



春季天气多变,时寒时暖 这7种春季传染病要警惕!

发烧

呼吸
困难

咳嗽

身体
乏力



春回大地,生机盎然。春天是万物复苏的季节,但乍暖还寒,气温波动较大,细菌和病毒都非常活跃,一些季节性常见传染病开始出现了,这让很多人不幸“中招”。尤其是老年朋友更应倍加小心,未雨绸缪、“防”字当头,只有充分了解春季常见传染病发病特点和规律,才能更好地预防疾病,远离疾病。春季常见的传染性疾病主要有流行性感冒、手足口病、水痘、麻疹、流行性腮腺炎、流脑、猩红热,再加上全球爆发的新冠肺炎等。每个类型的传染性疾病都有一定发病规律与特点,一起来看本期《健康问诊》为您带来的相关知识,掌握它就能牵住防治这些疾病的“牛鼻子”。

蔡富根/整理

流行性感冒

流行性感冒也称流感,它是春季最常见的呼吸道传染病,潜伏期多为1至3日,主要症状为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳,全身肌肉、关节酸痛不适等,整个病程一般4~7天,也可保持轻度症状如咳嗽等数周之久。大部分病例都可以自愈,少数可进展为病毒性肺炎,出现高热、胸痛等症状,对于免疫力低下的老人、儿童、慢性病患者更加应该警惕流感的危重型,如出现呼吸衰竭,继发心、肝、肾等多脏器功能衰竭,危及生命。

流行性腮腺炎

流行性腮腺炎俗称“乍腮”,是由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病,好发于儿童、青少年,主要表现为全身不适,发热,耳下或下颌角疼痛,以耳垂为中心1至2天内迅速肿大,张口和咀嚼时,有疼痛症状。腮腺炎病毒主要以飞沫的形式通过呼吸道传播,还可以通过接触被病毒感染的物品传播,少见母婴传播。

流行性脑脊髓膜炎

简称流脑,是由脑膜炎奈瑟菌引起的,经呼吸道传播而发生的一种化脓性脑膜炎,主要临床症状为:突发高热、剧烈头痛、频繁呕吐、皮肤黏膜瘀点和脑膜刺激征,严重的还会有败血症、休克及脑实质损害。婴幼儿流脑的临床表现不典型,可有咳嗽等呼吸道症状及厌食、呕吐、腹泻等消化道症状。

猩红热

猩红热病是由乙型溶血性链球菌引起的急性呼吸道传染病,潜伏期一般为1至7天,伴有发热、咽峡炎、全身弥漫性皮疹、疹退后伴皮肤脱屑等临床特点。急性呼吸道传染病,人群普遍易感,5~15岁为高发年龄。

大多数患儿表现为急性起病,发热,重者体温可升到39℃~40℃,畏寒,同时伴咽痛、头痛、食欲减退、恶心、呕吐、全身不适等症状;一般发热24小时内出现皮疹,开始于耳后,颈部,上胸部;一日内蔓延至全身,皮疹呈鲜红色,针头大小,类似鸡皮疙瘩,用手指按压时,可使红晕暂时消退,受压处皮肤苍白,经十余秒钟后,皮肤又恢复呈猩红色,这种现象叫“贫血性皮肤划痕”。

水痘

水痘是由水痘-带状疱疹病毒感染引起的急性传染性疾病,主要发作为儿童时期,但成年人发作的几率也比较高。临床表现为发热,皮肤及黏膜周身出现红色斑丘疹、疱疹、痂疹,主要出现在胸、腹、背部等。值得大家注意的是,水痘是一种传染性极强的疾病,病毒可由接触或飞沫吸入传播,传染期为出现皮疹的1至2天到疱疹完全结痂为止,发病期注意做好隔离与治疗,以免传染他人。

麻疹

是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病,一般潜伏期6至18天,主要临床症状为发热、咳嗽、流鼻涕、眼结膜充血,出现口腔黏膜斑和广泛的皮肤斑丘疹。麻疹一般康复顺利,但也可引起麻疹肺炎等严重并发症。因此,患病时应引起足够的重视,及时到医院就诊。

麻疹发病时最明显的症状就是瘙痒难耐,有很多患者忍不住就会用手去抓皮肤。一旦抓挠皮肤把皮肤抓破了,还有可能会造成感染。因此,麻疹发病时患者千万不要用手去抓挠,尽量转移自己的注意力。还有很多患者用热水烫洗来止痒,这是一种错误的做法。虽然使用热水烫洗可以暂缓痒感,但是也只能短暂的缓解痒感,时间一长就会让痒感更加严重。

如果想达到止痒效果,建议麻疹患者使用韭菜进行止痒。当新鲜的韭菜洗干净之后,放入淘米水中浸泡数小时,然后将韭菜放入锅中煮开。最后将韭菜水来清洗荨麻疹的发病部位,这样能够起到滋润皮肤和止痒的效果。

患上麻疹的朋友们饮食方面要特别注意,不能吃辛辣刺激食物,也不能吃海鲜类的食物,建议多吃一些富含维生素的蔬菜水果。

新冠肺炎

当前,新冠肺炎是全球性新发传染病,也是春季易发传染性疾病之一,由于传染性极强,因而要加强防护、倍加小心。该病主要临床症状以发热、干咳和全身乏力为主要表现,很多患者也会有其他伴随症状,还有少数无症状感染者。一旦出现发热等症状,应主动在第一时间到附近新冠肺炎定点医院发热门诊就诊,做到早诊断、早发现、早隔离、早治疗,防患未然。

延伸阅读

春季常见传染性疾病如何预防?

尽管春季不同的传染病有不同的症状与治疗方法,但传播途径绝大部分都是呼吸道和接触传播,所以基本的预防措施是相通的,只要注意以下几点,就能有效地减少此类疾病的发生、避免交叉感染。

1. 按要求注射相关预防疫苗

实践证明,注射疫苗是预防春季各类传染病发生的最有效方法,应定期到医院接种门诊进行咨询,按照规定要求及时注射相关预防疫苗,防患未然。

2. 多措并举做好预防工作

勤通风。早上太阳出来以后,空气比较新鲜,这时应趁机开窗进行通风,保持每天室内空气适当流动与新鲜度,创造健康的生活居住环境。

勤洗手。养成饭前便后、工作后洗手的良好习惯。洗手时,先用流水湿润双手,涂抹洗手液(或肥皂),掌心相对,手指并拢相互揉搓数秒钟,用流动水彻底清洗干净,预防病从手入。

戴口罩。实践证明,出门戴好口罩是预防各类传染病最有效的方法,平时要养成出门戴口罩的良好习惯,尤其是到车站、医院、商场、影院等人口密集且密闭的场所,一定要戴好口罩,防患未然。

少聚餐。在日常生活中,尽量减少聚餐次数。非聚餐不可时,一定要用公筷、公勺,避免一些传染病交叉感染,从源头上避免病从口入。

勤锻炼。平时养成锻炼身体的好习惯,每天坚持锻炼40分钟左右,譬如选择快走、慢跑、健身操、打太极拳、打乒乓球等适合中老年人的有氧运动,不断提高自身免疫力和抵抗疾病的能力。

重养生。平时注意劳逸结合,保持充足的睡眠时间,合理膳食,营养均衡,保持乐观向上心态,遇事冷静,不生闷气,以免抗病力下降,打牢健康生活基础。

讲卫生。手机、钱币、快递箱等往往是病毒细菌的藏身之处,接触后一定要注意及时洗手;尽量避免接触传染病人,传染病人用过的物品及房间莫忘及时进行消毒,如日光下晾晒衣被,房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭等。

总之,春季传染病虽然种类繁多,但只要做到早预防、早诊断、早发现、早隔离、早治疗,就能有效地阻断传染病的流行与传播,确保自身身体健康。