



春季如何预防传染病

唐英 (四川省绵阳市北川羌族自治县疾病预防控制中心, 四川绵阳 622750)

春季是传染病多发的季节。经过漫长的冬天,冷热的交替使人体难以及时与外环境适应,此时人体的免疫力会相对低下,病毒和病菌“冬眠”后开始“复苏”,易引发春季流行性感冒、水痘、腮腺炎、风疹、麻疹以及手足口病等传染性疾病。主要传播途径有消化道传播和呼吸道传播以及直接接触传播等。尤其是老人和小孩这类抵抗力较差的人群,极易在春季“中招”。想要不受春季传染病的困扰,就需多了解春季的传染病与预防措施,提升预防意识,健康度过春季!

1 春季的传染病都有哪些

常见的春季传染病主要为呼吸道传染病、消化道传染病。其中,呼吸道传染病主要有流行性感冒、水痘以及麻疹等;消化道传染病主要包括急性肠炎、甲型肝炎和细菌性痢疾等。易受春季传染病影响的主要人群是老人和儿童以及体弱人群。

呼吸道传染病的主要传染源是病人与病原的携带者,一般通过飞沫和空气等传播出来。呼吸道传染病的症状要根据其具体病症进一步了解,一般有咳嗽、发热症状,重症的呼吸道传染病还会出现器官衰竭和呼吸困难等严重危害生命安全的危险症状。

消化道传染病可以通过水、直接接触及食物等途径引发感染,其主要症状为肌肉酸痛、发热以及浑身乏力等,还有部分感染者会出现不同程度的呕吐与腹痛,都是显著的消化道症状。

2 春季传染病的有效预防

预防春季传染病,要从提升自身抵抗力,做好自身防护措施开始。

要多喝水。春季空气过于干燥,空气中的尘埃含量也比较高,易使人体鼻黏膜受损。这时保持多喝水的习惯,可以使鼻黏膜时刻保持湿润,有效抵御病菌与病毒的入侵。此外,还有助于体内毒素的排泄,起到降火的作用。

注意个人卫生,养成良好习惯。要注意饭前便后勤洗手,避免直接用手接触口鼻和眼睛等。在洗手方面,不要随意冲一冲,可以使用肥皂或手部专用消毒液进行清洗,尽量清洗到各个部位;在外出时要注意佩戴口罩,有防灰尘和飞沫的作用;还要勤洗勤晒衣物与被褥。

合理安排作息。春天乍暖还寒,人体内的阴阳平衡很容易紊乱,易出现嗜睡和头晕乏力等症状。应合理安排作息,保证睡眠充足,日常工作要注意劳逸结合,每日保证八小时的充足睡眠。

注意小儿的传染病预防。春季,儿童是易感染人群,家长要加强对小儿传染病的预防意识,尤其是手足口病是春季

小儿最常见的传染病。家长作为与小儿接触最为密切的人,要注意个人卫生,在回家后立即更换衣物,洗净手后再与孩子玩耍。在小孩进食时,引导孩子切勿边玩边吃,避免出现边吹边喂和嚼烂食物喂给孩子的不当行为。除此之外,孩子的饮食也要多加注意,避免让孩子误食不净的食物与水,要定期给孩子的餐具和玩具进行消毒。

注意屋内通风。家中要定时通风,新鲜空气的流通可以去除屋内的污染物与过量的湿气,让阳光照射屋内也能够起到杀菌的作用。除此之外,若周围出现严重的传染病情况,可以选择用食醋来熏蒸房间,也能起到较好的消毒效果。

减少去公共场合的次数。在春季传染病频发期间,要减少去公共场合的频率,尤其是老人和小孩;外出时尽量选择空气流通或露天的地方;在流感盛行期间,要注意尽量少乘坐火车或飞机或大巴,减少出入有中央空调的大商场或酒店等。

及时接种流感疫苗。老人和小孩以及体弱人群建议及时接种流感疫苗。需要注意的是,流感疫苗的接种并不是一次就能永久抵挡流感,是需要每年都定期接种。

要注意防寒保暖。在早春季虽然中午比较暖和,但早晚还是较为寒冷,人们在增减衣物方面一定要特别注意,早晚及时添加衣物。

不要讳疾忌医。许多春季传染病的初期与普通感冒有着相似症状,这就很容易被人忽视。所以,当身体出现不适症状时就要及时就医,尤其在春季出现发热症状时更要及时就医。

合理饮食。饮食合理能够有效提升人体免疫力。在日常饮食方面要注意营养均衡,可均衡搭配糖分、维生素和蛋白质以及矿物质等有利于增强人体体质的营养元素,可以多食用一些富含维生素的食物。需要注意的是严禁暴饮暴食,注意保持规律饮食,少食用辛辣和刺激性食物。可多吃一些白色食物来增强人体免疫力,比如土豆、大蒜、洋葱和花菜等,其中土豆中的钾元素有着预防中风与高血压的作用,土豆中的纤维素还能够帮助人体排除有害物质与废物,与其他水果、蔬菜相比,多吃土豆,能够为人体提供更多的纤维素与钾元素;而大蒜中的蒜素有着帮助人体预防流感侵袭的作用;洋葱中富含大量的槲皮素,槲皮素可以祛痰,止咳,平喘,增强毛细血管血压抵抗力,降血脂,减少毛细血管脆性等作用,对治疗冠心病,高血压,慢性支气管炎有一定的辅助作用。

虽然春季传染病的种类十分繁多,但在日常生活中只要重视预防,在饮食和作息时间以及外出等方面多加注意,一旦发现不适症状积极接受治疗,便不会过于受传染病的困扰,还能有效阻断传染病的肆意传播,就能有效的预防春季传染病。