



# 8种冬季常见传染病防治常识要记牢

近期,我省大部分地区遭遇寒潮袭击,气温骤降,而流感等传染病容易与新冠肺炎疫情出现叠加,为早期识别发现传染病,防治疫情扩散蔓延,山西省疾病预防控制中心发布健康提示,提醒公众要“多病共防”,并详细梳理了冬季常见的一些传染病及防治举措。

## 1 流行性感冒

流行性感冒,简称流感,是流感病毒引起的一种急性呼吸道疾病,属于丙类传染病。流感在中国以冬春季多见,临床表现以高热、乏力、头痛、咳嗽、全身肌肉酸痛等全身中毒症状为主,而呼吸道症状较轻。

**防治措施:**保持良好的个人及环境卫生,勤洗手、打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染

他人。流感患者在家或外出时佩戴口罩,以免传染他人。

均衡饮食、适量运动、充足休息,避免过度疲劳。每天开窗通风数次。尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所;不得已必须去时,最好戴口罩。

注射流感疫苗是十分有效的手段。

## 2 流行性脑脊髓膜炎

流行性脑脊髓膜炎简称流脑,是由脑膜炎双球菌引起的化脓性脑膜炎。临床表现分为轻型和普通型,普通型最为常见,主要分为四期:前驱期,主要表现为低热,咳嗽,咽痛等上呼吸道感染的症状;败血症期,表现为高热寒战,肌肉酸痛,食欲减退以及精神萎靡,皮肤淤点淤斑等;脑膜炎期,出现头痛,呕吐,狂躁重症患者会出现昏迷以及抽搐;恢复

期,经治疗患者的症状减轻,皮肤的淤点淤斑消失,一般会在三周内痊愈。

**防治措施:**接种流脑疫苗是目前预防流脑的主要措施。疾控专家提醒广大家长,一定要仔细地查验孩子的预防接种记录,确保儿童按照免疫程序及时全程地接种流脑疫苗。对存在漏种的儿童应及时进行补种,让儿童远离流脑的危害。

## 3 手足口病

手足口病是一种发热性、发疹性传染病。引发手足口病的肠道病毒有20多种(型),其中以柯萨奇病毒A16型(Cox A16)和肠道病毒71型(EV 71)最为常见。多发生于5岁以下儿童,表现口痛、厌食、低热、手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡,多数患儿一周左右自愈,少数患儿可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜脑炎等并发症。

**防治措施:**如果得了手足口病,绝大多数情况下7—10天可以自行痊愈,不会留下后遗症,皮肤上也不会留下疤痕。根据以往的发病与治愈情况看,只有个别重症患者可能出现脑膜炎、肺炎等,只要积极配合医生治疗,多数可以痊愈。手足口病目前没有疫苗,但只要早发现、早治疗,是完全可防可治的。

## 4 麻疹

麻疹是由麻疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病,儿童最易患此病。通常以发热、咳嗽、流涕、眼膜充血、口腔黏膜疹及全身斑丘疹为主要特征,传播迅速,在疹退后会有色素沉着伴糠麸样脱屑。麻疹通过呼吸道飞沫传播,患病后可获得持久免疫力。

**防治措施:**麻疹没有特异性治疗方法,一旦患上麻疹,只能对症治疗。接种疫苗是预防麻疹的最有效的措施。目前我省麻疹类疫苗的接种程序为8月龄接种1剂麻疹风疹联合疫苗、18月龄接种1剂麻疹风疹腮腺炎联合疫苗。

## 5 风疹

风疹是由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病,临床上以前驱期短、低热、皮疹和耳后、枕部淋巴结肿大为特征。该疾病一年四季均可发生,以冬春季发病为多,一般病情较轻,病程短,预后良好,易感年龄以1至5岁为主,故流行多见于学龄前儿童。孕妇

早期感染风疹病毒后,可导致以婴儿先天性缺陷为主的先天性风疹综合征,如先天性胎儿畸形、死胎、早产等。

**防治措施:**风疹的早期诊断及预防极为重要。目前没有特异性方法治疗风疹,但是可通过免疫接种,预防疾病发生。

## 6 流行性腮腺炎

流行性腮腺炎简称流腮,俗称痄腮,是病毒入侵上呼吸道黏膜并在局部生长繁殖,患者可有倦怠、畏寒、食欲不振、低热、头痛等症状,而后出现一侧腮腺肿大或者两侧腮腺同时肿大,局部疼痛,常可波及邻近的颌下腺、颈部淋巴结。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。它是由腮腺炎病毒引起的急性、全身性感

染,以腮腺肿痛为主要特征,有时亦可累及其他唾液腺。

**防治措施:**接种麻疹、腮腺炎、风疹联合减毒活疫苗,疫苗不足时可单独接种流行性腮腺炎减毒活疫苗和风疹疫苗。

避免去人员密集区。养成运动的良好习惯,提高机体免疫力。注意与腮腺炎患者保持距离,避免与其共用餐具以及其他公共用品,同时室内注意消毒等。

## 7 诺如病毒病

诺如病毒感染性腹泻在全球范围内均有流行,全年均可发生感染,感染对象主要是成人和学龄儿童,主要表现为呕吐、腹泻,寒冷季节呈现高发,属于自限性疾病。该病毒变异快、免疫保护时间短。同一个人可重复感染同一毒株或不同型别的诺如病毒,不同基因型之间无交叉免疫。诺如病毒传播途径多样。接触感染诺如病毒的病人,比如处理病人的呕吐物或排泄物,通过摄入粪便或呕吐物产生的气溶胶或间接接触被排泄物污染的环境传播;也可通过食用和饮用被病毒污染的食物和水传播。病人在潜伏期即可排出诺如病毒,排毒高峰在发病后

2—5天,持续约2—3周,最长排毒期有报道超过56天。

**防治措施:**保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制诺如病毒传播最重要和最有效的措施。饭前、便后、加工食物前应按照6步洗手法正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒。需要提醒的是,消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效,不能代替洗手。同时,要注意个人饮食卫生,多喝开水,蔬菜瓜果彻底洗净,烹饪食物要煮熟,尤其是贝类等海鲜类食品更要煮熟煮透。

## 8 肺结核

肺结核是由结核分枝杆菌引起的慢性传染病,可侵及许多脏器,以肺部结核感染最为常见。排菌者为重要的传染源。人体感染结核菌后不一定发病,当抵抗力降低时,可引起发病,若能及时诊断,并合理治疗,大多可痊愈。

一般情况下,咳嗽、咳痰超过2周,出现咯血或痰里带血丝是肺结核的主要症状。此外,胸闷、胸痛、午后低热、夜间盗汗、全身无力、食欲减退或体重减轻等也是肺结核的常见症状。病程长的可有消瘦,病变广泛而严重的可有呼吸困难,女性患者可有月经不调。

**防治措施:**由于结核分枝杆菌的感染是导致结核病发生的直接原因,因此应尽量减少与肺结核病人接触。不随地吐痰,咳嗽,打喷嚏时掩口鼻,戴口罩可以减少肺结核的传播。少去人员密集通风的场所,如网吧、歌厅等。注意营养均衡,保证充足的睡眠,勤洗手、多通风,强身健体有利于预防肺结核。新生儿出生后应立即接种卡介苗,对预防婴幼儿重症结核病有一定作用。

(薛琳 张梦莹 薛思媛)  
据《山西晚报》

