

# 4版 春季常见传染病预防

(上接第一版)

## 三、麻疹

麻疹是一种由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，主要发生在冬春季节。凡是没有接种过麻疹疫苗，接触后90%以上均会发病，1-5岁小儿发病率最高。

1. 传播途径：病人是唯一的传染源，病人的眼结膜、鼻、口、咽等处的分泌物(如眼泪、鼻涕、痰等)以及尿和血液中都存在着麻疹病毒。

2. 主要症状：麻疹的潜伏期为10-11天，开始时症状像感冒，但同时出现眼红、眼皮发肿、流泪、怕光、打喷嚏、咳嗽等更严重的症状。第4天起从耳朵后面开始出现玫瑰色的斑丘疹，2-3天内皮疹遍及全身，随后疹退，脱屑。其他症状也逐渐消退。

3. 易感人群：人群普遍易感，多见于婴幼儿，但近年来由于麻疹疫苗的广泛接种，发病年龄有后移趋势。

4. 预防措施：尽量减少和患者及其患者家属接触是预防麻疹的关键。做好保健工作，按时接种麻疹疫苗，室内空气流通，流行季节少到公共场所，锻炼身体，增强抗病能力。

## 四、水痘

水痘是一种由水痘带状疱疹病毒所引起的急性传染病。水痘患者多为1-14岁的孩子。在幼儿园和小学最容易发生和流行。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。

1. 传播途径：水痘主要通过飞沫经呼吸道传染，接触被病毒污染的尘土、衣服、用具等也可能被传染。

2. 主要症状：水痘病毒感染人体后，经过大约2周的潜伏期，患者可出现头痛、全身不适、发热、食欲下降等前期症状，继而出现有特征性的红色斑疹，后变为丘疹、再发展为水疱、常伴有瘙痒，1-2天后开始干枯结痂，持续一周左右痂皮脱落。皮疹躯干部最多，头面部次之，四肢较少，手掌、足底更少。

3. 易感人群：人群普遍易感。常见于2-10岁的儿童，一次发病可终身获得较高的免疫力。

4. 预防措施：接种水痘疫苗是最有效、最经济的预防措施。流行期间小孩子不去人多的公共场所，经常开窗通风等也很重要。

## 五、结核病

结核病过去俗称“痨病”，是由结核杆菌主要经呼吸道传播引起的全身性慢性传染病，其中以肺结核最为常见，也可侵犯脑膜、肠道、肾脏、骨头、卵巢、子宫等器官。

1. 传播途径：活动期的排菌(也就是痰涂片阳性或者痰培养阳性)肺结核病人是主要的传染源；结核病的传播途径有呼吸道、消化道和皮肤黏膜接触，但主要通过呼吸道传播。

2. 主要症状：结核病多为缓慢起病，长期伴有疲倦、午后低热、夜间盗汗、食欲不振、体重减轻、女性有月经紊乱等症状。严重的患者可有高热、畏寒、胸痛、呼吸困难、全身衰竭等表现。肺结核病人往往伴有咳嗽、咳痰，痰中可带血丝。结核杆菌侵犯脑膜、肠道、肾脏、骨头、卵巢、子宫等器官，可有头痛、呕吐、意识障碍、消瘦、腹泻与便秘交替，还可有血尿、脓尿、脾大、贫血以及妇科疾病的症状等。

3. 易感人群：人群普遍易感，但是与肺结核病人有密切接触的人群；机体对结核菌抵抗力较弱的人群，如幼儿、老年人、营养不良、尘(矽)肺、糖尿病患者、HIV阳性或者艾滋病病人等群体是重点人群。

4. 预防措施：首先，应该提高自身的免疫力，加强锻炼，保证充足的营养。对于婴幼儿应按时接种卡介苗，以获得免疫力。其次，应注意房间通风，避免与已确诊的传染性结核病患者密切接触。再次，应积极、有效地治疗糖尿病、矽肺、百日咳等容易诱发结核病的基础疾病。

## 食物妙用

生梨饭后化痰好  
苹果消食营养高  
木耳抗癌素中萃  
黄瓜减肥有成效  
紫茄祛风通脉络  
莲藕除烦解酒妙  
胡椒除寒兼除湿  
葱辣姜汤治感冒  
海带含碘消淤结  
香菇存酶肿瘤消  
大蒜抑制肠胃火  
菜花常吃癌症少  
香蕉通便解胃火  
禽蛋益智要记牢  
鱼虾猪蹄补乳汁  
猪牛羊肝明目好  
盐醋消毒能消炎  
韭菜补肾暖膝腰  
花生降醇亦痰液  
瓜豆消肿又利尿  
萝卜化痰消胀气  
柑橘消食化痰液  
抑制癌症猕猴桃  
芹菜能降血压高  
生津安神数乌梅  
润肺乌发食核桃  
番茄补血驻容颜  
健胃补脾吃红枣  
白菜利尿排毒素  
蘑菇抑制癌细胞  
蜂蜜润燥又益寿  
葡萄悦色使年少  
劝君营养多讲究  
科学饮食年寿高



# 健康知识报

Jian Kang Zhi Shi Bao 2021年3月3日 第91期

主管：山西建院后勤管理处 主办：医疗保健中心(院卫生所)

本期导读：

- 春季常见传染病预防(第1、4版)
- 食物妙用(第1、4版中缝)
- 拒绝节后综合征(第2、3版)
- 春季保健(第2、3版中缝)

## 春季常见传染病预防

春季是呼吸道传染病的高发季节，由于天气多变，时暖时寒，气候仍然寒冷、干燥，特别是在北方，若平时不注意锻炼，再加上室内空气不流通，很容易发生呼吸道传染性疾病的流行，下面为大家介绍春季常见传染病预防知识大全，欢迎大家阅读。

### 一、流行性感冒

流行性感冒简称流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性。流感病毒分为甲、乙、丙三型。

1. 传播途径：以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。 2. 主要症状：有发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽等症状。

3. 易感人群：人群对流感普遍易感，病后有一定的免疫力，但维持的时间不长，病毒不断发生变异，可引起反复感染发病。

4. 预防措施：接种流感疫苗已被国际医学界公认是防范流感的最有效的武器。由于流感病毒变异很快，通常每年的流行类型都有所不同。因此，每年接种最新的流感疫苗才能达到预防的效果。另外，锻炼身体，增强体质，在流感季节经常开窗通风，保持室内空气新鲜，老年人、儿童尽量少去人群密集的地方等等，也是预防流感的有效措施。

### 二、新型冠状病毒感染后肺炎

新型冠状病毒肺炎是一种急性感染性肺炎，其病原体是一种先前未在人类中发现的新型冠状病毒，即2019新型冠状病毒。2020年2月7日，国家卫健委决定将“新型冠状病毒感染的肺炎”暂命名为“新型冠状病毒肺炎”，简称“新冠肺炎”。

1. 传播途径：目前确定的新型冠状病毒的传播方式是飞沫传播、接触传播、呼吸道气溶胶传播。

2. 主要症状：. 新型冠状病毒感染的肺炎的主要表现有：发热，可为中低热，部分患者症状轻微，可无发热；干咳，约半数患者在1周后出现胸闷、气促等呼吸困难表现；病情严重者进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和凝血功能障碍。

3. 易感人群：人群普遍易感。

4. 预防措施：新型冠状病毒疫苗可用于预防新冠病毒感染所致的疾病。2020年12月31日，国务院联防联控机制发布，国药集团中国生物新冠灭活疫苗已获得国家药监局批准附条件上市。已有数据显示，保护率为79.34%，实现安全性、有效性、可及性、可负担性的统一，达到世界卫生组织及国家药监局相关标准要求。后续，疫苗免疫的持久性和保护效果还需持续观察。目前，做好个人防护仍是切实可行的办法，包括不要去人群聚集处、勤洗手、多饮水、注意休息等。

(下转第四版)

## 2、3版拒绝节后综合征

# 拒绝节后综合征

节后综合症是人们在长假之后出现的各种生理或心理的表现。如在上班上学之初的两天里感觉厌倦，提不起精神，工作学习效率低，甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等。长假期间很多人容易忘记平时对自己的约束，熬夜、暴饮暴食等，睡眠规律、饮食规律一旦被打乱，便秘、长痘、油脂分泌过多很正常。而腹泻在过节中更是常见。

同时，有些人会因从节日的玩乐中突然回到平静而出现失眠、胸闷、心中空空如也、失落、抑郁等现象。通俗地说，这是因为人们不能“收心”，无法学会自我调节以适应原有的平静状态。要预防这种现象，就要注意心理的平稳过渡，节后及时“找事干”，避免突然“急刹车”。如果条件允许，采用想象放松法也可达到较好的调适效果。



假期和非假期是两种不同心理状态和生活状态。假期中，我们的心开始去适应一种“娱乐、松弛、非理性”的舒适状态，假期一结束，意味着又要开始一种“条理、紧张、挑战、理性”的工作或学习状态。趋利避害是人的本性，理智层面的假期结束了，但潜意识层面的假期还没有结束，所以，出现节后综合是一种生理和心理的正常反应。节后综合征的产生事实上会让机体处于一种亚健康状态，针对这种亚健康状态，现提供以下六招有效的调整办法：

### 第一招：补充睡眠

合理安排起居，让自己的生活有规律，常言说“早睡早起身体好”还是很有道理的，尤其是老年人，肌体调节功能减退，节日期间更要注意保持良好的生活规律。

(下转第3版)

## 春季保健

春光明媚，万物苏醒；  
出门踏青，舒畅身心；  
放放风筝，活动筋骨；  
初暖乍寒，莫急减衣；  
平衡饮食，强身健体；  
戒怒戒躁，舒朗心情；  
勤换勤洗，预防疾病；  
春风吹吹，天气寒寒，  
加强保暖，衣衫勿单；  
果蔬多多，寝食好好，  
加强锻炼，身体康健；  
心态好好，情绪棒棒，  
笑口常开，欢乐常在，  
季节已改，春寒仍在，  
保持愉快，心情莫坏。  
阳光可爱，健康补钙，  
轻风拂来，好运精彩。  
脚步迈迈，快乐踩踩，  
幸福生活，自己主宰。



(上接第2版)

### 第二招：及时清理肠胃

过年吃得丰富，长假后要注意调整饮食结构，也不要吃得过于油腻，以免对肠胃造成更大的负担。定时饮食，多喝茶、多吃水果，多吃新鲜的绿叶蔬菜、稀饭、面条汤、疙瘩汤、咸菜等“清火”食品，还可适当吃一些健胃消食片或山楂片，尽量吃清淡一点的饭菜，让已经“不堪重负”的胃肠得到休息。



### 第三招：调整自己的状态

假期中尽情玩闹放松的时间已经过去，假期结束之初的几天里应逐渐恢复以往的作息习惯，逐步调整自己的状态，以适应之后忙碌的学习与工作。在上班、开学的前几天尽量不去参加聚会等容易让人兴奋的活动。可以给朋友打个电话聊聊天，转移一下自己的注意力。恢复学习与工作后要尽早收心，加强自我调节。

### 第四招：茶水和水果降火

不少家庭旅游归来最普遍的现象是口干舌苦、食欲不振，还有的人眼睛发红、牙痛、口腔溃疡、嘴角起疱疹等，可以准备茶水和水果。调整情绪，保持心情舒畅，不急不躁，也可以让“内火”慢慢降下来。

### 第五招：睡前泡脚

睡前用热水洗脚，按摩脚心足趾对疏通经络、调整脏腑、促进血液循环，增强新陈代谢，有重要医疗效能，尤其是对神经衰弱、失眠、头痛等症均有疗效或辅助治疗作用。



### 第六招：休闲放松调整身心

每天工作一段时间后，可通过闭目养神、聆听舒缓一些的轻音乐、读书阅报等方式调整身心。