

传染病传播途径与预防

▲ 河南省胸科医院 孙晓柯

在人类历史的长河中，传染病如影随形，给人类的健康和生活带来了巨大的威胁。传染病是由各种病原体引起的能在人与人、动物与动物或人与动物之间相互传播的一类疾病。了解传染病的传播途径并采取有效的预防措施，是保护个人和公共健康的关键。

传染病的传播途径 传染病的传播途径多种多样，主要包括以下几种。（1）呼吸道传播：病原体通过空气中的飞沫或气溶胶传播。当感染者咳嗽、打喷嚏或说话时，会释放出含有病原体的飞沫，其他人吸入这些飞沫后可能被感染。常见的通过空气传播的传染病包括流感、肺结核、麻疹和新冠病毒等，在人员密集且通风不良的场所，如教室、商场，这种传播方式尤为迅速。（2）接触传播：接触传播分为直接接触和间接接触。直接接触传播是指通过皮肤或黏膜直接接触感染者的体液或分泌物，如性传播疾病（艾滋病、梅毒）和某些皮肤病（疥疮）。间接接触传播是指通过接触被病原体污染的物体或表面，如门把手、餐具等，再触摸口、鼻、眼等黏膜部位而感染。常见的通过接触传播的传染病包括手足口病和诺如病毒感染。（3）消化道传播：消化道传播是指病原体通过有污染的食物、水或者空气从嘴或者鼻子进入消化道从而引发感染。常见的通过消化道传播的传染病包括霍乱、甲型肝炎和细菌性痢疾等。（4）血液传播：血液传播是指病原体通过输血、共

用注射器、针刺伤等途径进入血液而感染。常见的通过血液传播的传染病包括乙型肝炎、丙型肝炎和艾滋病等。（5）虫媒传播：虫媒传播是指病原体通过昆虫（如蚊子、跳蚤、蜱虫）叮咬传播。常见的通过虫媒传播的传染病包括疟疾、登革热和 Lyme 病等。（6）医源性感染：指在医疗工作中人为造成的某些传染病的传播。一类是指易感者在接受治疗、预防、检验措施时，由所用器械受医护人员或其他工作人员的手污染而引起的传播，如乙型肝炎、丙型肝炎、艾滋病等；另一类是药品或生物制品受污染而引起的传播，如输注因子Ⅷ引起的艾滋病。

传染病的预防措施 了解了传播途径，我们就能有针对性地进行预防，预防传染病的关键在于切断传播途径、保护易感人群和控制传染源。以下是一些常见的预防措施。（1）接种疫苗：疫苗是预防传染病最有效的手段之一。通过接种疫苗，人体可以产生特异性免疫力，从而在接触到病原体时迅速产生免疫反应，避免发病或减轻症状。常见的疫苗包括麻疹疫苗、流感疫苗、乙肝疫苗等。（2）保持良好的个人卫生习惯：勤洗手，使用肥皂或洗手液，按照“七步洗手法”，仔细揉搓双手的每一个部位，每次洗手时间不少于 20 秒，这样能有效去除手上可能沾染的病原体，尤其是在咳嗽、打喷嚏、如厕后以及准备食物前；在咳嗽或打喷嚏

时，要用纸巾捂住口鼻，没有纸巾时可用肘部内侧遮挡，避免飞沫喷溅到周围环境中，从而造成病毒传染；要尽量避免与有传染病症状的人进行密切接触。并且在公共场所，减少触摸公共物品，如需触摸，可使用纸巾或一次性手套。（3）保持环境卫生：对经常接触的物体表面（如门把手、桌面、手机）进行定期清洁和消毒；保持室内空气流通也很关键，每天定时开窗通风，让新鲜空气进入室内，减少病原体在空气中的浓度；妥善处理垃圾，特别是医疗废物和感染者的生活垃圾，应按照规范进行处理，避免污染环境。（4）安全饮食：注意饮水安全，确保饮用水经过煮沸或消毒处理，避免饮用生水；食物要煮熟煮透，尤其是肉类、海鲜等，避免食用生冷食物；在购买食物时，要选择新鲜、无变质的食材，注意查看食品的生产日期、保质期等信息；在准备食物时，生食和熟食应分开处理，因为生肉的细菌感染性比较大，所以需要分开，避免交叉感染。（5）避免接触传染源：在传染病流行期间，尽量避免前往感染流特别大的地区，尽量不去人多密集的地方；如果周围有人出现传染病症状，应尽量减少接触，必要时佩戴口罩，不必要时尽量少出门；使用安全套可以有效预防性传播疾病，出去时可以喷洒酒精，时时佩戴酒精免洗手液，这样能够更好的预防传染源。（6）加强免疫力：保持均衡的饮食，摄入足够的蛋白

质、维生素和矿物质，多吃蔬菜水果、全谷类食物，少吃油腻、辛辣和高糖食品；定期进行适度的体育锻炼，增强体质，比如跑步、游泳、跳绳等；充足的睡眠同样不可或缺，每晚保证 7~8 小时的高质量睡眠，让身体得到充分放松和休息，提高免疫力。

结语 传染病的传播途径复杂多样，但通过科学的预防措施，我们可以有效降低感染风险。个人和社会的共同努力是控制传染病的关键。每个人都应树立健康意识，养成良好的卫生习惯，积极参与疫苗接种和公共卫生行动，共同构建健康安全的社会环境。

为了适应和满足当前公众日益增长的健康需求，2024 年 5 月国家卫生健康委修订并发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024 年版）》，其中就有对传染病防控做出要求：每个人要主动学习传染病防控知识，一旦怀疑自己感染，要做好个人防护，及时就医。根据防控要求，配合做好相关流行病学调查、隔离、疫苗接种和治疗等工作。出境时，要提前了解目的地传染病流行情况，做好预防措施，减少感染风险；入境时，如果所在国家或地区出现传染病流行，要主动报备。

通过了解传染病的传播途径和预防措施，我们不仅能保护自己，还能为社会的公共卫生安全贡献力量。让我们携手并肩，共同抵御传染病的威胁，守护健康生活。

发现肺结节怎么办

▲ 重庆大学附属三峡医院 孙钢

随着国民健康意识的增强，人们越来越重视自身的身体健康。因此在常规体检进行胸部 CT 检查过程中，发现肺结节的人群也越来越多。很多人会误认为肺结节就是肺癌，让结节成“心结”。那么我们通过这一期科普，一起来正确认识肺结节，走出误区。

什么是肺结节

我们通常讲的肺结节是通过胸部 CT 检查发现的，在影像学上表现为最大径≤3 cm 的局灶性、类圆形结节。我们常从数量、大小、密度上来对其进行分类。从数量上来分，分为孤立性（1 个）、多发性（2 个以上）结节；从大小上来分，分为微小结节（<5 mm），小结节（5~10 mm），结节（10~30 mm）；从密度上来分，可分为实性肺结节（病变密度足以掩盖其中走行的血管和支气管影）和亚实性肺结节（病变密度不足以掩盖其中走行的血管和支气管影），其中后者又包含纯磨玻璃结节和部分实性结节。

哪些人群更应重视肺结节

以下几类人群更应当重视肺结节的问题：（1）吸烟指数≥400 年支（或 20 包年），与国外相比，我国主动吸烟及被动吸烟人群比例较高，且有证据表明我国肺癌发病趋于年轻化；（2）环境或高危职业暴露史（如石棉、铍、铀、氡等接触者）；（3）合并慢阻肺、弥漫性肺纤维化或曾患肺结核者；（4）曾患恶性肿瘤或有肺癌家族史者，尤其一级亲属家族史。

发现肺结节怎么办

我们到医院就诊时，医生会根据我们结节的大小、密度、数量，分别给予我们个性化的随访时间和建议处理方式。随访时间通常在 3 个月~1 年。

随访肺结节如果出现下列变化提示良性：（1）密度均匀或变淡；（2）在密度没有增加的情况下病灶缩小或消失；（3）病灶迅速变大，倍增时间<15 d；（4）实性结节病灶 2 年以上仍然稳定，但这一特征并不适用于肺磨玻璃结节，因原位腺癌（AIS）和微浸润腺癌（MIA）阶段的 GGN 可以长期稳定。

随访肺结节出现下列变化提示恶性：（1）直径增大；（2）病灶稳定或增大，并出现实性成分；（3）病灶缩小，但出现实性成分或其中实性成分增加；（4）出现分叶、毛刺和或胸膜凹陷征。

肺结节的治疗方式和原则是，良性结节按病因处理，如果良性结节是肺部细菌感染，及时抗炎处理即可；对于恶性肺部结节，可选择外科手术根治性切除，针对心肺功能差、基础疾病多以及无法耐受手术干预的患者，可考虑立体定向放射治疗（SBRT）或者消融治疗（射频消融、微波消融、冷冻消融，冷热复合式一体消融等多种方式选择）。

虽然肺结节患病率较高，但其中恶性结节占比不足 10%，针对良恶性结节我们有太多的手段来解决。让我们保持良好的心态、健康的生活方式，戒烟限酒、每年进行常规体检，早筛早诊治，坚持科学随访，规范治疗手段。

哺乳期的乳腺呵护之道

▲ 山东省康复医院 郑宏李倩倩

在女性的生命历程中，哺乳期是一个特殊而关键的阶段，不仅关乎着宝宝的健康成长，也与自身乳腺的健康状况紧密相连，正确的哺乳方式在这个时期起到意想不到的防治效果。

哺乳期乳腺的常见问题

宝宝吸吮姿势不正确，可能无法有效排空乳汁，使得乳汁在乳腺内积聚，压力升高，进而引发乳腺组织的水肿和炎症反应，长期下去就增加了乳腺结节和增生的发生风险。此外，妈妈的情绪压力、饮食不均衡以及睡眠不足等，也会干扰内分泌系统，间接影响乳腺的正常生理功能，促使乳腺问题的出现。

正确的哺乳姿势

摇篮式 这是最常见的哺乳姿势。妈妈坐在舒适的椅子上，背部挺直，用手臂的内侧支撑宝宝的头部和颈部，使宝宝的身体呈一条直线，腹部紧贴妈妈身体，宝宝的嘴巴要含住整个乳头和大部分乳晕。这种姿势有利于妈妈控制宝宝头部的位置和吸吮力度，同时方便观察宝宝吃奶情况，确保乳汁能顺畅流出，减少乳汁淤积的可能。

橄榄式 对于剖宫产术后或乳房较大的妈妈较为合适。妈妈将宝宝放在身体一侧，用手臂夹住宝宝的身体，使宝宝的头部靠近乳房，同样要保证宝宝含住足够的乳晕进行吸吮。这种姿势可以避免宝宝压迫妈妈的腹部伤口，同时能让乳汁从乳腺各部位均匀排出，防止局部乳汁淤积，降低乳腺增生的发病率。

侧卧式 妈妈侧身躺在床上，用枕头支撑

头部和背部，将宝宝也侧身放在旁边，面对妈妈，宝宝的嘴巴与乳头平齐，妈妈用上方的手轻轻托住乳房协助宝宝吸吮。夜间哺乳时，这种姿势最为方便舒适，而且能保证妈妈在休息的同时完成哺乳，维持乳汁的正常分泌和排出，避免因夜间乳汁淤积引发乳腺问题。

还有很多其他不同姿势，只要把握一个原则，乳腺哪里有增生或者结节，就让宝宝的下巴颏对着肿块的位置进行吮允。

哺乳期的生活与饮食调理

除了利用正确的哺乳姿势喂奶外，还应注意哺乳期妈妈的饮食和情绪管理。

情绪管理 哺乳期妈妈的情绪对乳腺健康至关重要。焦虑、紧张、抑郁等不良情绪会影响内分泌系统，抑制乳汁分泌并加重乳腺增生症状。妈妈们要学会放松心情，可以通过听音乐、散步、与家人朋友交流等方式缓解压力，保持积极乐观的心态，为乳腺健康营造良好的心理环境。

饮食均衡 在保证营养丰富的前提下，应避免食用过多辛辣、油腻、刺激性食物以及含有大量雌激素的食物，这些食物可能会干扰乳腺组织的正常代谢。应多摄入新鲜蔬菜、水果、优质蛋白质等富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物，有助于维持乳腺组织的正常生理功能。

总之，哺乳期是乳腺健康的关键时期，通过正确的哺乳姿势及生活、饮食调理，实现“乳”此健康的美好哺乳期，为自身的长期乳腺健康奠定坚实基础，真正做到“腺”在行动。呵护乳腺从哺乳期开始。