

# 不只是洗手！手足口病与结核病的科学预防方法

◎达州市疾病预防控制中心 廖东

手足口病和结核病是两种常见的传染病，虽然致病原与高发人群不同，但都对公众健康构成了威胁。手足口病常侵扰低龄儿童，易在集体场所传播；结核病作为慢性呼吸道传染病，可累及全身多个器官，人群普遍易感。掌握科学的预防方法，养成健康生活习惯，是抵御这两种疾病的关键。

## 认清疾病：手足口病与结核病的核心特征

手足口病由多种肠道病毒引起，其中肠道病毒 71 型（EV71）和柯萨奇病毒 A 组 16 型最为常见，5 岁以下婴幼儿尤其 3 岁以下儿童是高发群体，成人感染后多不发病但会传播病毒。手足口病传播途径广泛，主要通过接触传播，患者的唾液、疱疹液、粪便污染手、玩具等物品后易造成感染，同时也可经呼吸道飞沫和消化道传播。手足口病初期多有发烧症状，随后手心、脚心出现斑丘疹和疱疹，口腔黏膜出现疱疹或溃疡，伴有明显疼痛，部分患者还会出现咳嗽、食欲不振等症状，少数可能引发脑炎等重症。

结核病由结核分枝杆菌导致，以肺结核最为多见，免疫力低下者如老人、营养不良者、糖尿病患者等是重点易感人群。结核病主要通过呼吸道传播，活动期排菌的肺结核患者咳嗽、打喷嚏时，结核菌会随飞沫扩散，健康人吸入后可能感染，此外还可通过消化道和皮肤黏膜接触传播。结核病起病缓慢，常表现为午后低热、夜间盗汗、体重减轻等全身症状，肺结核患者还会

出现持续 2 周以上的咳嗽、咳痰，严重时痰中带血。

## 精准防控：针对性预防措施全掌握

预防手足口病，一是做好个人卫生，儿童饭前便后、外出回家后需用流动水和肥皂按七步洗手法洗手，持续至少 20 秒，不与他人混用毛巾、水杯等物品。二是加强环境管理，托幼机构要严格落实晨午检，发现病例及时隔离，对教室、玩具等用含氯消毒剂消毒（酒精对该病毒无效）。三是接种疫苗防护，适龄儿童尽早接种 EV71 疫苗，可有效降低重症风险。

预防结核病，一是阻断传播链条，患者咳嗽时要遮掩口鼻，不随地吐痰，痰液需吐在含消毒液的容器中，必要时佩戴口罩。二是强化环境管理，居室、教室等场所要经常开窗通风，降低空气中的结核菌浓度，人群密集场所建议佩戴医用防护口罩。三是主动接种疫苗，新生儿接种卡介苗可有效预防结核病。

此外，防控这两种病，皆要对重点场所加强管理。托幼机构和学校是手足口病高发场所，需做好

因病缺勤追踪，定期对门把手、桌面等高频接触部位消毒。对于结核病，学校若出现病例，需督促患者隔离治疗，对教室全面消毒，组织密切接触者检查。两类疾病流行期间，均需减少人群聚集，降低传播风险。

## 健康基石：通用防护与生活习惯养成

手足口病和结核病虽有传播风险，但并非不可防范。认清疾病特征是前提，精准防控是关键，健康生活则是基础。

提升自身免疫力：保持饮食均衡，摄入充足的蛋白质和维生素，多喝白开水；保证规律作息，避免过度劳累，同时坚持适度锻炼，增强机体抵抗力，从根本上降低感染风险。

强化卫生消毒意识：在日常家庭生活中，我们应当重视清洁工作，定期对餐具、衣物以及其他日常用品进行消毒处理，以确保生活环境的安全与健康。此外，饭前便后以及处理食物之前，每个人都必须认真洗手，注意手部卫生。尽管消毒纸巾和免冲洗的消毒液在紧急情况下可以提供一定程度的清洁，但它们不能完全替代使用流动水彻底洗手。同时，在咳嗽或打喷嚏时，应使用纸巾或肘部来遮掩口鼻，以防止飞沫传播病原微生物，从而保护自己和他人的健康。

重视健康监测：家长在日常生活中应密切关注孩子的健康状况，一旦发现孩子出现发烧、皮疹等异常症状，应立即带孩子去医院就诊。对于成人而言，如果出现持续两周以上的咳嗽，并伴有低热、盗汗等疑似症状，应迅速前往指定的结核病专业医疗机构进行检查，以便做到疾病的早发现、早诊断和早治疗。◎