

预防秋季传染病,你准备好了吗?

秋季处于夏季和冬季之间,气温变化大,夏季和冬季传染病都有可能发生,是多种传染病的高发季节。初秋时,气温较高,一些肠道传染病和虫媒传染病高发;到了晚秋,气温逐渐下降,风大干燥,这时是一些呼吸道传染病的高发时节。因此,秋季加强传染病的防治,对维护身体健康具有重要意义。

秋季常见肠道传染病

秋季常见的肠道传染病有霍乱、伤寒、副伤寒、痢疾、轮状病毒引起的感染性腹泻等。这类传染病经“粪-口”途径传播,是“吃进去”的传染病,通常是由于细菌或病毒污染了手、饮水餐具或食物等,吃进去后发病。

霍乱 由霍乱弧菌引起,属于国际检疫传染病之一,也是我国法定管理的甲类传染病。发病急,传播快,可引起流行、爆发和大流行,临床特征为剧烈腹泻、呕吐、大量米泔样排泄物等。常经水、食物生活接触和苍蝇等而传播。

伤寒 由伤寒杆菌引起,临床特征为长程发热、全身中毒症状、肝脾肿大、玫瑰疹等。主要通过水、食物、日常接触、苍蝇和蟑螂传播。

细菌性痢疾 由痢疾杆菌引起,主要表现为发热、腹痛、腹泻、里急后重和粘液脓血便。主要通过生活接触、食物、水和苍蝇等途径传播。

手足口病 肠道病毒EV71引起,三岁以下婴幼儿多发,主要表现为发手、足、口等部位疱疹,重症患儿可出现肺水肿、脑炎等。主要通过与病人密切接触或接触被病毒污染的手、毛巾、玩具等途径传播。

防范措施

- 1、了解肠道传染病的相关知识。
- 2、讲究环境、食品卫生和个人卫生。
- 3、以饮食卫生为重点,把好“病从口入关”,做好“三管一灭”,加强自身防护。
- 4、充足的睡眠和丰富的营养可增强体力;
- 5、感染肠道传染病应立即上医院就诊,切忌胡乱用药。

秋季常见呼吸道传染病

秋季常见的呼吸道传染病有流感、军团菌病、肺结核等。主要经呼吸道传播,是“吸进去”的传染病。细菌或病毒可直接通过空气传播,或通过灰尘中细菌或病毒的飞沫核经呼吸



道进入人体后发病。

流感 由流感病毒引起的急性呼吸道感染,传染性强、传播速度快,主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。典型的临床症状是:急起高热、全身疼痛、显著乏力和轻度呼吸道症状。

结核病 由结核杆菌感染引起的慢性传染病。可侵入人体全身各种器官,但主要侵犯肺脏。人与人之间呼吸道传播是本病传染的主要方式。常有低热、乏力等全身症状和咳嗽、咯血等呼吸系统表现。

麻疹 传染性很强,通过呼吸道分泌物飞沫传播。以发热、上呼吸道炎症、眼结膜炎及皮肤出现红色斑丘疹和颊黏膜上有麻疹黏膜斑,疹退后遗留色素沉着伴糠麸样脱屑为特征。常并发呼吸道疾病如中耳炎、喉-气管炎、肺炎等,麻疹脑炎等严重并发症。

防范措施

- 1、保持室内经常通风换气,保持空气清新;
- 2、讲究个人卫生,不随地吐痰,日用品常进行日照消毒和适当处理;
- 3、有呼吸道传染病流行时,到公共场所应戴口罩,少到人口密集的地方。
- 4、必要时可进行疫苗的接种:如接种卡介苗预防肺结核,接种流感疫苗预防流感。

秋季常见虫媒传染病

秋季常见的虫媒传染病有流行性出血热、恙虫病、乙脑等。这类传染病以昆虫为媒介,是“叮咬传播”的传染病,蚊、螨、虱子、跳蚤等先叮咬病人,然后再叮咬健康人,同时将细菌或病毒传入健康人的体内导致发病。流行性出血热是由流行性出血热病毒(汉坦病毒)引起的,以鼠类为主要传染源的自然疫源性疾病。以发热、出血、充血、低血压休克及肾脏损害为主要临床表现。

恙虫病 由恙虫病立克次体引起的急性传染病,啮齿类为主要传染源,恙螨幼虫为传播媒介。病患者多有野外作业史,起病急,有高热、毒血症、皮疹、焦痂和淋巴结肿大等特征性临床表现。

乙脑 由乙脑病毒引起,经蚊传播的人畜共患的中枢神经系统急性传染病。患者主要表现为发热、剧烈头痛、恶心、呕吐、嗜睡不醒等症状,重者可出现抽搐、昏迷,甚至出现呼吸衰竭而死亡。传染源是被感染的人或动物,通过蚊子叮咬而传播。

防范措施

- 1、防止被蚊虫叮咬是最好的预防措施;
- 2、大力开展爱国卫生运动,消灭蚊虫;
- 3、外出时(散步、垂钓等)穿长袖衣服,尽量避免到杂草丛中;
- 4、对早期发现的病人,应早期诊断、早期隔离,防止病毒传播;
- 5、旅行期间或之后有任何高热或类似感冒病征等病的话,要尽快看医生治疗和接受血液检查,越早诊治越有效。

成人可接种或选择接种疫苗表

疫苗名称	接种程序	注意事项
麻风腮疫苗(MMR)	1针次	女性需孕前接种,3个月避孕
麻疹减毒活疫苗(MV)	15岁以上1针次	女性3个月避孕
甲肝灭活疫苗(二倍体)	0、6月各1mL	
乙肝疫苗(20ug)	0、1、6月各一针	见疫苗说明书
乙肝疫苗(60ug)	1针(乙肝免疫应答低者)	
戊肝疫苗	0、1、6月各一针	重点人群,备孕妇女可接种
流脑ACW135疫苗	1针	无免疫或往疫区者
23价肺炎疫苗	1针	
流感疫苗	每年接种1针	禁忌见说明书
宫颈癌疫苗	0、1、6月各一针	即将上市
破伤风免疫球蛋白	1针(250iu)	有污染外伤者
狂犬病疫苗	0、3、7、14、28天各1针	
狂犬疫苗	0、7、21天各1针	
狂犬疫苗暴露前免疫	0、7、28天各1针	
狂犬病免疫球蛋白	每公斤体重20iu	伤口周围浸润注射
流行性出血热疫苗	0、15天	
黄热病减毒活疫苗	1针	前往疫区者
伤寒vi多糖疫苗	1针	疫区、特殊行业者

中秋过后养生黄金期

多睡一小时:到了秋季,人们的身体相应的进入到一个比较匮乏的状态,产生一种莫名的疲惫感,这就是:秋乏。此时,应该相应地调整起居,尤其是睡眠,要充足,最好比平常多睡一个小时,并且保证有质量的午睡,不仅可以让人保持精神,还能在冬季来临之前保存能量,养精蓄锐。

合理贴秋膘:贴秋膘要循序渐进。秋季很多人都会贴秋膘,但是怎样贴对身体是有好处的呢?这个时节人的肠胃功能比较弱,太多的肉类等高蛋白食品会加重肠胃负担,影响肠胃功能。所以不能为了贴秋膘大吃大喝。

坚持秋练:除了饮食和作息之外,积极的锻炼也是必不可少的。秋季的早晨已经相对凉了,早起积极晨练也是非常必要的。要多进行体育活动,并让身体多冻着点。俗话说:春捂秋冻,气温

下降但不要急于添加过多的衣服,使身体有抗御风寒的能力。运动要因人而异,如:散步、打球、慢跑、太极拳、气功、慢跑等。

坚持秋防:感染是秋季常见的疾病,秋冻不能过头,有支气管炎、胃炎等病史的人,要注意适当保暖,不受冻,防止旧病复发。

适当药物保健:秋季的身体调理不仅可以适当通过饮食,适当的药物保健作用是极大的,可适当服用一些维生素类制剂。另外,还可服用宣肺化痰、滋阴益气的中药进行保健,如西洋参、沙参、麦冬、百合、杏仁、川贝、胖大海等。

衣服增减要适时:秋季早晚都凉风习习,因此要注意增加衣服,防止凉气的侵袭。但不要穿得太多,捂得太严,以免一穿一脱受凉感冒。

绛县房前屋后的中草药

八月札

【学名】八月札
【别名(地方名)】八月瓜、八月炸、野毛蛋、老絮瓜

【绛县主要生境分布】冷口峪,陈村峪,紫家峪,里册峪,磨里峪等山区。近年已有移栽于庭院做花卉观赏。

【采收与加工】植物的干燥成熟果实。
【性味功效】甘,寒。归肝、脾、肾经。舒肝理气,活血,散瘀止痛,除烦利尿。

【临床与应用】煎服,9~15g,大剂量可用30~60g,或浸酒。用于肝胃气痛,胃热食呆,烦渴,白痢疾,腰痛,胁痛,疝气,绝经,子宫下坠。
(五) 李玉奎 郭志斌

