

出招! 击退冬季常见呼吸道传染病

随着气温下降,病毒、细菌开始活跃,冬季成为了呼吸道疾病高发的季节。那么冬季易发的呼吸道传染病有哪些,如何科学地预防这些疾病的发生,接下来让我们盘盘这些讨人厌的“家伙”,逐一击破它们的防线,拒绝侵扰。



A 什么情况下容易患呼吸道传染病?

呼吸道与外界相通,受各种病原体侵袭的机会较多,由此而引起呼吸道传染病的发生。冬春季是呼吸道传染病的高发季节,

天气骤变的情况下也易发病。儿童、老年人、体弱者、营养不良或慢性疾病患者、过度劳累者、精神高度紧张者等人群容易患呼吸道传染病。



B 常见的呼吸道传染病有哪些?

最容易感染。流脑发病初期流鼻涕、咳嗽、头痛、发热等现象极易被错判为感冒。

3.麻疹

麻疹是由麻疹病毒引起的急性传染病,潜伏期8-12日,一般10天左右可治愈。典型的临床症状可概括为“三、三、三”,即前驱期3天:出疹前3天出现38度左右的中等度发热,伴有咳嗽、流涕、流泪、畏光,口腔颊粘膜出现灰白色小点(这是特点);出疹期3天:病程第4-5天体温升高达40度左右,红色斑丘疹从头而始渐及躯干、上肢、下肢;恢复期3天:出疹3-4天后,体温逐渐恢复正常,皮疹开始消退,皮肤留有糖麸状脱屑及棕色色素沉着。麻疹是通过呼吸道飞沫途径传播,病人是唯一的传染源。患病后可获得持久免疫力,二次复发极为少见。未患过麻疹又未接种过麻疹疫苗者普遍具有易感性,尤其是0.5岁-5岁幼儿发病率最高(占90%)。

4.水痘

水痘是传染性很强的疾病,由水痘——带状疱疹病毒

引起的。水痘的典型临床表现是中低等发热,很快成批出现红色斑丘疹,迅速发展为清亮的卵圆形的小水泡,24小时后水泡变浑浊,易破溃,然后从中心干缩,迅速结痂。临床上往往丘疹、水泡疹、结痂同时存在,呈向心性分布,即先躯干,继头面、四肢,而手足较少,且瘙痒感重。接受正规治疗后,如果没有并发感染,一般7-10天可治愈。传染源主要是病人。传播途径为呼吸道飞沫传播和接触了被水痘病毒污染的食具、玩具、被褥及毛巾等的接触传染。人群普遍易感,儿童多见。由于本病传染性强,患者必须早期隔离,直到全部皮疹干燥结痂为止。

5.流行性腮腺炎

由腮腺炎病毒引起的急性、全身性感染的传染病,一般2周左右可治愈。典型的临床症状是发热、耳下腮部、颌下漫肿疼痛,腮腺肿大的特点是以耳垂为中心向前、后、下方蔓延,可并发脑膜炎、急性胰腺炎等。传染源是腮腺炎病人或隐性感染者,病毒经过飞沫使健康人群受感染。多见于儿童及青少年,预后良好,病后有持久的免疫力。

C 如何进行预防?



到农贸市场、个体饮食店、游艺活动室等人口密集、人员混杂、空气污染的场所去。

3.补充营养,提高免疫力

通过合理膳食,增加营养来提高自身的免疫力。多食用富含蛋白质、糖及微量元素的食物,如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等食品来摄入足够的维生素并多喝水促进新陈代谢。

4.加强锻炼,提高体质

除了通过饮食调理补充营养外,也要加强体育锻炼增强体质。可以到郊外、户外慢跑、做操、打拳等,呼吸新鲜空气、筋骨舒展,强身健体。也要注意劳逸结合,合理休息,做到生活有规律,千万不要过度疲劳,以

免免疫能力下降,适得其反。

5.注意个人卫生,养成良好习惯

养成良好的个人卫生习惯,饭前便后勤洗手,用洗手液和流动清水彻底清洗干净(不用不干净的毛巾擦手),不吃带皮水果,不喝生水,不吃不清洁的食物,不生吃海鲜肉类食品;一旦出现发热等病症及时就医。

6.适当消毒,远离传染源

避免接触传染病人,不去传染病流行的地区;如果要前往医院最好佩戴口罩,回家后要及时洗手,避免交叉感染;如果家中有已感染的病人,要对其用过的物品及房间进行消毒,如用含氯消毒剂喷洒、擦拭房内门把手、桌面、地面,在日光下晾晒衣被通过紫外线进行杀菌。

相关链接

儿童防疫,滥用药物风险多

今年秋冬季节,普通感冒、流感、新冠肺炎疫情叠加,一些地区的家长选择自行购药给孩子服用。殊不知,这种做法暗藏巨大风险。

1.孩子不是成人缩小版,不能乱吃药

防疫期间,一些家长在孩子生病时因担心感染新冠肺炎而推迟就医。专家指出,孩子出现发热咳嗽的情况很常见,如果没有与可疑或者确诊的新冠肺炎患者接触,通常是由普通感冒病毒引起的,为了减少交叉感染的风险,在家观察两天的做法是可取的。但如果是3月龄以下的孩子或者孩子症状很严重,就一定要及时就医治疗,以免耽误病情。

一些家长自行购药给孩子吃,甚至给孩子滥用成人药物,其实暗藏很大风险。孩子的生理特点跟成人不一样,不能把孩子当成成人缩小版,吃药要尤为注意。

专家提醒,小儿尤其婴幼儿的消化系统、肝肾功能等发育不完善,用药不当易致不良反应和中毒。尤其需要注意的是,孩子在不断发育,如果滥用激素等药物也会影响生长发育。

2.家长切忌“冲动给药”

当自家孩子生病时,一些家长着急心切,容易“冲动给药”。专家说,有的家长看到孩子感冒咳嗽厉害,担心孩子得肺炎,很早就把头孢等抗菌药给孩子吃。殊不知大部分感冒为普通感冒,是由病毒引起的,杀细菌的药物对病毒并没有效。而且,感冒用抗菌药也不能预防肺炎,滥用反而会导致细菌耐药。

还有一些家长给感冒的孩子滥用抗流感药奥司他韦。虽然奥司他韦对流感有预防和治疗的效果,但对普通感冒疗效一般,而且该药有一定的副作用,一些孩子吃了以后会腹泻、头晕,加重病情。

专家指出,普通感冒最常见的病原体为鼻病毒、冠状病毒等,目前尚无专门针对普通感冒的特异性抗病毒药物,抗菌药物对病毒感染无效,孩子感冒,家长切忌擅自给孩子使用抗病毒、抗菌药物。

3.提高免疫力误区区

“有家长给孩子使用药品和保健品,希望提高孩子免疫力,这是不可取的。”专家指出,有的家长因为孩子经常感冒就认为其“免疫力差”,买来各种提高免疫力的药品和保健品,期望孩子变得更强壮。“其实儿童一年内感冒几次很正常,而且普通感冒有利于刺激孩子的免疫力不断强化,临床上真正被诊断为免疫力低下的儿童非常少。”

专家提醒,市面上那些提高免疫力的药品和保健品,其疗效并没有很好的循证医学证据,很多在儿童上的安全性也不明确。让孩子吃好(营养均衡)、玩好(劳逸结合)、睡好(充足睡眠)才是提高免疫力最好的办法。

专家指出,疫情期间,一些家长看到孩子咳嗽就给孩子服用强效镇咳药,这反而不利于疾病康复。咳嗽是机体的一种正常保护行为,适当咳嗽有利于把痰排出,促进身体康复。一些强效镇咳药如右美沙芬可能会导致呼吸抑制的严重不良反应。一般2岁以下的幼儿不宜服用止咳或感冒药,没有医嘱的情况下,6岁以下的孩子也不要随意服用。

专家提醒,孩子感冒具有一定自限性,症状较轻无须药物治疗,症状明显影响日常生活可以服药,以对症治疗为主,并注意休息,多喝水,避免继发细菌感染。

专家建议,加强对广大家长的健康科普力度,提升家长的健康素养和安全用药意识,让家长树立在医生指导下用药的原则,不要自行给孩子服用成人药。

专家指出,从长远来看,研发儿童专用药必要性依然突出,政府应鼓励有责任的药企研发、生产儿童药,对于研发和生产儿童专用药的企业给予激励政策。

据新华网