

# 科学养护 远离春季传染病

□ 牛艳华

春季气候变化多样,是各种传染病高发季节,大家需要增强传染病防控意识,预防传染病发生。下面谈谈如何远离常见的呼吸道传染病和消化道传染病。

## 呼吸道传染病常见类型

**流行性感冒** 流行性感冒病毒引起的常见急性呼吸道传染病,多急性起病。患儿常见的临床表现为发热,体温可迅速升高至39°C—40°C,可有畏寒、寒战,常有咳嗽、多为干咳,流清水样涕或黏涕,咽痛,多伴有头痛、肌肉酸痛、乏力,可出现恶心、呕吐、腹泻等症状。

**百日咳** 由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病。患儿初期表现为流涕、打喷嚏、流泪、咽痛、多无发热。痉挛期患儿表现为阵发性痉挛性咳嗽,咳嗽后伴有吸气性鸡鸣样回声,反复多次,直至咳出黏痰,晨轻夜重,常在咳嗽后出现呕吐。

**水痘** 由水痘一带状疱疹病毒引起的急性传染病。水痘患者多为1—14岁的孩子。虽然水痘属于急性传染病,但通常比较温和,不会引起严重的并发症。

呼吸道传染病有以下传播途径:

**飞沫传播** 呼吸道传染病最主要的传播途径。当患者咳嗽、打喷嚏或大声说话时,会产生含有病原体的飞沫,这些飞沫通常会在1—2米的范围内扩散。

**气溶胶传播** 密闭空间内悬浮的微小颗粒可随空气流动传播。

**接触传播** 触摸被病原体污染的门把手、



治疗建议 新华社发

玩具等物品后,再用手触摸口鼻,可导致呼吸道病毒感染。

## 呼吸道传染病的预防措施:

**戴口罩** 戴医用外科口罩可有效减少飞沫传播。

**勤洗手** 使用肥皂和流动水洗手,每次至少20秒。特别是在进食前、上厕所后、接触垃圾后,要仔细洗手。

**保持通风** 要定期开窗通风,每天2—3次,确保空气流通。

**环境消毒** 定期对教室、食堂、厕所等公共场所进行消毒,特别是高频接触的物体表面。

**接种疫苗** 接种疫苗能够增强人体的免疫力,使人体在面对病原体时具有更强的抵抗力。接种疫苗不仅能够保护自己,还能通

过群体免疫的方式保护周围的人。以流感疫苗为例,流感病毒容易变异,每年流行的毒株可能有所不同,接种流感疫苗后,即使感染了流感病毒,症状也会相对较轻,病程也会缩短,从而降低因流感引发的严重疾病和死亡风险。

## 消化道传染病常见类型

**诺如病毒感染** 诺如病毒可引起非细菌性急性胃肠炎,病程一般为2—3天,是一种自愈性疾病,恢复后无后遗症表现,传染性强。临床表现以轻症为主,最常见腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发热畏寒和肌肉酸痛等。儿童症状多以呕吐为主,可能早于腹泻。

**轮状病毒感染** 由轮状病毒引起的急性消化道传染病。A组轮状病毒是最常见的,也是导致婴幼儿重症腹泻的首要病因。临床表现为起病急,患儿常先出现呕吐,随后出现腹泻,大便多呈水样或蛋花汤样,每日排便次数至数十次不等,便中无黏液及脓血。多数患儿还伴有发热症状。一部分患儿可有腹痛、恶心等症状。

**手足口病** 由肠道病毒感染引起的一种儿童常见传染病,5岁以下儿童多发。主要表现为发热、手、足、口、臀等部位出疹,可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。部分病例仅表现为皮疹或疱疹性咽峡炎。典型皮疹表现为斑丘疹、丘疹、疱疹。皮疹不疼不痒,皮疹恢复时不结痂、不留疤。大多数患儿预后良好。

消化道传染病的传播途径有以下几个:

**粪一口途径** 感染者排便后未洗手,直接接触他人或食物(如护理婴幼儿或处理食物)导致传播;粪便污染水源、土壤或物体表面(如门把手、餐具),其他人接触后经口感染。

**水源传播** 饮用未经处理的生水;水源被粪便或污水污染。

**食物传播** 生食被病原体污染的海产品;生熟食品混放,或使用被污染的刀具、砧板加工熟食;感染者处理食物时未规范洗手;肉类、蛋类或乳制品未彻底煮熟。

**接触传播** 接触患儿排泄物或呕吐物后未洗手;触摸被污染的物体表面(如门把手、玩具)、再经口、鼻或眼黏膜感染。

**媒介生物传播** 苍蝇、蟑螂等接触粪便后携带病原体污染食物或水源。

## 消化道传染病的预防措施:

**勤洗手** 接触垃圾后洗手和餐前餐后洗手是预防消化道传染病的重要措施。上厕所后洗手,接触门把手、电梯按钮、公共交通工具扶手等公共设施后,咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕后,也要及时洗手,以减少病原体的传播。

**注意饮食** 不喝生水;不吃未彻底加热的剩菜;水果彻底清洗后再食用;不与他人共用餐具、水杯;生熟食物分开处理和储存。

**接种疫苗** 接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的措施之一。比如,口服轮状病毒疫苗,可用于预防轮状病毒感染引起的腹泻;接种肠道病毒71型(EV71)疫苗,可预防由EV71感染引起的足手口病;接种甲型肝炎疫苗,可预防甲型病毒性肝炎等。

# 预防三高 健康生活

□ 胡小雷

高血压、高血脂、高血糖,已经成为困扰许多人的健康问题。这些疾病不仅会对身体健康造成严重威胁,还可能引发一系列并发症,影响生活质量。

## 认识“三高症”

**高血压** 高血压是指血液在血管中流动时对血管壁造成的力量值持续高于正常范围。一般来说,收缩压(高压) $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压(低压) $\geq 90\text{mmHg}$ ,就可以诊断为高血压。高血压初期可能没有明显症状,但长期的高血压会增加心脏、大脑、肾脏和眼睛等重要器官的负担,引发心脑血管疾病、肾功能衰竭、眼底病变等严重并发症。

**高血脂** 高血脂,医学上称为高脂血症,是指血液中胆固醇、甘油三酯等脂质成分的含量超过正常范围。高血脂通常没有特异的症状,往往是在体检或因其他疾病检查时才被发现。然而,高血脂却是动脉粥样硬化的重要危险因素,会导致血管壁上形成斑块,使血管狭窄甚至堵塞,增加冠心病、脑卒中等心脏血管疾病的发病风险。

**高血糖** 高血糖是指血液中的葡萄糖(血糖)水平高于正常范围。当空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ,或餐后2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 时,就可能被诊断为糖尿病。高血糖如果长期得不到控制,会损害全身各个器官和组织,引发糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变、糖尿病神经病变等多种慢性并发症,严重影响患者的生活质量和寿命。

## “三高症”的成因

**不良生活方式** 不合理的饮食结构,如高盐、高脂、高糖的饮食习惯,缺乏运动,长期吸烟、过量饮酒,以及长期精神紧张、压力过大等,都是导致“三高症”发生的重要原因。例如,过多摄入盐分会导致体内水钠潴留,增加血容量,从而升高血压;长期缺乏运动,身体代谢减缓,脂肪堆积,容易引发高血脂和高血糖。

**遗传因素** “三高症”具有一定的遗传倾向。如果家族中有高血压、高血脂或糖尿病患者,那么其亲属患这些疾病的风向会相对较高。

**年龄因素** 随着年龄的增长,人体的各项生理机能逐渐衰退,血管弹性下降,胰岛功能也会有所减退,这使得中老年人更容易患上“三高症”。

**其他因素** 一些疾病,如甲状腺功能减退、库欣综合征等,也可能导致血脂、血糖或血压的异常升高。

## “三高症”的预防与治疗

### 预防措施

遵循低盐、低脂、低糖的饮食原则,多吃蔬菜、水果、全谷物、高纤维食物,适量摄入优质蛋白质,如瘦肉、鱼类、豆类等。减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入,控制盐的摄入量,每天不超过6克。

**适量运动** 每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、跑步、游泳、骑自行车等,也可以结合一些力量训练,如俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等,以增强肌肉力量,提高身体代谢率。

**戒烟限酒** 吸烟和过量饮酒都会对心血管系统和代谢功能产生不良影响,戒烟和限制饮酒量有助于预防“三高症”的发生。男性每天饮酒的酒精量不超过25克,女性不超过15克。

**心理平衡** 保持积极乐观的心态,学会应对生活中的压力,避免长期精神紧张和焦虑。可以通过听音乐、阅读、旅游、与朋友交流等方式缓解压力,调节情绪。

### 治疗方法

对于已经确诊为“三高症”的患者,在医生的指导下,根据病情选择合适的药物进行治疗。如降压药、降脂药、降糖药等。患者需要按时服药,定期复查,根据病情调整药物剂量。

**生活方式干预** 除了药物治疗外,患者还需要坚持健康的生活方式,如合理饮食、适量运动、戒烟限酒等,以提高治疗效果,控制病情发展。

**定期体检** 定期进行身体检查,监测血压、血脂、血糖等指标的变化,及时发现问题并调整治疗方案。



乐享春光 李志军

# 规律运动 激发活力

□ 陈天午 华英汇

天气渐暖,家长和老师如何有效引导儿童青少年保持规律运动,点燃他们的运动热情?

## 运动可以锻炼体魄

运动是儿童青少年健康成长的基石,尤其在儿童青少年生长发育的关键阶段,规律的运动有助于促进他们的身心健康。

**促进骨骼和肌肉发育** 儿童青少年的骨骼和肌肉正处于快速生长期,运动能通过适度的压力刺激骨骼,增强骨密度,帮助他们长高和强健骨骼。肌肉在运动中得到锻炼,力量和协调性提高,从而改善姿态、提高平衡能力和灵活性。跑步、跳绳有助于强化下肢肌肉,游泳、打篮球则能全面促进肌肉发展。

**增强心肺功能,提高免疫力** 有氧运动如慢跑、骑自行车、游泳,能够增强心肺功能,促进血液循环,提高心脏的工作效率。这不仅能增强体质,还能提高免疫力,尤其是在冬季,能帮助儿童青少年抵御疾病,减少感冒等季节性疾病的發生。

促进新陈代谢,保持健康体重 运动能加速新陈代谢,帮助身体消耗多余的能量,避免脂肪积累,维持健康体重。适当的运动还能有效预防儿童青少年超重、肥胖及其引发的慢性疾病,如高血压、糖尿病等。对于有不良饮食习惯和久坐等生活方式的儿童青少年来说,运动是预防超重、肥胖的有效方法。

**提升自信心和社交能力** 运动不仅能锻炼身体,还能通过挑战自我、获得成就感来提升自信心。尤其在团队运动如足球、篮球中,儿童青少年可以学会沟通协作,培养团队精神,为未来的社交奠定基础。

**养成良好的生活习惯** 规律的运动可以帮助儿童青少年养成良好的生活习惯,如远离电子设备和避免久坐。科学的运动安排还能教会儿童青少年合理分配时间,在学习与娱乐中找到平衡,养成健康的生活方式,并对未来产生深远影响。

## 选对运动项目

家长可以根据天气情况,为孩子选择适合的运动项目。

**慢跑或快走** 晴朗的春日,慢跑或快走既简单又有效,能够增强心肺功能,提升耐力。家长可以选择风不大的晴天,陪孩子在公园、社区或乡村的田间小路上跑步或快走,让孩子充分呼吸新鲜空气。

**骑自行车** 骑自行车是一项有趣且富有挑战性的运动,适合全家人一起参与。骑行不仅可以帮助孩子增强腿部肌肉力量,提升平衡感,还能让孩子感受大自然的美景。骑行时一定要遵守交通法规,注意安全。

**踢足球或打篮球** 这些球类运动不仅能锻炼孩子的体力,还能提高他们的团队合作

能力和反应速度。选择风力较小的日子,家长和孩子一起在操场或球场进行球类运动,是增强孩子体质的一个不错选择。

**跳绳** 跳绳能够增强孩子的心肺功能,锻炼身体协调能力,且不受天气限制。孩子可以在家里或体育馆等室内环境中跳绳。

**打羽毛球或乒乓球** 在室内打羽毛球和乒乓球不受天气影响,且能够锻炼手眼协调能力和反应速度。家长和孩子一起打球,既能帮孩子放松,又能促进亲子关系,一举两得。

**做瑜伽或体操** 孩子在室内做瑜伽或体操,有助于增强身体柔韧性和力量。这些运动可以帮助孩子缓解学习压力,增强专注力。

## 注意事项

**运动强度适宜** 对于初次进行某项运动的孩子,家长应鼓励他们逐渐增加运动强度,避免过度疲劳。

**做好安全防护** 运动时注意防止跌倒和损伤。

**保持水盐平衡** 家长应鼓励孩子在运动前后适量喝水,必要时补充电解质饮品,保持体内水盐平衡,避免因缺水出现疲劳、头晕等不适症状。

**留意天气变化** 选择阳光充足、风力较小的日子,确保孩子能够舒适地进行运动。

## 启事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请广告本版编辑随时进行联系,以便付酬。

