

# 传染病可控制 身体健康靠预防

肖利 龚骏 章大海

## 1 常见呼吸道传染病

呼吸道传染病主要通过空气、飞沫和近距离接触等传播途径引起感染。一般都有不同程度的发热、咳嗽、咳痰等症状,有的还会出现皮疹、腹泻。人群对呼吸道传染病普遍易感,尤其是儿童、老年人及抵抗力低下的人群。常见冬季呼吸道传染病有:

### 1. 新冠病毒感染

新冠病毒感染是因感染新冠病毒而导致的急性呼吸道传染病。潜伏期多为2~4天,主要表现为咽干、咽痛、咳嗽、发热等(多为中低热,部分可为高热);部分可伴肌肉酸痛、嗅觉味觉减退或丧失、鼻塞、流涕、腹泻、结膜炎等;少数患者病情持续发展、出现肺炎表现。

新冠病毒感染主要经呼吸道飞沫和密切接触传播,封闭环境中可经气溶胶传播,接触被病毒污染的物品也可造成感染。

#### 预防措施:

- ① 加强通风,保持房间空气流通和良好的环境卫生;
- ② 合理饮食,多喝水,多吃蔬菜水果,加强身体锻炼,规律作息,增强抵抗力;
- ③ 勤洗手,不随地吐痰,不用不洁的手触摸眼、鼻、口,养成良好的生活习惯;
- ④ 尽量少到人群密集、空气不流通的场所,出入聚集场所时建议科学佩戴口罩,避免带病上课或上班;
- ⑤ 患者在家或外出时应主动佩戴口罩,以免传染他人;
- ⑥ 及时接种新冠疫苗。

### 2. 流行性感冒

流行性感冒简称流感,是由流感病毒引起的对人类危害较严重的急性呼吸道传染病,一般每年的10月中下旬至次年3月为流行季节。

流感一般表现为急性起病、发热(部分病例可出现高热,达39℃~40℃),伴畏寒、寒战、头痛、肌肉关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状,常有咽痛、咳嗽,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、结膜轻度充血,也可有呕吐、腹泻等症状。

流感患者和隐性感染者是流感的主要传染源,流感病毒主要通过感染者打喷嚏和咳嗽等飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。接触被病毒污染的物品也可通过上述途径感染。在密闭或通风不良的房间内,也可能通过气溶胶的形式传播。

#### 预防措施:

- ① 每年接种流感疫苗(最好在流感流行季前,老人、儿童、免疫力低下人群优先接种)是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者患流感和发生严重并发症的风险;
- ② 保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;
- ③ 勤洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口等部位;
- ④ 均衡饮食,适量运动、充足休息,提高自身免疫力;
- ⑤ 流感流行季,尽量不去人群聚集场所,避免近距离接触流感样症状患者;
- ⑥ 出现流感样症状后,应居家隔离观察,不带病上班上课,接触家庭成员时戴口罩,减少疾病传播,前往医疗机构就诊时,陪护人员和患者都应佩戴口罩,避免交叉感染。

### 3. 水痘

水痘是由水痘-带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病。人群对水痘普遍易感,6月龄以上的婴幼儿和学龄儿童多发。水痘一年四季均可发生,冬春季节高发。传播途径主要为呼吸道飞沫传播和直接接触传播,也可以通过接触被污染的用具传播。

感染水痘,最开始一般是先出现发热、乏力、食欲不振等症状,发热1~2天后就会出现皮疹,主要出疹部位在躯干,其次为头面部,四肢相对较少,这些皮疹会逐渐变成水疱然后结痂。

得了水痘一定要及时到医院接受治疗,以止痛和防止感染为主,对于免疫力差的患者,要减少发生并发症的机会。儿童和学生患水痘后,在传染性消失前务必居家隔离,避免传染给他人。

#### 预防措施:

- ① 接种水痘疫苗是预防水痘的有效措施,建议幼儿及时接种首针水痘疫苗,并按按时完成2剂次接种;
- ② 养成良好的卫生习惯,勤洗手、咳嗽、打喷嚏时要掩住口鼻;
- ③ 保持充足睡眠,加强体育锻炼,合理搭配饮食,提高身体抗病能力;
- ④ 冬春季尽量少到人员密集的场所,注意手部卫生,出入人员聚集场所时建议佩戴口罩,室内经常开窗通风;
- ⑤ 如果出现了疑似症状要及时就诊,避免带病上课或上班。

### 4. 支原体肺炎

肺炎支原体是一种介于细菌和病毒之间,目前世界上已知能独立生存的最小微生物。肺炎支原体无细胞壁结构,像是有穿“外套”的细菌。人群对肺炎支原体普遍易感,但好发于5岁及以上儿童和青少年。

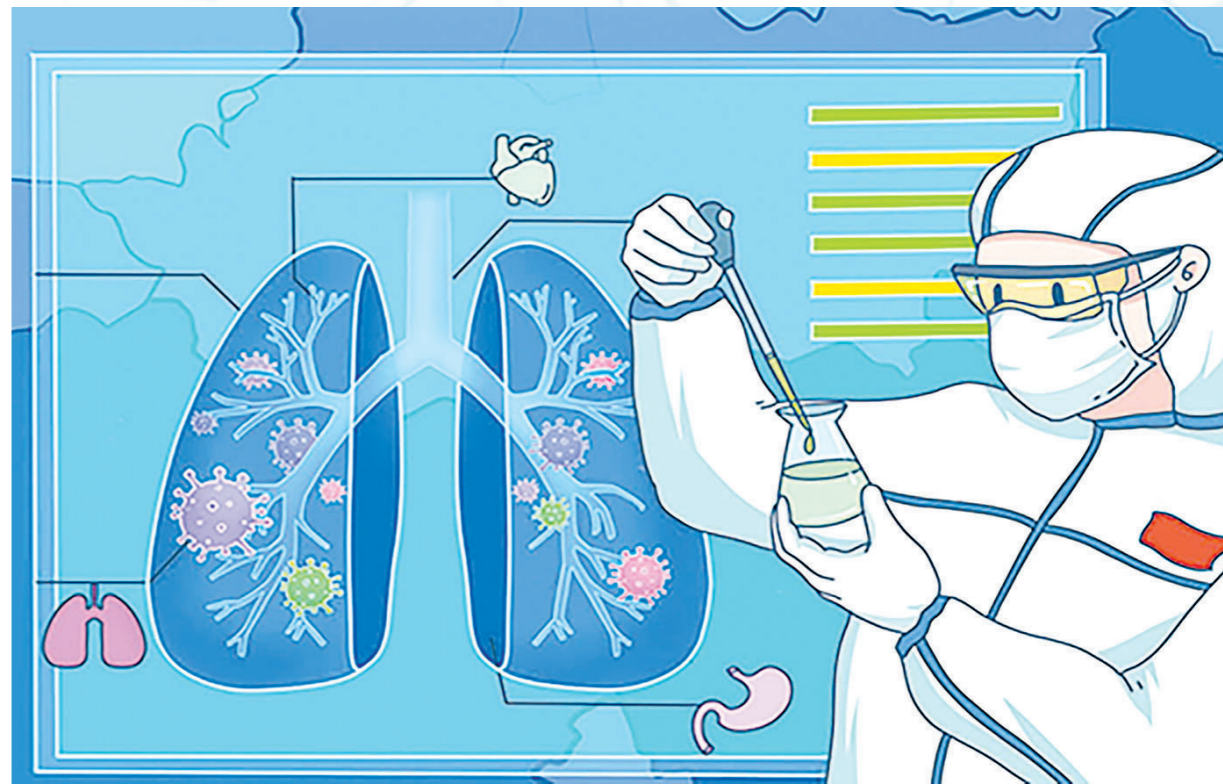
肺炎支原体感染可全年发生,每年8月到12月是肺炎支原体感染的高发期,一般在每年11月左右达到高峰。以发热、咳嗽等为主要症状,一般咳嗽比较剧烈,而且在发热退后咳嗽还可能继续1~2周。肺炎支原体感染可引起上呼吸道感染,也可引起肺炎等下呼吸道感染,还可引起肺外并发症,如自身免疫性溶血性贫血等。

肺炎支原体感染患者和无症状感染者是主要的传染源,潜伏期1~3周,潜伏期内至症状缓解数周均有传染性。肺炎支原体主要通过飞沫传播,在咳嗽、打喷嚏、流鼻涕时的分泌物中均可携带病原体。

一旦感染肺炎支原体,及时识别、及时就诊,最佳治疗窗口期为发热后5天至10天以内。一线治疗的药物主要是大环内酯类抗生素,常用包括阿奇霉素、红霉素、克拉霉素等(抗生素类药物属于处方药必须在医生的指导下使用)。

目前还没有预防肺炎支原体感染的疫苗。预防肺炎支原体感染,最重要的是养成良好的个人卫生习惯:

- ① 流行季节尽量不要到人群密集、通风不良的公共场所,必要时戴好口罩;
- ② 咳嗽、打喷嚏时使用纸巾中捂住口鼻,或用手肘遮挡,将用过的纸巾丢入带盖垃圾桶中;
- ③ 注意手卫生,使用肥皂、洗手液在流动水下清洁洗手。如果没有流动水,可用含酒精的免洗洗手液等擦拭消毒双手;
- ④ 流行季节经常开窗通风,每次通风不少于30分钟,以保持空气清新;
- ⑤ 养成健康生活习惯,适量运动,规律作息,增加身体抵抗力,注意保暖避免受凉;
- ⑥ 学校、幼儿园等重点场所要加强通风消毒,做好日常清洁工作,加强健康监测,避免出现聚集性感染。



图片来源于网络

## 2 常见肠道传染病

肠道传染病是指病原体由消化道侵入而引起的传染病,主要通过饮水、食物、日常生活接触等渠道传播。常见冬春季肠道传染病有:

### 1. 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的急性传染病,多见于5岁以下的婴幼儿。主要通过密切接触病人的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液及其污染的物品或环境而感染。

秋冬换季期,空气中的细菌病毒大量繁殖,儿童很容易受到肠道病毒感染,引发手足口病。手足口病的潜伏期一般为3~7天左右,最长不超过两周。大多数患儿会出现发热症状,有的甚至持续出现高热,同时会伴有皮疹,可以表现为手心、脚心、肛门周围的皮肤,甚至关节等部位的红色皮疹、斑丘疹,甚至皮疹上面形成小的水泡,在患儿咽部还会发现红色的皮疹或者是水泡。多数手足口病患儿症状较轻,可以采取居家隔离治疗,期间要注意观察,给患儿准备一些清淡饮食,避免抓挠皮疹造成继发感染,避免与其他儿童接触,以减少交叉感染。居家期间若患儿出现高热不下或有抽搐、惊厥的症状,要立即到正规医疗机构就诊。

做好个人和家庭的卫生是预防手足口病的关键,个人预防手足口病要做到:

- ① 勤洗手、多喝水、吃熟食、常通风、晒衣被。
- ② 家长平时还要留心观察孩子的口腔、手、足、臀部等部位是否有皮疹,如果发现孩子出现发热、出疹等症状,要及时到正规医院就诊,并根据医生的建议进行治疗。
- ③ 手足口病流行期间,尽量不要到人群聚集、空气流通差的公共场所,避免接触患病儿童。
- ④ 接种EV71型手足口病疫苗可以有效降低儿童手足口病发病率,尤其是减少该病的重症及死亡病例。

### 2. 诺如病毒胃肠炎

诺如病毒又称诺瓦克病毒,是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。全人群普遍易感,且感染后免疫保护时间短,容易在学校、托幼机构等相对封闭环境引起胃肠炎暴发。

诺如病毒全年均可发生感染,一般10月到次年3月的寒冷季节呈现高发。诺如病毒为RNA病毒,极易发生变异,每隔几年就有新的变异株出现,引起全球或区域性暴发流行。

一旦感染诺如病毒,常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等,儿童多表现为呕吐,成人则以腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。

该病主要传播途径有摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物、吸入患者呕吐时产生的气溶胶、间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等。

#### 特别注意:

- ① 牡蛎等双壳贝类可以富集海水中的诺如病毒,如处理不当极易引起感染;
- ② 学校、幼儿园、养老机构等人群聚集场所一旦出现病例极易引起传播扩散;
- ③ 食品相关从业人员一旦感染并污染食品易引发聚集性疫情。

诺如病毒胃肠炎属于自限性疾病,目前尚无有效的抗病毒药物。大多数患者病情轻微,无需治疗,休息2~3天即可康复,可口服糖盐水或口服补液盐补充呕吐和腹泻消耗的水分;婴幼儿、老人(特别是伴有基础性疾病的老人)如因频繁呕吐或腹泻,出现脱水等较严重的症状时,应及时治疗。

#### 预防措施:

- ① 保持手卫生。饭前便后、加工食物前正确洗手,用肥皂或洗手液及流动水至少洗20秒(七步洗手法);
- ② 注意饮食饮水卫生。不饮用生水(学校和托幼机构应提供安全饮用水),蔬菜水果彻底洗净,烹饪食物要煮熟;
- ③ 及时发现和规范管理病例。一旦发现呕吐、腹泻等患者,要及时就医,诺如病毒感染患者在急性期至症状完全消失后72小时应进行隔离;
- ④ 做好环境清洁和消毒工作,定期开窗通风;
- ⑤ 保持健康生活方式。规律作息、合理膳食、适量运动,增强身体对病毒的抵抗能力。

#### 特别提醒:

诺如病毒感染患者呕吐时传染性大,呕吐物一定要及时处理,处理前需做好个人防护,先使用一次性吸水材料(如纱布、抹布等)蘸取5000mg/L~10000mg/L的含氯消毒液完全覆盖污染物,小心清除干净,清洁中使用的拖把、抹布等工具,盛放污染物的容器都必须用有效氯5000mg/L消毒剂溶液浸泡消毒30分钟后彻底冲洗,才可再次使用。对粪便污染的环境和物品也要使用有效氯1000mg/L的消毒剂进行消毒。

冬春季传染病虽然种类繁多,但只要我们重视预防工作,个人做好日常预防措施,及时接种相应疫苗,保持良好的卫生习惯和行为,合理作息,勤锻炼身体;学校、托幼机构、养老机构等集体机构做好健康监测与消毒通风,及早发现疑似症状者并及时就诊;各级医疗卫生机构做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗,就可以有效阻断这些传染病的流行与传播。

随着冬季的来临,一些具有传染性的病毒和细菌变得更加“活跃”,流感、新冠、诺如病毒及手足口等传染病进入高发季节。近期,不少市民患上流感,出现了发烧、喉咙不舒服、咳嗽等症状,一些中小学生的部分班级甚至出现近10位同学同时请假的情况,各医院的发热门诊接待患者量也有明显增加。我市哨点医院流感监测结果显示,当前我市流感流行株为甲型H3N2型及乙型Victoria系流感病毒,流感疫情呈上升趋势。在此期间,学校、托幼机构、养老机构等人群密集的场所发生聚集性疫情的风险增加,中小學生及老人尤其要多加小心,提前做好防控工作。

为增强大家传染病的防范意识,提高预防知识水平,防止疾病传播范围扩大,近日,记者采访了株洲市疾病预防控制中心的相关专家,为市民科普冬季常见传染病及预防方法,希望大家远离疾病,保持健康。

公益广告

# 守护健康 预防先行

—— 株洲市卫健委 株洲日报宣

