

# 预防感染：科学防控，健康无忧

▲ 新疆维吾尔自治区喀什地区第二人民医院 梁华飞

医院感染管理办公室是医院中一个极其关键的科室，主要职责是有效预防和控制医院感染，保障医疗安全，保护患者和医护人员自身健康。本文将介绍传染性疾病的危害和传播途径，以及科学防控的关键措施，帮助读者了解如何科学地预防感染，保护自己和他人健康。

## 传染性疾病的危害和传播途径

传染病是一种可以在短时间内使许多人发病的一类疾病。所以，传染病是必须及时进行控制的，否则会造成群体性发病，不仅会造成恐慌，而且会是人们的日常生活出现混乱。

**呼吸道传播** 患者咳嗽、打喷嚏、大声说话时可将病原体排出体外，有些病原体在空气中可以自由散布，通过空气中的飞沫或气溶胶进行传播，如肺结核、禽流感、流感、新冠等。

**消化道传播** 未处理的废水或受病原污染物，直接排放于环境中，病原体污染食物、水源、食具，健康人群进食后可获得感染，如甲肝、戊肝、伤寒、细菌性痢疾、霍乱等。

**接触传播** 如性行为接触，某些病毒可存在于人体的血液、阴道分泌物或精液中，正常人进行性行为时，可接触这些体液而感染病原体，如艾滋病、乙型肝炎、丙型肝炎、梅毒、淋病等。

**垂直传播** 也称为母婴传播，专指胎儿由母体得到的疾病，如艾滋病、乙型肝炎等传染性疾病。

**虫媒传播** 病原体通过传染媒介传给易感者，如疟疾、流行性斑疹伤寒、恙虫病等。

**血液传播** 主要通过血液、伤口的感染方式传播病原体，如丙肝、艾滋病等。

## 科学防控的关键措施

**保持个人卫生习惯** 保持好良好的个人和环境卫生，并且要注意勤洗手，不用污染的毛巾擦手，双手接触过呼吸道分泌物，如打喷嚏后应该立刻洗手。在打喷嚏或咳嗽时应该用纸巾或手帕掩住口鼻，避免飞沫污染他人。

**避免接触感染源** 避免与感染者密切接触，特别是对于已经确诊的感染的患者。如果必须接触感染者，应佩戴医用口罩、手套

等防护用品，并注意手部卫生。

**提高免疫力** 保持健康的生活方式可以提高免疫力。合理饮食，保证营养均衡，多吃新鲜水果、蔬菜和蛋白质丰富的食物。适当运动，保持身体健康，增强身体免疫力。充足睡眠，避免疲劳和压力，保证充足的休息和睡眠时间。

**接种疫苗** 接种疫苗是预防感染性疾病的重要措施之一。根据疫苗接种计划接种疫苗，可以有效地预防多种感染性疾病的发生。对于高风险人群，如老年人、儿童、孕妇等，应加强疫苗接种，提高免疫保护水平。

**及时就医和治疗** 如果出现感染症状，如发热、咳嗽、乏力等，应及时就医。遵从医生的治疗方案，按时服药和复查。合理使用抗生素等药物，避免耐药性的产生。在医疗场所，应遵守医疗场所的防疫规定和措施，如佩戴口罩、配合体温检测等。

在疫情期间，科学防护尤为重要。应了解疫情信息，遵守防控措施，如佩戴口罩、保持社交距离等。避免前往人群密集的地方，不要在人群密集的地方长时间逗留，减少不

必要的外出和聚会。在医疗场所中，应遵守医疗场所的防疫规定和措施。与医护人员密切配合，做好个人防护和消毒工作。注意手部卫生和呼吸道卫生，避免交叉感染的风险。在公共场所中，应注意个人卫生习惯的养成。勤洗手、戴口罩等是必要的防护措施。使用公共交通工具时注意与他人保持距离，减少接触机会。在家庭中，与家人共同制定家庭卫生习惯和防护措施。保持室内空气流通，注意开窗通风。避免与家人共用个人卫生用品，如毛巾、牙刷等。在工作中，特别是在接触感染患者或处理感染性物质时，应采取严格的防护措施。佩戴医用口罩、手套、护目镜等防护用品，并注意手部卫生和呼吸道卫生。

相信读者对传染病的预防与控制有了更深入的了解，同时掌握了在日常生活中如何应用科学防护措施来预防感染。在未来的生活和工作中，希望大家能将所学知识运用到实践中，关注感染预防领域的新发展和新技术，不断提高自己的专业水平，为保护自己和他人的健康作出更大的贡献。

## 了解丙肝，解读核酸检测：防患未然的健康之选

▲ 福建省宁德市中心血站 徐冬峰

丙肝，全称丙型肝炎，是一种由丙型肝炎病毒（HCV）引起的病毒性肝炎。丙肝在全球范围内广泛流行，对个人和社会均产生深远影响。尽管目前尚无丙肝疫苗，但通过了解丙肝的基础知识、采取正确的预防措施以及进行定期检测，可以有效降低感染风险，保障个人健康。

**丙肝的传播途径** 丙肝是一种由丙型肝炎病毒引起的病毒性肝炎，主要通过血液传播、性传播和母婴传播。这意味着，如果接触到感染者的血液或其他体液，或者使用感染者所使用的注射器、牙刷等个人卫生用品，都有可能感染丙肝病毒。

**丙肝危害** 丙肝的症状通常较为隐匿，包括疲劳、食欲减退、黄疸等。尽管症状可能不明显，但丙肝对肝脏的损害是持续性的，长期感染可能会导致肝硬化、肝癌等严重后果。此外，丙肝还会增加其他疾病的风险，如糖尿病、心血管疾病等。

**丙肝的诊断** 诊断丙肝需要进行一系列检查，包括肝功能检查、丙肝病毒检测等。如果发现感染了丙肝病毒，医生会根据病情制定相应的治疗方案。同时，对于已经感染丙肝病毒的患者，定期监测和随访也是非常重要的。

## 核酸检测在丙肝预防中的作用

核酸检测，也称为分子诊断，是近年来在传染病防控领域发展迅速的一项技术。对于丙肝而言，核酸检测可以检测到血液中的丙肝病毒RNA，从而在感染早期就发现病毒。

核酸检测基于分子生物学原理，通过查找病毒特有的RNA片段来检测病毒。这种方法具有高灵敏度和高特异性，可以有效地检测出丙肝病毒。在丙肝防控领域，核酸检测主要用于确诊感染、评估治疗效果以及监测病毒变异等。

对于高危人群，如吸毒者、同性恋者、艾滋病病毒感染者等，建议定期进行丙肝核酸检测。此外，接受过输血或血液制品治疗的人

群也应进行筛查。对于普通人群，虽然没有感染的高危因素，但进行定期健康检查时也可以考虑进行丙肝核酸检测。

核酸检测结果可能会显示为阳性或阴性。如果结果为阳性，意味着感染了丙肝病毒。如果结果为阴性，则表示没有感染或病毒已经清除。需要注意的是，核酸检测结果受到多种因素影响，如采样时间、采样方法等，因此解读结果时需要结合具体情况。

## 预防丙肝的措施和建议

**减少高危行为** 避免与他人共用注射器、牙刷等个人卫生用品，减少感染的风险。此外，正确使用安全套、避免非保护性性行为等也是预防性传播感染的重要措施。

**提升自我保护意识** 注意个人卫生，勤洗手、洗脸、刷牙等。此外，选择正规渠道购买血液制品和医疗器材，避免使用非法渠道或未经检测的血液制品。

**接受疫苗接种** 目前尚无针对丙肝的疫苗，但对于高危人群可以考虑接种乙肝疫苗，以降低感染风险。同时，对于已经感染的患者，接受规范化的抗病毒治疗也是非常重要的。通过积极治疗可以有效控制病情发展，减少并发症的发生。然而需要注意的是治疗必须在专业医生的指导下进行以保证安全和有效性。并且患者在治疗期间应遵医嘱按时服药并定期进行肝功能等相关检查以保证治疗效果的控制。

丙肝是一种严重的病毒性肝炎，对个人健康和社会产生深远影响。通过了解丙肝的基础知识、采取正确的预防措施以及进行定期检测，可以有效降低感染风险，保障个人健康。核酸检测作为一项先进的检测技术，在丙肝防控领域具有重要作用。我们呼吁大家积极参与到预防丙肝的行动中来，保护自己和他人的健康。只有通过全社会的共同努力，才能有效控制丙肝的传播和危害，实现防患未然的健康目标。

## 甲流的主要传播途径与预防

▲ 山东省淄博一四八医院 樊冉

冬季是甲流的高发季节，它作为一种常见的呼吸道疾病，传播速度特别快，症状也比较严重，因此给人的健康和日常生活带来了许多不利影响。那么，甲流有哪些典型症状？甲流的传播途径有哪些？在生活中，我们应该如何预防甲流？

## 甲流的典型症状

甲流具有一定的潜伏期，一般情况下在一周以内，多数人在一到三天之间，其典型症状如下。

**甲流起病急** 患者所表现出来的症状也没有特异性。主要就是咳嗽、发烧。除此之外，有些患者还有咽痛、流涕、全身肌肉酸痛等症状。

**甲流患症状轻** 只有轻微的上呼吸道症状，没有发烧情况。还有少数甲流患者，体温会上升到39℃，甚至持续几天不退烧，会出现呼吸急促、心率加快等症状。

对于新生儿和婴幼儿来说，甲流的症状一般情况下不会太明显，表现出来就是低热、喂养困难、嗜睡等。但是宝爸宝妈们不能大意，需要细心观察。

## 甲流的传播途径

甲流的传染性比较强，一般情况下，已被感染患者和隐性感染者是主要的传染源，从潜伏期末到发病的急性期都具有一定的传染性，具体传播途径如下：

**接触传播** 这是指健康的人和已经感染了甲流的人在直接或者间接接触时，病毒就会通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜进入健康人体内。这种传播途径可通过握手、亲吻、共用物品等途径进行。

**呼吸道传播** 当已经感染甲流的患者在咳嗽或者打喷嚏的时候，病毒会随着空气中的飞沫进入健康人的呼吸道中，从而被感染甲流。尤其是在近距离的时候，很容易被传染。

**气溶胶传播** 在通风不到位的环境和人

群比较密集的地方，感染甲流的患者呼出飞沫中的病毒会通过空气中的气溶胶形式传播给他人。这种传播方式，在密闭的环境中比较容易发生，比如教室、办公室等。

## 甲流的预防

既然甲流的传染性这么强，感染率这么高，那么在日常生活中，我们怎么预防它传播呢？可以采取以下几个措施。

**增强体质** 在日常生活中，我们要进行适当的运动，选择一些适合自己的运动项目，比如，慢跑、爬山、游泳、打太极、打篮球等，并长期坚持运动。此外，还要保持健康的饮食习惯，保持饮食清淡，按时进餐，注重营养均衡。多吃一些新鲜的水果蔬菜，补充身体所需的微量元素和矿物质等，提高自身免疫力、抗病毒能力，增强体质。

**注意卫生** 在生活、工作和学习中养成良好的卫生习惯，做到勤洗手、洗澡，做好自身的清洁工作。与此同时，还要避免自己的个人用品被别人乱用，从根本上降低被感染的可能。

**做好防护** 在甲流的高发季节，尽量避免去一些人群聚集的地方。但如果需要经常出入，一定要佩戴好口罩，做到勤洗手，勤消毒，以此降低被感染甲流的风险。

**接种疫苗** 在甲流高发时期到来前接种流感疫苗。尤其是一些免疫力比较低的人群，比如小孩、老年人等，及时接种疫苗，能有效预防感染甲流。

**居家休息** 如果发现出现甲流症状，比如，咳嗽、发烧等。需要居家休息，不建议带病上班、上课，避免传染给其他人员。如果症状比较严重，需要及时就医进行专业的规范治疗。

甲流不可怕，大家在日常生活中，需要适当运动增强自身体质，远离人群密集的地方，降低甲流感染概率。如果不幸中招，症状严重者，一定及时就医进行规范治疗，患者在甲流期间还要多喝水，加快新陈代谢，以便早日恢复健康。