

春季

校园要积极预防传染病

春季是各种传染性疾病和多发病的高发季节,随着新学期的到来,人员密集、流动频繁的学校和托幼机构又成了这些传染病的集中爆发区。因此,学校老师和家长们都有必要了解春季高发病的相关知识,积极做好防控工作,以保障孩子健康。

1、流感

(防控指数 ★★★★★)

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,主要通过空气中的飞沫传播,亦可通过人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。临床主要表现为急性起病、发热(可达39℃~40℃),并伴有畏寒、寒战、头痛、肌肉酸痛、乏力、食欲减退等全身症状。

【建议】预防流感最有效的方法是接种流感疫苗,建议家长带孩子及时接种。另外,家长还应督促孩子养成良好的卫生习惯,如勤洗手、室内多通风等;为孩子提供均衡营养的膳食,督促其进行适当的体育锻炼。一旦孩子出现流感症状,及时就医,并主动向学校报告,不隐瞒病情,不带病上课。

学校及托幼机构应加强防病宣传,督促学生养成良好的卫生习惯,保持教室和学生宿舍的良好通风,加强清洁和消毒工作,尤其是门把手、楼梯扶手、桌面等;落实晨午检制度,对出现疑似症状的学生要做好隔离工作,出现聚集性疫情要及时上报。

2、小儿肺炎

(防控指数 ★★★★★)

小儿肺炎是小儿最常见的一种呼吸道疾病,四季均可发生,其中冬春季更多见,临床主要表现为发热、咳嗽、气促、呼吸困难和肺部细湿罗音,也有不发热而咳喘重者。

【建议】预防小儿肺炎最好的方法也是接种肺炎疫苗。6周龄以上,2岁以内的儿童可接种13价肺炎疫苗,2岁以上儿童可接种23价肺炎疫苗。其次,可根据孩子的年龄选择适当的运动,以增强抵抗力,根据天气及时增减衣物,预防上呼吸道感染;家里有人患感冒时,不要与孩子接触。

学校及托幼机构应严格落实晨午检工作,及时发现患儿并送医;做好教室通风和消毒工作,为学生提供干净卫生的环境;合理安排体育课和课后时间,加强孩子体育锻炼。



3、水痘

(防控指数 ★★★★★)

水痘是由水痘-带状疱疹病毒所引起的急性传染病,人群普遍易感,多见于儿童。水痘患者是该病的唯一传染源,病毒存在于患者上呼吸道粘膜和疱疹液中,主要通过呼吸道飞沫和直接接触传播,亦可通过被污染的物品间接传播,临床主要表现为全身依次出现的丘疹、水疱及结痂。

【建议】预防水痘最有效的方法是接种水痘疫苗,满1岁时接种1次,满4~6岁时再接种1次,预防有效率可达98%。另外,家长还应为孩子提供营养的膳食,保证合理作息,注意个人卫生,做好家庭消毒和通风工作。水痘患儿应予呼吸道隔离至全部疱疹结痂,污染物和用具可用煮沸或日晒等方法进行消毒。

学校及托幼机构应做好晨午检工作,加强教室通风消毒,督促学生养成勤洗手的好习惯。一旦发现水痘患儿,应及时通知家长,并做好密切接触者的跟踪检查工作。水痘患儿至少在病后2周,完全康复后方可返校。

4、诺如病毒感染

(防控指数 ★★★★★)

诺如病毒是引起非细菌性急性胃肠炎的主要病原体,人群普遍易感,主要传播途径为粪-口传播,患者会出现呕吐、腹泻等急性胃肠炎症状,儿童以呕吐症状多见,呕吐物有传染性,成人则以腹泻症状为主。

【建议】因诺如病毒目前尚无有效的药物和疫苗,因此,预防感染最主要的是注意个人

卫生,如勤洗手,不喝生水,生吃瓜果蔬菜要洗净等。家长应禁止孩子在路边摊或卫生条件差的餐馆进餐,同时做好居室环境消毒工作,一旦孩子出现腹泻、呕吐等症状,尽早就诊,以便得到及时、正确的治疗。

学校及托幼机构应做好食堂的卫生工作,给学生及幼儿提供安全营养的饭菜,教育孩子保持良好的卫生习惯。患病学生必须在家隔离治疗,待症状消失后72小时方可复课。对于可疑病例,应及时清理好患儿的呕吐物和粪便,被污染的物体表面、地面等须用含氯消毒剂溶液擦拭或喷洒消毒。

5、流行性腮腺炎

(防控指数 ★★★★★)

流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病,儿童和青少年多发,主要通过飞沫经呼吸道传播,也可通过接触污染物间接传播,主要表现为腮腺非化脓性炎症、腮腺区肿痛。

【建议】家长应及时带孩子接种疫苗,18~24月龄的幼儿可免费接种一次,4~6岁时还可自费接种1次。尽量少带或不带孩子去人流密集、环境密闭的场所,加强室内通风,做好房间、地板和室内物品的消毒工作。

学校及托幼机构应落实晨午检制度,同时做好校园卫生,教室定时开窗通风。腮腺炎的传染性很强,患病学生应在家休养,直到腮肿完全消退或不少于病后2周,避免将疾病传染给其他同学。

湖北省妇幼保健院 张稳
长沙市第一医院皮肤科
副主任医师 罗宏 李丽琴

缓解过敏症状
补点益生菌

过敏体质主要与遗传、饮食、环境、免疫功能低下有关,如果家中宝宝是过敏体质,平时的衣食住行都要非常小心,因为稍不注意就容易引起过敏反应。一旦出现过敏症状,除了使用常规的抗过敏药物外,还可以补点益生菌。

体内免疫功能失调是引起过敏的原因之一,而益生菌可以通过调节免疫功能而减少过敏的发生。过敏体质的人受到外界环境或物质刺激时,免疫系统产生的IgE(免疫球蛋白)增多,就会释放出一种叫组织胺的物质,引发过敏症状,而益生菌可以通过调节体内IgE(免疫球蛋白)抗体,达到缓解过敏目的。

益生菌产生的游离脂肪酸、有机酸、过氧化氢、细菌素能抑制其它有害菌的生长,通过“生物夺氧”使需氧型致病菌大幅度下降,并且能够定植于皮肤、粘膜等表面或细胞之间形成屏障,这些形成的生物屏障可以阻止病原微生物的定植,起着争夺营养、占位或者共生或拮抗作用,并通过刺激人体的非特异性免疫功能,来提高自然杀伤(NK)细胞的活性,改善肠道的屏障功能。

口服益生菌疗法是目前辅助治疗过敏的有效方法之一,常用的益生菌制剂主要有妈咪爱、金双歧、合生元、培菲康、整肠生等。为保证效果,在使用过程中应注意以下事项:不用过热的水来服用益生菌,不与抗生素同时服用,不与有吸附作用的药同时服用,如蒙脱石散、达喜等药,以免影响益生菌的活菌功效;其次,要饭后1小时再服用,因为饭前胃内酸度较高,会影响益生菌活性。

湖南省儿童医院药学部药师 何红

女童频繁尿床
原是蛲虫惹祸

悦悦今年已经5岁了,由于父母工作较忙,便把她放在幼儿园全托,一周才接一次。上周妈妈去接悦悦的时候,幼儿园的老师反映,悦悦近段时间总是尿床。妈妈很奇怪,孩子在家基本不尿床,为什么近段时间会频繁尿床呢?妈妈赶紧趁周末带她去医院。医生检查后,在悦悦的肛门附近找到了一些白色线样成虫(长约1厘米),经化验确诊为蛲虫感染,而导致悦悦反复尿床的原因正是蛲虫感染。

蛲虫一旦进入小女孩的尿道或阴道,就会刺激局部产生尿急、尿频等症状,入睡后可引起尿床。一旦确诊为蛲虫病,应给予积极驱虫治疗,药物首选扑蛲灵(每公斤体重5毫克),睡前让孩子顿服,连用3天,2周后重复一次。此外,每晚睡前清洗会阴和肛周,在局部涂擦蛲虫膏以杀虫止痒,连用2周至症状消失。最后需要提醒的是,蛲虫寿命短,如无明显症状,可以不治疗,也会自愈。

湖南省郴州市第三人民医院 王小衡