



“早春早春，慎防春瘟”。春季是传染病的高发季节，隐匿的病毒也早已蠢蠢欲动，伺机侵入人体内，特别是流感、新冠、手足口病、水痘、流行性腮腺炎、诺如病毒等。3月22日，三湘都市报邀请湖南省胸科医院多位专家齐上阵，提供一份“防护指南”。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 颜觅 陈亚男 陈思雨

防范六大“春季病”，专家为你开“良方”

02-03 盘点

流行性感冒

湖南省胸科医院综合门诊部副主任、主任医师李升炉介绍，流感是流行性感冒的简称，与通常所说的感冒不同，它特指由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。

患上流感主要表现为发热、头痛、全身不适，体温可达39—40℃，儿童的发热程度通常高于成人。可有畏寒、寒战；全身肌肉关节酸疼、乏力等症状明显，伴有食欲减退；常有咽痛、咳嗽。

流感的传播途径主要是以呼吸道飞沫传播为主，其次也可经口腔、鼻腔黏膜等直接或间接接触传播，比如手触碰被病毒污染的物品，又接触口鼻也可引起感染。

人群普遍对流感病毒易感，大多数为自限性。部分人群感染后出现严重并发症的风险较高，包括：60岁及以上老人、5岁以下儿童、孕妇以及患有基础性疾病的患者等。

每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。目前我国使用的流感疫苗包括流感病毒灭活疫苗和流感病毒减毒活疫苗。

湖南省胸科医院药理学博士、主管药师马思青建议，如不慎中招，奥司他韦、玛巴洛沙韦是目前临床应用较多的抗病毒药物。其中，奥司他韦适应症广泛，疗效确切，且对特殊人群的应用经验相对丰富，可作为治疗及预防甲、乙型流感的一线用药；玛巴洛沙韦单次给药即可见效，用药依从性好，可作为奥司他韦无法获取或不能耐受的替代选择。

新冠病毒

新冠并未走远，还需继续防护。2024年3月11日，中国疾控发布了《2024年2月全国新型冠状病毒感染疫情情况》。数据显示，新冠病毒阳性率从今年第5周的3.3%上升至第9周的14.3%。整个2月，全国31个省（自治区、直辖市）及新疆生产建设兵团报告新增重症病例358例、死亡22例（均为基础疾病合并新冠感染死亡病例）。

对于有呼吸道疾病症状的患者，是否检测新冠病毒，目前没有统一标准，但对于一些特殊的患者，医院还是会检测。

记者近日走访多家医院了解到，目前感染新冠并就诊的患者，大多是“三阳”甚至“四阳”，症状的轻重和感染的次数相关。普遍情况来看，接诊的患者症状基本较轻，大部分人没有发烧，只有咽痛、流鼻涕、全身乏力、咳嗽等症状。有一些老年人和一部分年轻的人群会有低烧。

专家提醒，新冠病毒主要通过密切接触和呼吸道飞沫传播，做好个人防护可以有效预防新冠病毒感染。出现相关症状，不用太过紧张，年轻人感染新冠后，病情不严重时，可以在家观察或对症用药。一直难以退烧的，老年人血氧饱和度低于95%（特别是低于93%），呼吸困难加重的，要及时就医。

手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的常见传染病，多发生于5岁以下儿童。大多数手足口病患者都会发热，并在手脚、口腔、臀部等部位出现疱疹，可伴有咳嗽、流涕、咽痛、食欲不振等症状。大部分患者可于2周内痊愈。

当患儿出现下列表现时，应警惕为重症手足口病，要及时到医院就诊：持续高热、头痛、呕吐，精神反应差、惊跳、嗜睡、抽搐，呼吸急促甚至呼吸困难、心率增快、面色苍白、皮肤发花、四肢发凉、口唇发乌、出冷汗。

防治手足口病，家长可以这样做：引起手足口病的病毒可以经粪便、咽部分泌物、唾液和疱疹液等广泛传播，因此要勤洗手，公共场所佩戴口罩，不共用杯具、餐具和毛巾。符合EV71型肠道病毒或手足口病二价疫苗接种条件的无禁忌症者，建议接种疫苗以预防重症和危重症手足口病的发生。

马思青表示，针对手足口病目前尚无特效抗病毒药物。治疗一般以对症治疗为主。退热可选布洛芬、对乙酰氨基酚口服混悬液；口痛症状可口腔局部喷涂抗病毒药物干扰素α喷雾缓解。



水痘

水痘是由水痘一带状疱疹病毒所引起的急性呼吸道传染性疾病，传染性很强，在全年均可能发生，冬春两季多见。水痘患者在发病初期会出现类似于感冒或流感的症状，如发热、头痛、乏力、肌肉酸痛等，早期较难分辨，鉴别需要询问患者的流行病学史。

不过，一般在发烧当天或是一两天的时候就会出现皮疹，一开始是红色的斑丘疹，很快发展为水疱疹，就相对容易诊断了。特点是前胸、后背、腹部这些躯干部位以及头面部都可以出现，四肢较少。水疱疹一开始是清亮的，像水滴，后逐渐变混浊，然后结痂。

接种水痘疫苗是预防水痘的最有效措施，建议没有禁忌症且未感染过水痘的人积极接种。如感染了水痘，12岁以下的孩子通过居家隔离休息，绝大多数可以自愈，主要做好皮肤护理，不要继发感染。但12岁以上人群，建议尽早进行抗病毒治疗，降低出现重症或合并症的风险。

马思青提醒，在感染水痘后，可以服用阿昔洛韦（首选）、泛昔洛韦、伐昔洛韦等抗病毒药物；轻度疼痛推荐对乙酰氨基酚、布洛芬，神经病理性疼痛可选用加巴喷丁、普瑞巴林等。



流行性腮腺炎

流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒引起的一种急性病毒性传染病，多发于1—15岁的儿童青少年。流行性腮腺炎主要经呼吸道传播，病毒可存在于患者的唾液和呼吸道分泌物中，通过空气传播或飞沫传播。也可以通过被感染者唾液污染的衣服、玩具或公共用具间接传染。

大多数患病孩子，以耳下肿大和疼痛为最早出现的表现，少数在腮腺肿大的1—2天前出现发热、头痛、呕吐、食欲不振等全身不适症状，继而出现一边或两边耳下腮腺肿痛。

肿大的腮腺以耳垂为中心，逐渐向周围扩大，边缘不清，皮肤表面也不红肿，但感觉发热，伴有疼痛和弹性感。张嘴有疼痛感，孩子不愿吃饭。腮腺肿大在2—3天时达到高峰，一般持续4—5天会逐渐消退，全身不适症状也会随之减轻，整个发病过程大约为1—2周。

马思青表示，流行性腮腺炎目前尚无特效药物，以对症治疗为主，包括卧床休息、热敷、冷敷以及退热药和镇痛药（布洛芬、对乙酰氨基酚）。

诺如病毒

诺如病毒是全球各地急性胃肠炎的散发病例和暴发疫情的主要致病病原，流行高峰大约为当年的10月份到次年的4月份左右，常被称为“冬季呕吐病”。

聚集性和暴发疫情主要发生在学校和托幼机构等人群聚集场所。各类学校和托幼机构尤其应关注诺如病毒疫情的发生情况。

诺如病毒具备环境抵抗力强、感染剂量低、感染后潜伏期短、排毒时间长、免疫保护时间短，传播途径多样等多个特征，具备了高度传染性和快速传播能力。

从摄入诺如病毒颗粒到出现临床症状的时间相对比较短，通常是12—48小时。

感染诺如病毒后，发病的症状主要以轻症为主，最常见表现是腹泻和呕吐，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等，成人中腹泻更常见，儿童则比成人更容易出现呕吐症状，同时，人群中也有隐性感染者。诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病，病情轻微，病程一般为2—3天，无后遗症。

目前尚无特效抗病毒药物，以对症或支持治疗为主，可用糖盐水或口服补液盐进行补液，如果吐泻症状严重，应前往医疗机构就诊。

春季流行性疾病预防措施

预防

1. 保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段，勤洗手，咳嗽、打喷嚏用纸巾、毛巾等遮住口鼻，然后洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口。

2. 室内勤通风，降低室内空气微生物的数量，改善空气质量。

3. 提高自身免疫力，保持合理的膳食摄入、尽量不熬夜、保证足够的睡眠和休息时间，避免过度劳累。

4. 科学正确佩戴口罩可以有效阻挡空气和飞沫中的细菌、病毒，降低呼吸道感染的重要措施。如果自己得了呼吸道感染的话，在及时就诊治疗的同时，做好个人防护，佩戴口罩，与其他人保持距离，尽量不去人多的地方，降低将疾病传染给别人的风险。

“助阳生发”，中医推荐这份春季养生食疗方

从中医的角度而言，食疗是一种可愈疾病的有效方法之一。近代中医泰斗张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出：食物可充饥，病人服之，还可疗病。

作为辅助性的治疗或养生方式，食疗不仅值得推崇，在防未病的方面还切实有效。湖南省胸科医院营养科主任、副主任医师张胜康为大家提供了一份食疗方。

张胜康介绍，一年有四季，在每个季节，养生的注重点不同。春为四时之首，万象更新之始。春归大地，阳气生发，万物复苏；人与天地相应，春天人体之阳气也顺应自然，向上、向外生发。春季又多风，风为六淫之首，《黄帝内经》指出，风者，百病之长也。因此，春季养生，要注意调动体内阳气，使之不断充沛，同时也要注意避免受到风邪的侵袭。

春季养生，需顺应阴退阳长的天时，以助阳生发、减酸益甘、温凉适宜、滋补营养、多进时蔬等为原则，合理选择各种食物，达到养生的目的，这也和《中国居民膳食指南（2022）》中强调的平衡膳食相呼应。

助阳生发，即是说要选择具有温热之性的食物，在中医理论中，辛甘发散为阳，故辛辣食物如葱、蒜、韭菜、蒿等具有生发阳气的作用，但不宜选择羊肉、狗肉等大热之品。

减酸益甘，即少食酸味食物，酸味具有收敛作用，不利于阳气生发，因此，可以选择米粥、大枣、蜂蜜、花生、山药、土豆等滋补脾胃的食物以及具有清肝养脾的黄绿蔬菜、豆制品和各种瘦肉，少吃过酸或油腻的肥肉及不易消化的食物等。

温凉适宜，即选择辛温的食物以驱散阴寒，助阳生发。辛温食物中

如葱、蒜、姜、韭菜等所含有有效成分还可以杀菌防病，同时也应少吃瓜果蔬菜等性寒之物和冷饮等。

进时营养，即春天到来，人们活动日趋活跃，营养物质需求增加，应适当进食富含营养的食物，同时注重合理搭配，如食用鱼肉、鸡肉、豆浆、牛乳、牛肉、黄豆等以健脾益胃，为人体提供充足的营养。

多进时蔬，即选择应季绿色时蔬，有助于疏肝养气，如菠菜、芹菜、茼蒿、香椿、蒜苗等。同时要注意，野菜是春季不可多得的时令珍品，如荠菜、马齿苋、蕨菜、竹笋等。

因此，春季食养，不仅要顺应春季阳气生发的特点，在食物上选择辛温的食物以助阳生发，同时也要注意均衡营养、荤素搭配以保证人体需要的各类营养素充分摄入。

需要提醒的是，很多人由于在过年期间体重增长，过完年后会有节食等减重行为，这样不仅不利于人体阳气生发，更不能满足人体对各类营养素的需求，长期以往会造成营养失衡，影响身体健康。

