

# 春季变天如变脸 防范五类高发传染病



随着春季来临,冷暖空气频繁交汇,气温变化较大,是某些呼吸道传染病、肠道传染病、虫媒及自然疫源性传染病的高发季节。日前,有关专家对春季重点传染病疫情形势进行了分析研判,麻疹、手足口病、流行性腮腺炎、流行性出血热和水痘等成为近期较为多发的传染病。

## 小心五类春季高发传染病

麻疹是由麻疹病毒引起的一种急性、全身性、出疹性呼吸道传染病,发病严重时可引起死亡。按规定接种麻疹疫苗是预防麻疹的有效措施之一。如果知道周围有人得了麻疹,避免与其密切接触。如自身麻疹疫苗接种史不详,应到有关单位进行补充免疫。万一发生麻疹,应及时到医院就诊、隔离治疗。

手足口病是一种由多种肠道病毒感染引起的传染病,一般在 5 至 7 月出现流行高峰。手足口病感染初期一般表现为发热伴手、足、口、臀部皮疹;重症病例早期可能没有皮疹,但可出现头痛、精神差、肌阵挛、呕吐等临床表现,也可出现嘴唇青紫、呼吸困难等症状。绝大多数患儿一般在一星期内可自愈,但当出现高热不退或出现头疼、表情淡漠、呕吐等重症临床表现时,要立即到定点医院治疗。

流行性腮腺炎(简称流腮)是由流行性腮腺

炎病毒引起的急性呼吸道传染病。多见于 2~19 岁的儿童和青少年,好发于冬春季,在学校、托幼机构等易暴发流行。其主要临床特征为腮腺肿大,也可侵犯睾丸、卵巢、中枢神经系统,发生严重并发症。一旦患流腮,要进行隔离治疗,隔离期限一般应从发病始至腮腺肿大完全消退为止。

流行性出血热又称肾综合征出血热,是由鼠类等啮齿动物携带的汉坦病毒引起的自然疫源性急性传染病。本病男女老幼均可感染,全年均可发病,有春季和秋冬季两个发病高峰。本病临床症状主要有发烧、出血和肾脏损害三大特征,发热病人高烧可至 40℃。

水痘是由带状疱疹病毒(VZV)引起的急性呼吸道传染病。水痘为原发感染表现,其典型特征是瘙痒性水疱疹;带状疱疹是体内潜伏病毒复发感染的反映与表现,多发于成人、老人和免疫缺陷的个体。水痘有高度传染性,虽较麻疹弱,但超过流行性腮腺炎和风疹病毒。水痘全年均可发生,传染性很强,幼儿园、小学等

集体机构易引起流行。适时接种水痘疫苗是预防水痘的有效措施。

## 预防春季传染病注意点啥?

多通风 新鲜空气能够去除过量的湿气和稀释室内污染物,保持空气流通;让阳光射进室内,因为阳光中的紫外线具有杀菌作用;也可用食醋熏蒸房间,起到消毒效果。

常喝水 气候干燥时,空气中尘埃含量高,人体鼻黏膜容易受损,要多喝水,让鼻黏膜保持湿润,能有效抵御病毒的入侵,还有利于体内毒素排泄,净化体内环境。

注意补充营养 要适当增加水分和维生素的摄入,注意多补充些鱼、蛋、奶等营养价值较高的食物;多吃富含维生素 C 的新鲜蔬菜水果,提高抗病能力,增强抵抗力。

加强个人卫生和个人防护 要注意勤洗手,不要用脏手触摸脸、口等部位。出门在外,要尽量站在空气通畅的地方。避免去拥挤的公共场所,防止在医院接触病例时感染。

减少对呼吸道的刺激 不吸烟、少食辛辣的食物,可减少对呼吸道的刺激,以保护自然免疫功能,增强消灭外界病菌侵入呼吸道的能力。

避免受凉 当人体受凉时,呼吸道血管收缩,血液供应减少,局部抵抗力下降,病毒容易侵入。在春季要注意根据天气变化及时增减衣物,注意保暖。

坚持体育锻炼和耐寒锻炼 适当增加户外活动,因为运动不仅能促进身体的血液循环,增强心肺功能,对人体的呼吸系统也是一个很有益的锻炼。

注意生活规律 生活不规律易使免疫系统功能减弱,充足的睡眠能消除疲劳,调节人体各种机能,增强免疫力。

早发现,早报告,早治疗 当自己或周围的人出现发热、呼吸困难、气短等一种或多种呼吸道症状时,应及时到医院就医并报告给相关部门,切忌不当回事,以免延误诊断和治疗。

及时进行预防接种 接种疫苗防治疾病最经济有效的方法,及时给适龄人群接种疫苗,可有效预防多种呼吸道传染病,减轻家庭负担。

(雪梅)



## 英国开发出口蹄疫新疫苗

英国研究人员 3 月 27 日宣布开发出一种口蹄疫新疫苗,这种疫苗在制作时不需活体病毒,因此更安全、更便于保存和运输。

英国牛津大学等机构的研究人员在美国新一期《科学公共图书馆病原卷》杂志上报告说,传统的疫苗制作方法需要利用活体病毒,这增加了病毒在疫苗制造过程中的风险。他们在对口蹄疫病毒进行结构分析和计算机模拟研究的基础上,通过合成一种空的蛋白质外壳来模拟病毒外层结构。实验证明,这种合成外壳同样可以引发免疫反应。

研究人员随后对这种蛋白质外壳作出了相应调整,

以增加疫苗的稳定性。实验显示,新疫苗可在 56 摄氏度的环境中,至少两小时保持稳定,这大大降低了疫苗储存、运输的难度及成本。

研究人员认为,口蹄疫新疫苗还为手足口病等类似病毒疫苗的研发提供了新思路,今后有望通过同样原理研发出针对类似病毒的新疫苗。

口蹄疫是在牛、羊、猪等偶蹄类动物间传播的一种病毒性传染病,患病动物的主要症状是体温升高、口腔内黏膜及蹄部起水泡并溃烂。口蹄疫很少传染给人,但若与患病动物接触过多,人也有可能被感染。(刘石磊)

## ■一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心	
采集时间:2013 年 3 月 22~28 日	
出诊原因 人次	
交通事故外伤	43
其它内科系统疾病	39
其他类别外伤	38
心血管系统疾病	13
其他	9
脑血管系统疾病	7
酒精中毒	6
妇、产科	6
呼吸系统疾病	1
儿科	1
气管异物	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 155 人次。经过寒冷的冬季,身体各个器官的功能都处在一个较低的水平,肌肉和韧带也都比较僵硬。在这样一个“低潮期”开始运动,健身的目的是为了唤醒我们的身体,恢复人体的机能,不宜太早追求运动量。对于一些平时不运动的人来说,肌肉力量比较薄弱,猛地一下子加大运动强度,容易造成膝关节、踝关节的扭伤。

(见习记者:王凯 信息提供:耿清华)

## ■一周 病情报告

样本采集地:市中医院	
采集时间:2013 年 3 月 22~28 日	
科别 门诊接诊总量 (人次)	
儿科	689
皮肤科	392
妇产科	410
肝病科	427
脑病科	410
肺病科	356

温馨提示:春回大地,万物升发,人们的副食品日趋丰盛。溃疡病人不可对饮食的品种和数量毫无节制,而应当严格遵循少吃多餐、定时定量、富含营养、低脂低糖、容易消化等原则;克服重油炸煎、酸醋辛辣、生硬冷烫、过浓过咸、嗜烟酒茶糖等不良饮食习惯。一般来说,高蛋白营养和面食对溃疡病是比较有益的。此外,海产品、葱、蒜、富含霉菌的食物(酒糟、米醋)、刺激性食物(辣椒、芥末、胡椒、生姜)、生奶等,有时可引起胃肠道过敏,从而诱发或加重胃黏膜的炎症和溃疡,应审慎食用。

(见习记者:王凯 信息提供:姚娟)



天天 3·15

## 医院好不好 你说大家说

说说您在求医过程中的

烦恼事 困惑事 愤怒事 感动事

周公报业集团医药卫生工作部竭诚为您服务

健康热线:1359220126 13949993566 13592239208 18639402212  
电子邮箱:zkrbwsb@126.com