春季流行病防治知识

春天是很美好的，但随着气温的回升，一些病毒性传染病也随之而来，尤其是3月份正值冬春交替之际，天气多变，时寒时暖，是麻疹、水痘、流感等呼吸道传染病的高发期。

春季是疾病特别是传染性疾病的多发季节，常见的传染性疾病包括：流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎、麻疹、水痘、腮腺炎、风疹、猩红热等。这些传染病大多都是呼吸道传染病，可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。学校这种人员比较密集、相对比较集中的地方，一旦出现更是比较容易传播，会对广大师生的工作学习带来较大的影响，因此我们有必要对春季常见的传染病及其预防措施有所了解。

一、春季常见传染病：

1.流感（流行性感冒）

流行性感冒简称流感，由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性，其发病率占传染病之首位。潜伏期1—3日，主要症状为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳，全身肌肉、关节酸痛不适等，发热一般持续3—4天，也有表现为较重的肺炎或胃肠型流感。传染源主要是病人和隐性感染者，传染期为1周。传播途径以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。人群对流感普遍易感。

2.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园形的小水疱，24小时后水疱变浑浊，易破溃，然后从中心干缩，迅速结痂。临床上往往丘疹、水疱疹、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染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。

3.流行性腮腺炎

俗称“乍腮”，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，可并发脑膜脑炎、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。

二、传染病流行的三个基本环节

传染病能够在人群中流行，必须同时具备传染源、传播途径和易感人群这三个基本环节，缺少其中任何一个环节，传染病就流行不起来。

下面以流行性感冒的流行为例，来说明传染病流行的三个基本环节。当流感患者讲话、咳嗽、打喷嚏时，会从鼻咽部喷出大量的含有流感病毒的飞沫，悬浮于空气中，周围的人吸入了这种带有病毒的空气以后，病毒进入呼吸道，就有可能引起流行性感冒。可见，流行性感冒的传染源主要是流感患者，传播途径是飞沫、空气传播，易感人群则可以包括大多数人。

三、预防措施

不同的传染病有不同的治疗方法，但基本的预防措施是相通的，我们只要注意以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传播。

1．合理膳食，增加营养，要多饮水，摄入足够的维生素，宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等；积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天散步、慢跑、打拳等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。

2．不到人口密集、人员混杂、空气污染的场所去，如：农贸市场、个体饮食店、游艺活动室等；

3．勤洗手，并用流动水彻底清洗干净，包括不用污浊的毛巾擦手；

4．每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其宿舍、电脑室、教室等；

5．合理安排好作息，做到生活有规律；注意不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降；

6．不食、不加工不清洁的食物，拒绝生吃各种海产品和肉食，及吃带皮水果，不喝生水。不随便倒垃圾，不随便堆放垃圾，垃圾要分类并统一销毁。

7．注意个人卫生，不随便吐痰，打喷嚏；

8．发热或有其它不适及时就医；到医院就诊最好戴口罩，回宿舍后洗手，避免交叉感染；

9．避免接触传染病人，尽量不到传染病流行疫区；

10．传染病人用过的物品及房间适当消毒，如日光下晾晒衣被，房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。

春季传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行与传播。