

如何预防春季传染病?这份健康指南要收好

春季是疾病特别是传染性疾病的多发季节,常见的传染性疾病包括:流行性感冒、流行性脑脊髓炎、麻疹、水痘、腮腺炎、风疹、猩红热等。这些传染病都是呼吸道传染病,可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。人员较密集、相对比较集中的地方,一旦出现较容易传播,会对大家的工作带来影响,因此我们有必要对春季常见传染病的预防措施有所了解。记者 鲁慧 整理

流行性感冒

流行性感冒简称流感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,具有很强的传染性。流感病毒分为甲、乙、丙三型。

传播途径:以空气飞沫直接传播为主,也可通过被病毒污染的物品间接传播。

主要症状:有发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽等症状。

易感人群:人群对流感普遍易感,病后有一定的免疫力,但维持的时间不长,病毒不断发生变异,

可引起反复感染发病。

预防措施:接种流感疫苗已被国际医学界公认是防范流感的最有效的武器。由于流感病毒变异很快,通常每年的流行类型都有所不同。因此,每年接种最新的流感疫苗才能达到预防的效果。另外,锻炼身体,增强体质,在流感季节经常开窗通风,保持室内空气新鲜,老年人、儿童尽量少去人群密集的地方等,也是预防流感的有效措施。

风疹

风疹是由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病。

传播途径:传染源主要是病人和先天性风疹的患儿,病人鼻咽部分泌物(如鼻涕、痰等)、血及尿中均带有病毒,主要经空气飞沫传播,一年四季均可传染得病,以冬春季为多。风疹病毒还可通过胎盘感染胎儿,如果孕妇在怀孕期间感染本病,可导致胎儿畸形。

主要症状:以低热、上呼吸道轻度炎症、全身散布红色斑丘疹及耳后、枕部淋巴结肿大特征,若

孕妇在妊娠早期感染风疹可能导致胎儿先天畸形。

易感人群:好发于1~5岁儿童,育龄妇女;成人偶见感染。

预防措施:风疹的预防与麻疹、水痘等出疹性传染病不同,其对象不仅仅是儿童,同时还应当包括育龄妇女。预防风疹最可靠的手段是接种风疹疫苗。在春季风疹高发期,尽量少带儿童到人群密集的场所,如商场、影院等地,避免与风疹病人接触。孕妇尤要当心,以免感染而殃及胎儿。

麻疹

麻疹是一种由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病,主要发生在冬春季节。凡是没有接种过麻疹疫苗,接触后90%以上均会发病,1~5岁小儿发病率最高。

传播途径:病人是唯一的传染源,病人的眼结膜、鼻、口、咽等处的分泌物(如眼泪、鼻涕、痰等)以及尿和血液中都存在着麻疹病毒。

主要症状:麻疹的潜伏期为10~11天,开始时症状像感冒,但同时出现眼红、眼皮发肿、流泪、怕光、

打喷嚏、咳嗽等更严重的症状。第4天起从耳朵后面开始出现玫瑰色的斑丘疹,2~3天内皮疹遍及全身,随后疹退,脱屑。其他症状也逐渐消退。

易感人群:人群普遍易感,多见于婴幼儿,但近年来由于麻疹疫苗的广泛接种,发病年龄有后移趋势。

预防措施:尽量减少和患者及其患者家属接触是预防麻疹的关键。做好保健工作,按时接种麻疹疫苗,室内空气流通,流行季节少到公共场所,锻炼身体,增强抗病能力。

流行性脑脊髓膜炎

流行性脑脊髓膜炎,简称流脑,是由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病。

传播途径:大多是通过呼吸道飞沫传播而感染。

主要症状:最初表现为上呼吸道感染,多数病人无明显症状,随后病人突然寒战,高热体温可达40℃,头痛、呕吐反复发作,早期皮

肤上可见出血点或淤斑,1~2日内发展为脑膜炎,高热持续不退,头痛剧烈,频繁的呕吐,伴有惊厥,甚至出现昏迷。

易感人群:人群普遍易感。儿童发病率高。

预防措施:免疫接种是预防流脑的主要措施,接种对象为1~15周岁儿童。

手足口病

手足口病是由多种肠道病毒引起的一种儿童常见传染病。

传播途径:主要经消化道或呼吸道飞沫传播,亦可经接触病人皮肤、黏膜疱疹液而感染。

主要症状:先出现发热症状,手心、脚心出现斑丘疹和疱疹(疹子周围可发红),口腔黏膜出现疱疹和/或溃疡,疼痛明显。部分患者可伴有咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、呕吐和头疼等症状。少数患者病

情较重,可并发脑炎、脑膜炎、心肌炎、肺炎等。

易感人群:婴幼儿和儿童普遍多发,3岁及3岁以下婴幼儿更容易得。成人感染后一般不发病,但会将病毒传播给孩子。

预防措施:勤洗手、勤通风,流行期间避免去人群聚集、空气流通差的公共场所。儿童出现相关症状要及时到正规医疗机构就诊。

水痘

水痘是一种由水痘带状疱疹病毒所引起的急性传染病。水痘患者多为1~14岁的孩子。在幼儿园和小学最容易发生和流行。虽然水痘属于急性传染病,但通常比较温和,不会引起严重的并发症。

传播途径:水痘主要通过飞沫经呼吸道传染,接触被病毒污染的尘土、衣服、用具等也可能被传染。

主要症状:水痘病毒感染人体后,经过大约2周的潜伏期,患者可出现头痛、全身不适、发热、食欲

下降等前期症状,继而出现有特征性的红色斑疹,后变为丘疹,再发展为水疱、常伴有瘙痒,1~2天后开始干枯结痂,持续一周左右痂皮脱落。

易感人群:人群普遍易感。常见于2~10岁的儿童,一次发病可终身获得较高的免疫力。

预防措施:接种水痘疫苗是最有效、最经济的预防措施。流行期间小孩子不去人多的公共场所,经常开窗通风等也很重要。

人感染高致病性禽流感

人感染高致病性禽流感是由高致病性禽流感病毒引起的以呼吸道损害为主的人急性感染性疾病。

传播途径:禽流感主要通过空气传播,病毒随病禽分泌物、排泄物及尸体的血液,器官组织、饮水和环境以及衣物、种蛋等传播,造成环境污染,亦可经过消化道和皮肤伤口而感染。

主要症状:人禽流感的潜伏期一般为1~7天,出现早期症状与一般流感相似,主要有发热、流涕、咽痛、咳嗽等,体温可达39℃以上,伴有全身酸痛,有些病人可有恶心、

腹痛、腹泻、结膜炎等。

易感人群:任何年龄均具有被感染的可能性,但一般来说12岁以下儿童发病率较高,病情较重。与不明原因病死家禽或感染、疑似感染禽流感家禽密切接触人员为高危人群。

预防措施:养成良好的卫生习惯,饭前便后、接触禽类要用流水洗手;注意饮食卫生,不喝生水,进食禽肉、蛋类要彻底煮熟,加工、保存食物时要注意生、熟分开;搞好厨房卫生,不生食禽肉和内脏,解剖活(死)家禽、家畜及其制品后要彻底洗手。

流行性腮腺炎

流行性腮腺炎简称腮腺炎,亦称“痄腮”,是一种通过飞沫传播的急性呼吸道传染病。冬春季节容易发生,多发生于儿童。

传播途径:病人是唯一的传染源,主要通过飞沫传染,少数通过用具间接传染,传染性强。

主要症状:本病大多数起病较急,有发热、畏寒、头痛、咽痛等全

身不适症状。患者一侧或双侧耳下腮腺肿大、疼痛,咀嚼时更痛。并发症有脑膜炎、心肌炎、卵巢炎或睾丸炎等。整个病程7~12天。

易感人群:多见于5~15岁的儿童和青少年。一次感染后可获终生免疫。

预防措施:及时隔离患者至消肿为止。接种腮腺炎疫苗。