武汉市第一医院
武汉市中西医结合医院

2025年3-4月 第二期

春季都有哪些常见传染病？

春季常见的传染病，按照传播途径和症状表现，可分为三大类：

◆呼吸道传染病，比如流行性感冒、新型冠状病毒感染；

◆消化道传染病，比如诺如病毒感染性腹泻；

◆出疹性传染病，比如手足口病和水痘等。

目前正处于冬春季呼吸道传染病的高发季节。流感仍是主要的呼吸道传染病。

流感

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁四型。其中的甲型流感病毒易发生变异，人群普遍易感，发病率较高。甲型和乙型流感每年呈季节性流行，冬春季尤为多见。

主要症状：表现为发热，体温大多在39℃以上，一般持续2～3天，或同时伴有流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛、头痛、全身不适，少数有恶心、呕吐、食欲不振、腹泻等症状。

传播途径：主要通过呼吸道传播。

水痘

水痘是传染性很强的疾病，由水痘-带状疱疹病毒感染引起的一种急性呼吸道传染病。

主要症状：表现为发热，很快成批出现皮疹，皮疹开始为粉红色帽针头大的斑疹，数小时内变为丘疹，再经数小时变成突起且饱满充满液体的小水泡疱疹，疱疹呈椭圆形，2-5mm大小，基部有一圈红晕，当疱疹开始干结时红晕消退结痂。

皮疹的特征性表现是皮疹分批、连续出现，向心性分布，每批历时1-6天，故在同一部位可出现斑疹、丘疹、疱疹和结痂同时存在的“四世同堂”现象。

传播途径：主要通过呼吸道飞沫和直接接触传播，或接触了被水痘病毒污染的玩具、被褥及毛巾等。

流行性腮腺炎

流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒侵犯腮腺引起的急性呼吸道传染病，并可侵犯各种腺组织或神经系统及肝、肾、心脏、关节等器官，多见于儿童及青少年，冬春季多发，在托幼机构、学校等易造成暴发流行。

主要症状：多数起病较急，有发热、畏寒、头痛、咽痛等全身不适。数小时后，一侧腮腺肿大、疼痛，咀嚼时更痛。1～4天后，另一侧腮腺也肿痛，表面发热，手压时有弹性感和压痛，3～5天到达高峰，7～10天逐渐消退。

传播途径：通过飞　传染，少数通过用具传染。病毒由呼吸道侵入人体，引起腮腺或颌下腺肿胀。

手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的急性传染病，引起手足口病的病毒很多，如肠道病毒71型（EV71）、柯萨奇病毒、埃可病毒等。手足口病重症病例以EV71型病毒感染为主。多发生于5岁以下儿童。

主要症状：其发病初期会出现类似感冒的症状，出现发烧，手掌、脚掌、臀部会出现无痛的皮疹或水疱，口腔内会有疼痛的溃疡，导致吞咽困难，食欲减退。

传播途径：主要通过空气（飞沫）、口、密切接触等方式传播，碰到病人用过的毛巾、玩具、牙杯、餐具、奶瓶、床上用品等物品就有可能感染。

诺如病毒引起的急性感染性腹泻

诺如病毒是一组杯状病毒科的病毒，主要引起急性感染性腹泻。该病具有发病急、传播速度快、涉及范围广等特点，因此在学校、托幼机构等人群聚集的场所容易出现诺如病毒感染聚集性疫情。

主要症状：最常见症状是呕吐、腹泻，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等，成人中腹泻更常见，儿童则以呕吐症状更多见。

传播途径：可通过粪口途径（包括摄入粪便或呕吐物产生的气溶胶），间接接触被排泄物污染的环境而传播，被污染的食物和水传播。

戒　　烟

戒烟人的寿命长于继续吸烟的人。一般说来，50岁以前就戒烟的人，在其以后15年内死亡的危险将比继续吸烟者降低50%。

（1）吸烟者患肺癌的相对危险度是不吸烟者的10—15倍。而一个吸烟者戒烟10年后，他患肺癌的危险性将比继续吸烟者降低30%至50%。

（2）戒烟还会降低吸烟者患喉癌、口腔癌、食道癌、胰腺癌、膀胱癌和其它多种癌症发病的危险度。

（3）吸烟者死于冠心病的危险度是从不吸烟者的2倍。而吸烟者戒烟后一年之内，这种危险就会降低50%。坚持戒烟15年之后，这种危险度就会接近于从不吸烟者的水平。

（4）与从不吸烟者相比，吸烟者在死于中风的相对危险度要高一倍。有些吸烟者在戒烟后5年内就可把这种危险性降低到从不吸烟者的水平，而有些人却需要坚持15年才能收到这个效果。

（5）吸烟是引起肺部疾病的主要原因。一个人戒烟后，可以降低患感冒、肺炎和支气管炎的危险性，并随着年龄增长而发生的肺功能下降的速度将接近于从不吸烟者的情况。

（6）孕妇吸烟使胎儿和婴儿死亡率比正常不吸烟者高25—50%，婴儿出生体重平均低于正常值200克。若在怀孕前4个月开始戒烟，这些不良影响通常都可以改变。

（7）戒烟后将更能集中精力学习和工作，使你面容显得滋润和富有光泽。使你的嗅觉、味觉更灵敏，吃东西将更有味道。