

只要积极预防，手足口病并不可怕。平时要培养良好的个人卫生习惯，饭前便后、外出后要用肥皂或洗手液给儿童洗手，勤剪指甲；不要给孩子喝生水、吃生冷的食物，充分清洗、消毒餐具；避免接触患病儿童；不带孩子到人群聚集、空气流通差的公共场所，居室要经常开窗通风，保持室内空气新鲜；EV71病毒最怕紫外线，多晒太阳能有效消灭病毒，婴幼儿的尿布、衣服被褥、玩具等也要及时清洗、晾晒。

以法治化思维践行生态文明建设 第39期正学大讲堂开讲

本报讯 (记者 卓佳洋) 日前，县第三十九期正学大讲堂开讲，邀请了河北环境工程学院副教授曹晓凡作《生态文明建设的法治化要求》主题讲座。曹晓凡长期从事环境执法实务、工业污染核算的研究与培训工作，曾多次受邀为各省级环保干部培训班、地市级党政领导干部培训班等开班授课。他在《环境保护》、《环境工程》、《中国环境报》等报纸、杂志发表学术论文30余篇；出版了《新水污染防治法实施操作指南》《环境监管领域职务犯罪典型案例》《环境行政执法实务操作与案例指

引》(上下册)等著作与教材20余本；主持和参与环境保护科研课题20余项，并作为主研人多次获得省市科研成果奖项。

现场，曹晓凡结合习近平总书记重要讲话和国务院政策法规，用丰富的实践案例，联系环境保护现状和趋势，对生态文明建设的法治化要求进行了深入细致的讲解。内容旁征博引，纵论古今，涉足中外，采用大量数字和事实，全面解析了相关的环境污染事件案例，兼具理论性、现实性、法律性和政策性，给党员干部上了一堂生动的环境教育课。

“克凡杯”市青少年跆拳道比赛落幕 我县代表队获季军



本报讯 (记者 陈静珠 通讯员 林华辉) 昨日，两年一届的“克凡杯”宁波市青少年跆拳道比赛在我县圆满落幕。团体一、二、三名分别由奉化代表队、海曙代表队和宁海代表队获得。

据悉，此次“克凡杯”市青少年跆拳道比赛为期两天，共有来自北仑、慈溪、奉化、海曙、象山、鄞州、余姚、镇海、江北、宁海的10支代表队100余人参赛。城中小学因近几年在跆拳道比赛中摘金夺银，表现优异，代表县体育发展中心、县教育局承办此项活动。

城中小学自2011年开始开办跆拳道特长班以来，吸引了许多爱好健身的孩子踊跃参与，2013年开辟了专门的跆拳道训练场地，每周都有固定的训练时间落实训练。近年来，在全国、省、市等相关跆拳道比赛中多次获得奖项，其中，在2016年全国跆拳道精英赛中，城中小学代表队11人参赛，喜获4块金牌、3块银牌、4块铜牌的好成绩，一举夺得团体季军。目前，学校已开设跆拳道特色课程，并融入跆拳道中常见的拳法和腿法，自编跆拳道操。

员工遇困 单位众筹 兴利模具唱响“爱心”之歌

本报讯 (通讯员 蔡能平) 员工遇困，单位众筹。日前，宁波兴利汽车模具有限公司170名员工，用自己的实际行动，唱响了“兴利版”的爱心之歌。

现年23岁的小郑，自2015年6月从南昌一高职院校毕业后，就在兴利公司实习，经过近3年的努力，现在在公司品质部从事品质测量工作。近日，有细心的同事发现小郑情绪低落。一问才知小郑母亲精神状态不佳，父亲最近又被查出脑部长了个肿瘤，急需手术。同事获悉这一情况后，马上在微信上为小郑众筹爱心款，公司负责人首先认捐1000元。第二天，公司负责人又在晨会上发动员工现场捐款，

并再次现场捐款5000元……目前，公司已将全体员工现场捐助的2.3万余元、微信众筹的2.1万余元，共计4.5万元爱心款，悉数送到小郑手中，以解他的燃眉之急。

经过此事后，兴利公司建起了由公司职工每月按照级别来捐款的“爱心池”。据悉，爱心池年度可筹善款4万余元，如遇员工突遭变故急需帮助，马上启动爱心池资金予以帮助。下一步，公司还将筹建公司工会、公司党组织，定期开展部门负责人体检，强化全员安全培训等措施，来进一步完善公司的企业文化建设，争取用和谐的公司文化来留人、引人，为公司产值创亿元保驾护航。



美化生活环境 共创美好家园

近期，湖西社区组织社区党员志愿者开展了为期一个月的环境整治工作。志愿者对辖区内各小区楼道、绿化带及卫生死角进行了重点清理，改善了市民居住环境。(通讯员 王佳靖 报道)



邻里节 好热闹

4月15日下午，由松竹社区、郁金花园业委会和得力物业共同举办的首届郁金花园小区邻里节文化活动在西门广场举行。

活动现场成了小区业主和民间艺术团才艺展示的平台，丰富多彩的节目让业主目不暇接，大家还在一起共进晚餐共话家常，左邻右舍从陌生到熟悉，从熟悉到升温，增进了邻里感情。

(通讯员 冯香君 摄)

生命，可以这样活！

源泉

4月11日是“世界帕金森日”，有一篇报道让我触动很深。

说实话，之前除了会把手抖和帕金森联系在一起，对帕金森其实知之甚少。看了这篇报道才知道，患有帕金森之痛苦能痛苦到什么程度：吃饭端不起碗，拿不住筷子，生活不能自理。不少女帕友(帕金森病友)冬天不愿穿内裤，并不是懒或邋遢，而是帕金森到一定程度会导致尿失禁，少穿一条内裤可以缩短时间，减少蒙羞的概率。男患者也一样，站在小便池前，好半天拉不开裤子的拉链，眼睁睁看着小便拉到裤子上，想清理又没有这个能力。如果不吃药，可能会彻底动不了，长期服药则会不由自主地异动，产生幻觉，思维模糊，甚至被当成精神病。这种生不如死的感觉一般人很难感同身受。

最令我感动的是，一位叫谢永康的帕金森患者在最绝望的时

候，却是另一位素不相识的帕友重新燃起了他生的希望，鼓励他学习帕金森病知识，掌握疾病的自我管理，让他从一个卧床不起每天面对天花板，曾无数次想要自杀却连自杀的能力都没有的人，成为一名帕金森公益慈善事业的工作狂，成立了浙江公助帕金森病关爱中心，还一笔一画写出了200多万字的《走进帕金森部落》，激励更多的病友。他把自己人生中最痛苦的经历分享给大家，当做救人的稻草，引渡在苦海中挣扎的病友走向希望。那是人性散发出来的美丽光芒，也让我们感叹生命的坚强和不屈。

疾病是人类不得不面对的困境，不止帕金森，渐冻症、白血病、老年痴呆症、各种罕见病和癌症都给人们带来无尽的身心折磨。在真正的痛苦面前，亲人朋友们的心痛同情安慰鸡汤都充满了无力感。当你面临深渊时，或许同病相怜的陪伴和抚慰才是最

大的治愈力量。谢永康的故事让我们看到了一个他助而助人的重生奇迹，而在我们身边还有太多这样的温情励志故事。

宁海的癌症康复会让大家携起手来与病魔抗争，倾听、同感、共情，大家互相鼓励互相支持，不再是孤军奋战，很多病友因此打开心结，走出阴霾，成为病友们的精神家园；宁波有个血液病病友微信群“一个都不能少”，大家整天在群里说说笑笑，互相打气；北大“渐冻症”女博士姜滔欲放弃治疗时，病友王甲用举动写信鼓励：“世上一切有趣的事都与我们无关，但我愿意做万里挑一有趣的灵魂，在日复一日重复中我不敢懈怠，因为渐冻症这个敌人会随时要了我的命，在疲倦中坚守，在绝望中死守阵地，就是为了有一天俘虏它战胜它。”姜滔也在遗嘱中表示，去世后捐献遗体用作医学研究，希望医学能早日攻克这个难题；

轮椅上的作家史铁生，因为思考，因为写作，向人们展示了蓬勃的生命姿态，轮椅囚禁了他的身体，却使他获得了更广阔的精神世界，让生命拥有了更大的尊严，并感染了无数人……

总有一种力量让我们热泪盈眶，总有一种感动让我们深刻铭记。诚如姜滔所言“一个人活着的意义，不能以生命长短作为标准，而应该以生命的质量和厚度来衡量。”向死而生，是人类共同的命运。但人性的美好和善良，却能给这个世界带来无尽的力量，无尽希望，像水融入着水，像光簇拥着光。当所有人用爱彼此关怀，所产生的力量就不会因为时光的流逝和生命的逝去而湮灭。让我们都成为这爱心链条上的一环，照亮四周，也温暖自己。

不吐不快