



扫码看视频

春暖花开,万物复苏,各种有害病菌繁殖加快。同时,这个季节气候变化无常,早晚温差较大,导致人的抵抗力下降。因此春季是各种传染病的高发季节,很容易被传染。

流感之外,还有多种疾病,也需要引起警惕。连日来,湖南省卫健委发布多个健康提醒,详细说明春季多种高发疾病的预防措施,为群众制定“春季防病指南”。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 实习生 王昕 图 顾荣

乍暖还寒,还需警惕这些病

针对春季多种高发病,省卫健委发健康提醒+防病指南



佩戴口罩、接种疫苗……面对春季多发病该这样做。

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。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:

1. 接种水痘疫苗是最有效、最经济的预防措施;
2. 水痘流行期间不去人群聚集的公共场所,注意家庭环境卫生,多开窗通风。

●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。主要经消化道或呼吸道飞沫传播,亦可经接触病人皮肤、粘膜疱疹液而感染。婴幼儿和儿童普遍多发,3岁及3岁以下婴幼儿更容易患病。成人感染后一般不发病,但会将病毒传播给孩子。

预防措施:

1. 饭前便后及外出回家后要用肥皂或洗手液流动水等给幼儿洗手;
2. 注意保持家庭环境卫生,要经常通风,勤晒衣被;
3. 幼儿使用的餐具使用前后应充分清洗、消毒,不要让幼儿喝生水、吃生冷食物;
4. 手足口病高发期,不宜带幼儿到人群聚集、空气流通差的公共场所,避免接触患病儿童;
5. 幼儿出现发热、出疹等相关症状要及时到医院就诊;
6. 患手足口病居家治疗的患儿,避免与其他儿童接触,以减少交叉感染;家长要及时对患儿的衣物进行晾晒或消毒。

●麻疹

麻疹是麻疹病毒感染引起的急性呼吸道传染病,主要经飞沫传播,具有高度传染性。典型的麻疹表现包括高热、咳嗽、口腔麻疹粘膜斑、全身皮肤红色斑丘疹,疹退后遗留色素沉着伴糠麸样脱屑。

麻疹是一种自限性疾病,大多可以自愈,但部分患者可能会出现肺炎、脑炎等严重并发症,甚至导致死亡。

预防措施:

- 戴好口罩,减少聚集,避免去人多拥挤的地方。
- 预防传染性疾病,应养成良好的生活卫生习惯,饭前便后或外出后及时洗手、不喝生水、不吃生冷食物。

建议接种疫苗。目前采取麻疹疫苗两剂次接种策略,8月龄1剂次麻疹风疹联合减毒活疫苗,在18—24月龄加强免疫1剂次麻疹风疫苗。

甲流防治“秘籍”

04

请注意

链接 |

这些疾病不传染,但也在春季高发

春季温差变化大,乍暖还寒,容易导致人体免疫力下降,从而各种病原体容易侵入到人体内引发感染性疾病,并且以呼吸道感染性疾病的发病率居高。

另外,春季温度变化明显会影响到人体血管的收缩舒张能力,对于一些老年患者而言会增加冠心病等心脑血管疾病的发病率。

除了流行性疾病外,还有哪些疾病在这个季节高发?记者采访湖南中医药大学第一附属医院专家,进行整理。

呼吸道疾病

春季温差较大,骤寒骤暖,阳气不足的人容易不适应天气变化、免疫力下降,加之天气温暖,各种细菌、病毒等病原微生物大量增长繁殖,可能诱发流感、肺炎等呼吸道传染病。

早春要注意防寒保暖,根据气候的变化增减衣物,避免出汗迎风受凉。适当运动锻炼,增强机体免疫力。室内经常开窗通风,保持空气流通。

到户外踏青或前往人群密集场所时应该戴上口罩。

心脑血管疾病

春季天气多变,乍暖还寒,寒气收引,“倒春寒”的特殊气候易使人体血管收缩,诱发脑卒中、心肌梗死等疾病。

心脑血管疾病高危人群要做好春捂防冻的工作,在春季气温回暖时,不宜过早将棉衣脱掉。

人们的生活作息要顺应春天阳气升发、万物生长的特点,逐渐从秋冬养阴过渡到春夏养阳。随着昼长夜短的变化,人们可以适当晚一些入睡,早点起床。

消化道疾病

中医认为,春季肝气升发太过容易克制脾胃功能,平素脾胃虚弱之人更容易出现消化不良的情况。多变的气候也易导致受寒着凉,引发胃肠功能紊乱、急慢性胃炎等。

春季应当注意饮食卫生,规律饮食,防止暴饮暴食,避免食用油腻煎炸食品,远离生冷寒凉食物。

春季可多食用蒜苗、香椿、黄花菜、豆芽、春笋等时令蔬菜,可疏肝养肝、健脾益气。适当食用葱、姜、豆豉、韭菜、香菜等辛甘发散之品以助阳气的升发和肝气的疏泄。

●诺如病毒

诺如病毒感染性腹泻主要集中在10月至次年3月,高峰期为11—12月和次年3月。具有发病急、传播速度快、波及范围广等特点,主要症状为恶心、呕吐、腹部痉挛性疼痛及腹泻,通常持续1—2天。一些人感染诺如病毒后,他们会说自己是“食物中毒”或“胃肠型感冒”。

预防措施:

1. 做好家居日常清洁;
2. 饭前便后认真清洗双手;
3. 生熟食物分开处理和存储;
4. 不喝生水,瓜果蔬菜要洗净;
5. 水产生鲜充分做熟之后再吃。

●流行性腮腺炎

流行性腮腺炎简称流腮,俗称痄腮。四季均有流行,以冬、春季常见,是儿童和青少年期常见的呼吸道传染病。直接接触、飞沫、唾液的吸入为主要传播途径。接触病人后2—3周发病。有发热、畏寒、头痛、肌痛、咽痛、食欲不佳、恶心、呕吐、全身不适等,数小时腮腺肿痛,逐渐明显,体温可达39℃以上。

预防措施:

1. 在腮腺炎流行期间,尽量不要带幼儿到人群密集的场所去,更不要与已患有腮腺炎的孩子一起玩或聚会;
2. 室内要注意通风,保持空气流通;
3. 教育幼儿养成良好的个人卫生习惯,多参加体育锻炼,增强体质。同时家长应尽早对幼儿进行含腮腺炎疫苗的应急接种工作;
4. 对接触过传染期流行性腮腺炎病人的易感者要密切观察。

●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。