

春季水痘的预防措施

初春,水痘是常见的急性传染病,经常“出没”在孩子们和学校中,应引起家长、老师以及社会的关注。

一种病毒引起两种疾病

引起水痘的病毒很奇怪,它担任了引起两种疾病的角色,所以,医学上把它命名为水痘——带状疱疹病毒。

在病毒第一次进入人的体内时,所引起的疾病就是水痘。儿童时期感染这种病毒所产生的抗体,往往因力量太弱,不能将病毒彻底清除掉,所以,人体就与病毒长期“和平共处”,结果病毒像冬眠的蛇一样,长期潜伏在体内脊髓神经组织中。

等到年纪大了,当遇到抵抗力下降、外伤或发生恶性肿瘤等情况时,潜伏在人体的水痘病毒就会乘机繁殖。顺着其潜伏的神经来到皮肤,沿着神经分布的部位钻出来,引起人体再度感染而发生一种新的疾病——带状疱疹。这就是病毒引起的第二种疾病。

抵抗力下降是染病主因

水痘是一种儿童常见的传染病,多见于1岁~4岁的孩子,婴幼儿常无症状或症状轻微,年长的儿童或成人可出现发热。如果未出现并发症,患者经过2周左右一般可以痊愈。

水痘的平均潜伏期为14天~21天,多为15天~17天。病初症状较轻,可出现微热,全身不适。发热的同时或1天~2天后,躯干皮肤、黏膜分批出现和迅速发展为斑疹、丘疹、疱疹与结痂。

出水痘并非儿童的“专利”,未患过水痘的18岁~25岁成人和部分免疫功能低下者也容易感染水痘,通常因过度疲劳、精神创伤、患有其他疾病所致。成人患水痘后常常高烧不



退、头痛、呕吐等。有报道说,随着年龄的增长,患者会并发肺炎,出现胸痛、呼吸急促等,成人水痘的病程也比儿童长,可引起复发成为带状疱疹。

患者是传染源要严密隔离

水痘——带状疱疹病毒只能在人体细胞核内生存和繁殖,不能在其他动物细胞内生存和繁殖,所以,患者是唯一的传染源。水痘的传染性很强,可以经过呼吸道或直接接触疱疹液而传染。90%没有得过水痘的人在接触水痘后可以被感染,接触带状疱疹病人后也能发生水痘。水痘的传染期很长,因此,对水痘病人要严密隔离,至少需要隔离两周,孩子不要入托或上学,成人也不应上班,以免传染他人。

水痘疫苗是一种减毒的活疫苗,接种水痘疫苗有很好的预防效果,而且保护作用可以长期存在。水痘患者勿随意使用退烧药和激素,要进行正确护理,保持室内空气新鲜。但在室内通风换气时,要注意给患者保暖,以免着凉而加重病情;患者应多喝水,进食清淡、易消化和有营养的食

物;注重皮肤护理。包括给孩子剪指甲,避免抓伤皮肤,留下永久性疤痕。最好每天用淋浴的方法为患者洗澡,并用医生开的药物涂于患处;切忌滥用药物如退烧药、激素。水痘病人千万不要用激素类制剂涂于疱疹,以防加重病情。

水痘的主要预防措施

疾病预防控制中心专家提醒,目前学校、托儿所和有孩子的家庭要加强水痘的预防,主要的预防措施包括以下几点:

- 1.加强水痘防病宣传,教育和培养学生养成良好的卫生习惯,做到勤洗手,以免传染病交叉感染。
- 2.春季,学校的教室要经常开窗通风,保持环境清洁,空气流通。
- 3.学校每天要晨检,发现水痘患者应及时报告,隔离传染源,患病学生要在家隔离治疗,待结痂后方能复学(自发病起21天左右)。密切接触者不必隔离,但要注意进行医学观察,如果密切接触者在观察期内发病,则按患者处理,未发病可以解除观察。
- 4.接种水痘疫苗后15天产生抗体,30天时抗体水平达到高峰,免疫力持久,接种水痘疫苗是预防和控制水痘的有效手段。

相关链接

传染病是由细菌、病毒等病原体感染引起的,具有传染性、流行性和感染后免疫性的一类疾病。各种传染

“大鼎”门窗
安阳“大鼎”门窗公司
漆快装套门 398元安装到户!
诚征乡、镇级经销商
地址:安阳市文明大道东二路口
电话:0372-3931128

病都有其特异的病原体,如病毒性肝炎的病原体是肝炎病毒,细菌性痢疾的病原体是痢疾杆菌等。传染病有流行性、季节性的特点。传染病在人群中可以个别发生,也可以表现为在短期内出现很多同类疾病的病人。不少传染病的发病人数在每年的特定季节升高,如冬季多流行呼吸道感染病,夏季易患肠道传染病。人在患了某些传染病后可以得到终生免疫,极少再患第二次,如麻疹,而有些传染病后只能获得短暂的免疫力,可以再次发病,如流感、菌痢等。

人患传染病取决于三个方面的因素,一是接触传染源,二是要经过一定的传播途径,三是易感人群,三者缺一不可。

首先,人在患传染病之前,一定直接或间接接触过传染源,就是传染病患者、隐性感染者、病原体携带者和携带病原体的动物。其次,要经过一定的传播途径,到达并侵入新的易感者体内。

传染病的传播主要有五种方式:
方式一:消化道传播 病原体借粪便排出体外,污染水、食物、食具和手,易感者在进食或饮水时获得感染,如菌痢、伤寒等。

方式二:空气飞沫传播 病原体通过传染源咳嗽、打喷嚏、谈话排出的分泌物和飞沫使易感者吸入而感染,如百日咳、流感、麻疹等。

方式三:虫媒传播 蚊、蚤、恙虫、虱、蝇等为重要传播媒介,在叮咬人时把病原体传给易感者。如蚊子传播疟疾、丝虫病;虱传播斑疹伤寒;蚤传播鼠疫等。

方式四:接触传播 接触病原体污染物而发生的感染,包括皮肤接触、性交等方式接触。

方式五:血液传播 通过输血、拔牙、共用注射器静脉注射毒品等方式传播。如乙型肝炎、丙型肝炎、丁型肝炎(乙肝、丙肝、丁肝)可通过血液传播。

第三是人群的易感性。为什么接触了同样的传染源,有的人被传染,有的人就传染不上呢?这是因为每个人对特定的传染病有不同的抵抗力——即有不同的易感性。对某种传染病缺乏特异性免疫力的人称为易感者,他们对该病原体具有易感性。(柯雪)



春季饮食保健

中医师 田文艺

春天气温回暖,阳气逐渐旺盛,根据“天人相应”的中医养生理论,春季人体之阳气也顺应自然,呈现向上、向外舒发的现象。在这一时期,科学的饮食调养对保持身体健康、预防疾病有很大帮助。

辛甘之品助春阳

稍微有一些辛味的东西,如葱、生姜、韭菜、蒜苗等都是养春气的食物。唐朝的《千金方》里有一句话叫做“二三月宜食韭”。吃这些食物对于人体春季阳气生发很有好处。

饮食清淡消春火

春季气温上升,人易上火,出现舌苔发黄、口苦咽干等,因此饮食宜清淡,忌油腻、生冷及刺激性食物。有明显上火症状的人可以吃一些清火的食物如绿豆汤、金银花茶、菊花茶等。

黄绿蔬菜防春困

春季常常阴雨绵绵,湿气令人春困,人身体疲乏,精神不振,应多吃红黄色和深绿色的蔬菜,如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等。另外用一些祛湿品煲汤如芡实、苡仁、

山药、扁豆等,对恢复精力,消除春困很有帮助。

少酸增甘保脾胃

中医认为,春季宜适当食用辛温升散的食品,而生冷粘杂之物则应少食,以免伤害脾胃,所以春季应该多吃些甜味食物,少吃酸味食物。

细选食物少疾疫

春季气温逐渐升高后,细菌、病毒等微生物也开始繁殖,活力增强,容易侵犯人体而致病。所以在饮食上应摄取足够的维生素和矿物质。芥蓝、西蓝花等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果,富含维生素C,具有抗病毒作用;胡萝卜、菠菜等黄绿色蔬菜,富含维生素A,具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能,从而可抵抗各种致病因素侵袭。

祛痰养肺保平安

慢性气管炎、支气管炎易在春季发作,宜多吃具有祛痰、健脾、补肾、养肺的食物,如枇杷、橘子、梨、核桃、蜂蜜等,有助于减轻症状。



想当小记者,快来报名吧!

为提高中小学生的综合素质,培养孩子的写作能力、实践能力、组织能力和反应能力,应广大学生家长、学校及学生的要求,鹤壁日报社研究决定,拟在全市中小學生中招聘小记者。

一、招聘范围

凡学习优良、思想活跃、身体健康、爱好广泛、遵守纪律、积极参加社会实践、关注《淇滨晚报》、有一定写作(摄影、绘画)基础的中小學生,经学校推荐或家长同意,均可报名申请。

二、录取条件

报名者提供1篇~2篇能反映实际水平的优秀习作和两张一寸免冠照片,经面试录取;在正规的

报纸、书刊、广播、电视、网络上发表过作品,或在以上各类比赛中获得过奖励的中小學生可免试录取。经报社审核后交费100元。

三、报名方式

- 1.直接到报社二楼211室小记者活动中心报名。
- 2.各学校可组织学生集体报名。

四、待遇

- 1.发放小记者证、采访本。
- 2.免费赠阅一年《淇滨晚报》一份。
- 3.报社免费为小记者举办知识讲座;免费组织小记者进行市内采风活动;优秀小记者可申请假期跟报社记者实习。(小记者各项活动通知将通过

《淇滨晚报》及大河鹤壁网小记者家园网站发布。)

- 4.在《淇滨晚报》“小记者家园”专版及大河鹤壁网小记者家园网站刊发小记者的优秀稿件及绘画、书法、摄影作品。
- 5.每年对优秀小记者进行评选奖励。

五、报名时间:即日起开始报名。(正常工作日及周日)

咨询热线: 3319180 13033892229
13849202392

联系人:王文娟 关延丽
投稿 E-mail: hbrfbx@126.com

