

# 呼吸道疾病高发 注意多病共防

□运城市第二医院副院长、主任医师 潘朝霞



发热、咳嗽、咽痛……近期,不少人出现一些呼吸道疾病症状,部分医院呼吸内科、儿科、肺病科等科室就诊量有所增加。每年冬季都是我国呼吸道疾病的高发季节,造成呼吸道感染的病原体有很多,包括病毒、细菌、支原体、衣原体等。今冬明春可能会面临新冠、流感等多种呼吸道疾病交织叠加,在此提醒公众保持良好的个人卫生习惯,养成文明健康、绿色环保的生活方式。

## 有哪些常见疾病?

### (一)流感

流行性感冒是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。可引起季节性流行,主要通过呼吸道飞沫传播,具有发病率高、传播快、人群普遍易感。患者和隐性感染者是主要传染源。从潜伏期末到急性期都有传染性,病毒在人体呼吸道分泌物中一般持续排毒3天~7天,儿童、免疫功能受损及危重患者病毒排毒时间可超过1周。流感起病急,主要临床表现是发热、头痛、肌痛和全身不适,体温可达39℃~40℃,发热前常有畏寒、寒战,多伴肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状。部分患者因出现肺炎等并发症或基础疾病加重发展成重症病例,少数病例病情进展快,可因急性呼吸窘迫综合征(ARDS)、急性坏死性脑病或多器官功能不全等并发症而死亡。

### (二)肺炎支原体

支原体是介于病毒和细菌之间的一种微生物,是自然界中常见的病原体,肺炎支原体是其中一种。感染肺炎支原体后不一定会引起肺炎,只有肺炎支原体侵入下呼吸道才可能出现支原体肺炎。肺炎支原体感染在北方地区好发于秋冬季,南方地区则是夏秋季流行。多见于5岁及以上儿童,但5岁以下儿童也可感染并发病,主要通过飞沫、直接接触传播,主要临床表现有发热、咳嗽(可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等)。

肺炎支原体的咳嗽初起就是阵发性的刺激性干咳,随着病情的进展会出现有痰的咳嗽,这是最重要的临床表现。假如家中孩子出现体温39℃以上、持续高热超过3天;刺激性干咳,甚至影响正常作息;精神状况差,频繁呕吐、腹泻,以及出现呼吸困难的症状,可能是感染了肺炎支原体,需要尽早带孩子去医院就诊。

### (三)新冠

此病由新型冠状病毒感染引起。传

染源主要是新冠病毒感染者,在潜伏期即有传染性,主要通过呼吸道飞沫和密切接触传播,在相对封闭的环境中可经气溶胶传播,接触被病毒污染的物品后也可造成感染,人群普遍易感。临床症状主要有发热、流涕、头痛、喉咙痛、打喷嚏、持续性咳嗽、声音嘶哑等。老年人及伴有严重基础疾病患者感染后重症率、病死率高于一般人群,接种疫苗后可降低重症及死亡风险。

### (四)流脑

流行性脑脊髓膜炎简称“流脑”,是由脑膜炎奈瑟菌引起的急性化脓性脑膜炎,为急性呼吸道传染病。有明显季节性特点,冬春季高发,病死率高、危险性大,主要传播形式是呼吸道飞沫传播和密切接触传播,以15岁以下的儿童青少年发病为主,5岁以下儿童的发病率最高。主要临床症状有发热、头痛、呕吐和(或)有脑膜刺激征,婴幼儿可见前囟隆起。重症患者可有不同程度的意识障碍和(或)感染中毒性休克。

### (五)麻疹

流行性腮腺炎俗称“痄腮”“流腮”,由腮腺炎病毒引起,是儿童和青少年中常见的呼吸道传染病。其特点多见于4岁~15岁的儿童和青少年,亦可见于成人,好发于冬季,在学校、幼儿园等儿童集中的地方易流行。飞沫传播为主要传播途径,主要临床症状有腮腺肿大、腮腺非化脓性炎症等,少部分有发热、头痛、乏力、食欲缺乏等前驱症状。

### (六)麻疹

由麻疹病毒引起的、严重危害儿童健康的急性呼吸道传染病属于乙类传染病,主要通过飞沫传播,也可以通过直接接触感染分泌物而传播。全年均可发生,但以冬季为主。典型临床表现有发热、咳嗽、流涕等卡他症状及眼结膜炎,特征性表现为口腔麻疹黏膜斑(科氏斑)及皮肤斑丘疹。

## 为什么好发于冬季?

呼吸道疾病是指病原体从人体的鼻腔、咽喉、气管和支气管等呼吸道感染侵入而引起的疾病,冬季低温、低湿度的气候条件有利于病毒的生存和传播。天气变冷,人们倾向于待在室内,人群密集和不良的通风条件增加了病

毒在封闭环境中传播的机会。好发于儿童、老年人、体弱者、营养不良者、慢性疾病患者、过度劳累者和精神高度紧张者。



## 如何预防?

预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗,通过接种流感疫苗可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。

除此之外,公众通过掌握常见呼吸道传染病的基本知识,在日常生活中采取科学的预防方法能够降低发生感染和传播的风险。比如:

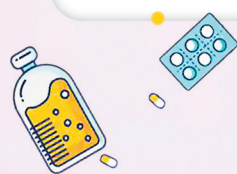
第一,健康的生活方式是增强身体素质、提高身体抵抗力的重要保证。我们在日常生活中要保证充足的睡眠、充足的营养、适当的体育锻炼。

第二,养成良好的个人卫生习惯,可以减少感染风险。比如在咳嗽或打喷嚏的时候,用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻,注意手卫生、勤洗手,特别是在咳嗽或打喷嚏后要洗手,尽量避免习惯性地触摸眼睛、鼻、口。

第三,要保持家庭和工作场所的环境清洁。室内定期开窗通风,当然冬季的时候室外温度比较低,在通风期间也要做好保暖工作。家庭中如果出现呼吸道感染患者的时候要注意佩戴口罩。

第四,老年人、儿童、孕妇、慢性病患者这些高风险人群要尽量少去人群密集的公共场所,尤其是空气流动不畅的密闭场所,减少可能与患病人群的接触,前往环境密闭、人群密集场所或乘坐公共交通工具时,建议要佩戴口罩,并注意及时更换。

最后还要提醒一点,一旦发生了发热、咳嗽等呼吸道感染的症状,患者应居家休息,避免把病原传染给其他人员。如果症状较重,应该做好个人防护,尽早前往医院就诊,以及时获得有效治疗。



投稿热线:15603590928

健康中国

运城行动(98)