

# 春天,儿童高发传染病应这样预防

春天万物复苏、阳光明媚,病原体也开始蠢蠢欲动、伺机而行,面对新鲜的世界,孩子们按捺不住雀跃的心,该如何保护好孩子,免受传染病侵袭呢。

## 流行性感冒

流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,经呼吸道飞沫传播,也可通过被病毒污染的物品间接传播,传染性强,传播迅速。感染流感后的患儿主要表现为发热、头痛、肌痛、乏力、咳嗽等,发病后1~7天都具有传染性,发病初期的2~3天传染性最强。很多家长不会判断流感与普通感冒。以下症状可以帮助您进行区分。

普通感冒:多症状较轻,有打喷嚏、流鼻涕、喉咙干痛、低热或者无发热,3~5天可自然缓解。

流感:常起病急,高热,体温可高达39℃~40℃,多伴有畏寒、头痛、背痛、肌肉关节酸痛、疲乏、咽痛、咳嗽等,部分孩子可伴恶心、腹痛、腹泻、腹胀等消化道表现。无并发症的流感发热一般持续3~4天,热退后全身不适症状减轻,但干咳及乏力可持续1~2周。与普通感冒相比,流感更易发生并发症,极少数严重者可导致死亡。

## 水痘

水痘是由水痘-带状疱疹病毒感染引起的急性传染病。1~14岁为高发年龄。水痘患者是这种病毒的唯一传染源。患者自发病前1~2天直至皮疹干燥结痂期,均有传染性。人体感染水痘病毒后,经过大约2周的潜伏期后发病。

孩子可出现发热、头痛、全身不适、食欲下降等症状,发病24小时内出现皮疹。皮疹呈向心性分布,即躯干部最多,头面部次之,四肢较少。皮损呈现由细小的红色斑丘疹→疱疹→结痂→脱痂的演变过程,脱痂后不留瘢痕。疱疹期有明显的痛痒,如挠抓后继发感染,则可留下轻度凹痕。

水痘一般不会引起严重的并发症,但个别患儿在病程后期可并发肺炎,故应密切观察孩子情况,积极对症处理。

## 流行性腮腺炎

流行性腮腺炎好发年龄为5~



15岁,冬春季常见。流行性腮腺炎通过直接接触或飞沫、唾液的吸入而传染,接触病人后2~3周发病。患儿主要特征为单侧面部肿胀,一般以耳垂为中心,向前、后、下发展,边缘不清。面部局部皮肤紧张,发亮但不发红,触之坚韧有弹性,有轻微触痛。患者张口会导致疼痛加剧。通常一侧腮腺肿胀后1~4天时会影响到对侧腮腺,双侧肿胀患儿约占75%。腮腺肿胀3~5天到达高峰,7~10天逐渐消退。部分患者可伴有发热、畏寒、咽痛、全身不适等表现,严重者可伴并发症,如病毒性脑炎、胰腺炎、心肌炎等,少数患者出现听力损伤。

## 猩红热

猩红热是由A组β链球菌感染导致的急性呼吸道传染病,人群普遍易感,多见于3岁以上儿童,5~15岁为高发年龄。主要通过呼吸道飞沫传播。患者感染后潜伏期1~7天。大多数患儿表现为急性起病,畏寒、发热,重者体温可升到39℃~40℃,同时伴咽痛、头痛、食欲减退、恶心、呕吐、全身不适等症状。患儿发病24小时内出现皮疹,开始于耳后、颈部、上胸部,一日内可蔓延至全身。典型的皮疹为在皮肤充血的基础上有猩红色弥漫性小斑丘疹,皮肤压之变白,去压后数秒钟恢复充血。皮疹多1周内消退,1周末至第2周开始不同程度的脱皮,呈米糠样脱屑或大片的脱皮。猩红热患儿还可有一些特殊征象:

- 1.面部充血、潮红,但无皮疹,口周及鼻尖显得苍白,称为环口苍白征。
- 2.舌乳头红肿,突出如鲜红的杨梅,称为杨梅舌。

梅,称为杨梅舌。

3.在皮肤皱褶处,如腋窝、肘窝、腹股沟等地方,可见皮疹密集呈线状,称为“帕氏线”。

极少数患儿情况严重,表现为高热、抽风、昏迷,甚至休克。

## 麻疹

麻疹是由麻疹病毒导致的具有高度传染性的急性呼吸道传染病,人群普遍易感。没有接种过麻疹疫苗的人接触麻疹病毒后90%以上会发病。随着麻疹疫苗的广泛接种,现在发病率明显下降,发病年龄有后移趋势,年长儿童及青壮年较婴幼儿多见。麻疹患者是唯一传染源,病毒主要通过飞沫或直接接触患者的分泌物传播。患者感染后潜伏期9~14天,发病前2~4天至皮疹出现后5天都具有传染性。

患者发病初期症状与感冒相似,发热、咳嗽、打喷嚏、流涕,此时皮疹尚未出现,易被误认为流感。皮疹出现之前,患者口腔内颊黏膜上出现白色或蓝白色斑点,具有特征性,一旦皮疹出现则斑点很快消失。典型的皮疹首先在发际、颈侧部和耳后开始出现,约24小时内向面部、颈部、上肢和上胸部蔓延,之后向下向躯干、下肢和掌跖部蔓延,可融合成片,此时为该病最严重的时候。出疹后3~5天,患者体温开始下降。

## 做好防护是关键

春季是传染病易感期,其实只要

防护做到位,大可不必恐慌。应对传染病,日常生活中建议做好以下几点:

- 1.有条件的家庭应每日定时开启空气净化器、紫外线消毒等设备。条件限制的家庭每日每个房间轮流通风2~3次(早、中、晚三个时段)。开窗选择对流窗,利于空气流通,每次开窗通风30~60分钟。同时,勤打扫居家环境,勤晒衣被,让病毒细菌无藏身之地。
- 2.饭前便后、外出后,要用洗手液认真洗手。看护人接触儿童前、替幼童更换尿布时、处理粪便后也要洗手,并妥善处理污物。出门在外,可随身携带含有75%酒精的免洗洗手液或一次性擦手巾,进行手卫生消毒。
- 3.养成良好的卫生习惯,不随地吐痰。个人用品如毛巾、牙刷、餐具,应定期消毒。
- 4.保持良好的生活习惯,经常锻炼身体。春季气候多变,应根据天气变化适时增减衣服。俗话说,早睡早起身体好。不熬夜,按时休息,确保睡眠充足,保证自身免疫力。
- 5.每天保证营养充足,饮食均衡,适当进食高蛋白食物、新鲜洁净的蔬菜水果。所有食物都要充分熟透后才能食用,不偏食不挑食,荤素搭配得当,注重营养搭配。
- 6.预防接种是预防各类传染病发生的主要环节,疫苗是阻击各种传染病发生的最佳手段,应按时完成接种。
- 7.如果出现上述传染病的症状,尽早就诊,进行规范的诊治。

□ 科普中国

## 高质量推动 东西部协作发展

(上接1版)走“农文旅”融合发展路子,全面加快现代化边境幸福村建设。代表团一行实地参观了刺树丫口村三级联防所、戍边馆,了解边防和建设情况。缪京向一线工作人员致以慰问,并指出,边境村寨建设日新月异,令人振奋。建设好美丽家园,维护好民族团结,守护好神圣国土,是崇明和临沧人民共同的期望和使命,希望两地携起手来,砥砺奋进,用实际行动唱响新时代的幸福新歌。

代表团一行来到耿马自治县耿马镇芒蚌社区傣族传统村,实地考察沪滇扶持项目。近年来,该地以东西部协作沪滇扶持项目为抓手,以创建“绿美乡村”为抓手,带动整合部门资源,打造生态宜居、富庶舒适、乡风文明的新时代绿美乡村示范样板,带领当地群众逐步迈向共享富足美好幸福生活。缪京指出,要积极探索两地协作模式,把崇明在实施乡村振兴、建设美丽家园中的好经验、好做法带入临沧,助力临沧统筹做好生态保护和经济发展,为推动可持续协调发展、实现共同富裕奠定坚实基础。

在沧源自治县勐省镇现代农业产业园,代表团一行实地考察相关援建项目。勐省镇位于沧源自治县东北部,是一个集傣、佤、汉等14个民族为一体的乡镇。2017年上海市对口帮扶云南省以来,崇明有力推动勐省镇经济社会全面发展。产业园2023年计划新建淡水鱼种孵化中心,孵化中华鲟、红唇薄鳅、岩原鲤等20余种稀有鱼种,年计划孵化规模1亿尾左右,主要销往上海、四川、湖北、湖南及全国各地和临沧市周边。缪京表示,特色产业是实现乡村振兴的有效途径,希望两地通力合作,通过该项目的引领示范,带动产业发展,让当地群众有更多获得感、幸福感、安全感。

崇明区人大常委会副主任姚思平,副区长张秩通、宋学梅,区政协副主席施菊萍,区人民法院院长竺常赞,临沧市委副书记、市委宣传部长杨宇,副市长李丕明等参加相关活动。

又讯 4月18日上午,区委书记缪京看望慰问崇明援滇干部,代表区委、区政府向奋战在巩固拓展脱贫攻坚成果、全面推进临沧乡村振兴的一线同志们致以问候和敬意,对临沧市委、市政府和各族群众给予崇明援滇干部的关心爱护表示感谢。

崇明区人大常委会副主任姚思平,副区长张秩通、宋学梅,区政协副主席施菊萍,临沧市委副书记、市委宣传部长杨宇参加慰问。

# 拒绝浪费 珍惜粮食

## 从我做起 今天不剩饭

