

预防季节性传染病，守护你我健康

▲ 广西东兴市人民医院 庞国富

季节性传染病是常见疾病，在不同季节会有不同的表现。对一些免疫力弱的人，尤其是儿童、老人和慢性病群体来说，季节性传染病对他们无疑是一种考验。对于健康的人来说，季节性传染病也会影响身体免疫水平，如果处理不当，免疫水平还没来得及恢复，就可能在季节交替中患上新的疾病。这篇文章，就告诉你该如何正确预防季节性传染病。

什么是季节性传染病

季节性传染病是指某些传染病在一年中的某个固定季节或时间段内易发生和流行的现象。这种现象与气候、环境、社会行为等因素密切相关。常见的季节性传染病包括流感、病毒性腹泻、登革热、手足口病等。季节性传染病的发生和传播与气候因素有很大关系。例如，流感病毒在低温潮湿的环境中容易存活和传播，因此，在寒冷的冬季，流感易发生和流行。而病毒性腹泻则与高温季节有关，因为高温季节容易导致水源和食物变质，从而促进了病毒的传播。此外，社会行为也是季节性传染病流行的重要因素。例如，春节期间人口流动性大、人群聚集，是

传染病暴发的高发期；而夏季时节游泳、露营等户外活动的增多，也会增加疾病传播的机会和风险。

季节性传染病预防措施

勤洗手 我们的手是最容易接触到病原体的部位，例如在公共场所、与病人接触后，手上可能会沾染病毒、细菌等。如果我们不及时洗手，这些病原体可能会在我们的手上残留，并通过手的接触传播给其他人，导致交叉感染的风险增加。而勤洗手可以有效防止病原体的传播，减少交叉感染的发生。当我们使用肥皂和水彻底清洁双手时，可以将手上的病原体冲洗掉，并破坏病原体的结构，从而减少感染的风险。此外，洗手还可以刺激皮肤，促进血液循环，提高局部免疫能力，增强身体对病原体的抵抗力。

健康饮食 健康饮食可以促进肠道健康，提供充足的营养素，维护良好的肠道菌群平衡。其中，肠道菌群对于身体的免疫系统起着至关重要的作用，它可以帮助抑制有害菌的生长，提高身体对病原体的抵抗力。为了保持健康的饮食，可以采取以下几点：

(1) 尽量多摄取新鲜的水果和蔬菜，它们

富含维生素、矿物质和抗氧化剂，有助于提高免疫力；(2) 要确保在膳食中摄入足够的蛋白质，一般可以选择鱼、家禽、豆类等富含优质蛋白质的食物；(3) 选择全麦面包、糙米等全谷物食物，增加膳食纤维的摄入，有利于促进肠道健康；(4) 减少高糖食品和加工食品的摄入，这些食物往往含有过量的糖分和添加剂，可能会促进炎症的生成与发展，不利于身体健康；(5) 多喝水，保持足够的水分摄入，有助于维持身体的正常功能，促进新陈代谢；(6) 避免食用未经加热处理的生肉和生蛋，这些食物可能含有细菌和寄生虫，增加感染的风险。

加强锻炼 锻炼可以提高免疫系统的功能，增加白细胞数量和活性，加强身体对病原体的抵抗能力。适度的有氧运动还可以促进血液循环，增加血液中的免疫细胞的流动，从而提高免疫力。同时，锻炼可以促进血液循环和呼吸频率，加强肺部功能，有助于排除体内代谢产物和有害物质。保持健康的肺功能对于预防呼吸道感染尤为重要。建议每周进行至少 150 min 的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，并适度参与力量训练和伸展运动，以维持身体的健康和免

疫系统的正常功能。

保持个人卫生 病毒往往通过人与人之间的直接接触、飞沫或者污染物传播，保持个人卫生可以减少病毒传播的机会。在日常生活中，要避免用手触摸面部、眼睛、口鼻等易受病原体感染的部位。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或手肘遮住口鼻，避免直接用手遮挡。并且，不要与生病的人共用物品、衣物、餐具等。勤换洗衣物、开窗通风等方式，也可以防止病毒在人体上生长繁殖与传播。

接种疫苗 疫苗的作用机制是通过在人体中引入病原体或病原体的部分成分，激发人体免疫系统产生抗体和细胞免疫应答，增强人体的免疫力，提高人体对病原体的抵抗力。这些产生的抗体和免疫细胞可以在人体再次遭受病原体侵袭时，快速识别和清除病原体，避免疾病感染和传播。因此，疫苗是一种预防疾病的有效手段，为人类健康保驾护航。

减少外出 在公共场所或者人群密集的室内区域，人与人之间的亲密接触概率更高，更容易造成病毒传播。因此，在季节性传染病高发期间，尽可能避免到人群密集的场合活动。如果需要外出，尽量选择较少人流量的时间段，并佩戴口罩，保持社交距离，

手足口病的防治

▲ 湖南省祁阳市妇幼保健院 谢珍红

手足口病是一种急性发热出疹性疾病，主要是由柯萨奇病毒 A16 型和肠道病毒 71 型引起的，一年四季均可发病，但以夏季患病最多，多见于 5 岁以下儿童，同一儿童可因感染不同血清型的肠道病毒而多次发病。病毒传染性强，可造成流行。暑假期间家长带着小朋友在各个城市间旅游的同时，要注意手足口病的防范。

手足口病的发病原因

手足口病主要通过粪-口途径传播，亦可经接触患者呼吸道分泌物、疱疹液及污染的物品而感染，大人小孩均易感，但大人多通过隐性感染获得相应的抗体，因此临床上以儿童感染为主。感染后只获得该型别病毒的免疫力，对其他型别病毒再感染无交叉免疫，即患手足口病后还可能因感染其他型别病毒再次患手足口病。

手足口病的临床表现

手足口病症状表现多样而复杂，根据临床病情的轻重分为普通和重症病例。

普通病例症状表现：发病比较急，可发热或不发热，多咳嗽、流涕、食欲缺乏等症状，手、足、口、臀等可见散发性的皮疹和疱疹。口腔疱疹多位于舌、颊黏膜和硬腭等处，常发生溃疡，皮疹不留瘢痕或色素沉着。

重症病例表现：少数病例除了手足口病的表现以外，病情进展迅速，出现神经、呼吸、循环系统症状。神经系统症状可表现为：持续高热，伴头痛、呕吐、精神萎靡、嗜睡、易惊、谵妄甚至昏迷，肢体抖动，肌阵挛、眼球震颤，肌无力或急性迟缓性麻痹、惊厥；呼吸系统症状可表现为：呼吸增快并浅促、呼吸困难、口唇发绀以

及咳白色、粉红色或血性泡沫样痰。循环系统症状可表现为：心率增快或减慢，面色灰白、四肢发凉、出冷汗、指趾端发绀、血压降低等。

手足口病的治疗

一是主要对症治疗，注意隔离，避免交叉感染。患儿尽量不要去到人群集中的地方，避免与健康儿童接触。多通风，保持室内空气流通，室内温度与湿度适宜。

二是注意休息，清淡饮食，做好口腔和皮肤护理。口腔疱疹会使患儿疼痛，饮食上要注意尽量用烹饪软烂或流质、半流质食物，饮食宜清淡、易消化，避免过咸、过酸、过辣食物。注意口腔卫生，每次餐后宜用温水漱口，注意勤洗手，以避免重复或交叉感染。保持皮肤清洁，可温水擦浴，穿宽松、柔软的衣服。如疱疹未破溃，可以涂炉甘石洗剂，如破溃，可涂碘伏等刺激性小的消毒剂，并保持局部清洁干燥。

三是注意消毒。患儿玩过的玩具、用过的奶具、奶嘴应充分清洗并煮沸消毒，患儿衣服、被褥等织物需单独清洗。

手足口病的预防

一是养成良好的卫生习惯。要做到饭前饭后便后洗手，勤刷牙、勤漱口、勤洗澡，要饮开水、不喝生水、不吃生冷食物，剩菜剩饭要完全加热后再食用。

二是家长应看护好孩子，不要用自己嚼过的食物喂孩子。

三是尽量少带孩子到拥挤的公共场所，特别是尽量避免与其他有发热、出疹性疾病的儿童接触。

四是注意观察孩子的健康状况，如出现发热、出疹，应尽早到正规医院就医。

乙型病毒性肝炎预防知识

▲ 湖北省武汉市第七医院 喻妮

乙型病毒性肝炎是一种主要以肝脏炎症病变为特征的疾病，它不仅会损害我们的肝脏，还会影响我们身体的多个器官。及时接种乙肝疫苗，可以预防医源性感染，保持个人卫生，可以有效预防乙肝的发生，从而避免疾病对自身的伤害。此外，对于乙肝患者，我们可以根据他们的症状和相关的检查和检测工作，及时有效地进行诊断，然后使用药物进行治疗。

乙型病毒性肝炎如何预防？

(1) 及时接种乙肝疫苗是帮助我们有效预防这种疾病的方法之一。目前，接种疫苗是预防乙型肝炎最有效的方法。乙型肝炎疫苗属于一类疫苗，我们可以通过免费接种来有效保护自己的健康。

(2) 注意个人卫生也是预防乙型病毒性肝炎的有效方法，因为它具有一定的传染性，因此，在实际生活中，我们必须避免与这种疾病患者发生密切关系，并在日常生活中高度注意个人卫生，避免与他人共享一些洗漱用品和个人物品等。

(3) 为了有效预防乙型肝炎的发生，我们必须注意预防医源性感染的发生，如果你需要使用各种医疗器械或使用一些血液制品，你必须选择专业合法的医院。

乙型病毒性肝炎的检验方法

(1) 血清生化学肝功能检查：ALT 是谷丙转氨酶，AST 是谷草转氨酶，两者一般存在于肝细胞中。当肝细胞坏死，肝细胞膜受损破坏时，ALT 和 AST 会进入到血液，此时 ALT 和 AST 值会增加，其中以 ALT 的升高尤其明显，因此，ALT 也是急性肝细胞损伤的敏感标志。但是，由于 ALT 和 AST 在多个组织中均存在，所以当出现两种酶指标异

常的情况下，还需要结合临床和其他辅助检查，综合判断病情。

(2) 血清免疫学乙肝检查：乙肝有定性和定量检查，检查的目的对被检查者是否有乙肝提供诊断依据，此外还能通过乙肝的结果模式来判断乙肝患者正处于哪个阶段，如急性期、慢性期、活动期、恢复期等。

(3) 血清分子生物学检查：HBV-DNA 是 HBV 感染最直接、特异性强和灵敏度高的指标，HBV-DNA 阳性提示 HBV 有复制和有传染性。HBV-DNA 值越高表示病毒复制越厉害，传染性越强。

(4) 核磁共振检查：磁共振成像 (MRI) 在确定肝脏占位性病变的性质方面具有高灵敏度。检查期间，可以使用造影剂静脉注射。改进肝脏增强磁共振成像可以有效提高癌症的早期诊断率和准确性。

(5) 血中甲胎蛋白检查：甲胎蛋白 (AFP) 是当时检测癌症的重要指标，AFP 是肝细胞生长的生动表现，因此，与正常人群相比，能够提高其水平的正常人和孕妇更少。胎儿肝细胞生长旺盛，其 AFP 的分泌量明显高于正常人群，AFP 可以通过胎盘屏障，导致母亲血液中的 AFP 增加。一些肝炎患者在恢复期肝细胞生长旺盛时，AFP 也会增加，然而，升高的程度通常是温和的或持续时间短。当 AFP 显著或逐步升高时，可能是癌症。

