

警惕悄然而至的麻疹

由新冠病毒引起的新冠肺炎是眼下最“火”的传染病,抗击疫情已成为全球主旋律。不过,我们也不能忽视那些长期“驻扎”在身边的传染病。上海市疾病预防控制中心的监测数据显示,每年4~6月是上海麻疹的发病高峰,对于麻疹的防范工作可不能松懈。

麻疹是飞沫传播的呼吸道传染病,传染性非常强。人类对麻疹普遍易感,凡是未得过麻疹又未接种过麻疹疫苗者,在接触麻疹病人后均易被感染。若没有免疫力,90%的接触者将会得病。

一般来说,麻疹病人首先表现为发热、流涕、咳嗽等,之后的3~7天内会出现红色斑疹。需要注意的是,出疹前4天至出疹后4天内均有传染性,也就是说,病人可能在自己出疹前就已经传染给他人了。

麻疹并发症莫忽视

得了麻疹不仅皮肤不好受,还可能发生肺部、眼部、肠胃道等多种并发症。

5岁以下的儿童和20岁以上的成年人更有可能发生一

些并发症。约1/10的儿童麻疹病例可能发生耳部感染而引起失聪;近1/10的麻疹感染者会并发腹泻;1/20的儿童麻疹病例可并发肺炎,重症肺炎还可导致婴幼儿死亡。

接种疫苗是预防佳法

麻疹可通过接种疫苗来预防,这也是预防麻疹的最佳方法。在普种疫苗前,我国麻疹发病主要集中在6个月至5岁的儿童;在广泛接种疫苗后,我国的麻疹发病年龄有所推迟。

目前,上海可用于预防麻疹的疫苗有3种,分别是麻疹疫苗、麻风疫苗(麻疹风疹联合疫苗)及麻腮风疫苗(麻疹、流行性腮腺炎、风疹联合疫苗)。在上海市儿童常规接种程序中,儿童需要完成3剂含麻疹成分疫苗的接种,即在8月龄接种1剂麻疹疫苗或麻风疫苗,在18月龄和4岁再接种1剂麻腮风疫苗。

此外,对于没有接种过含麻疹成分疫苗的成年人,尤其是大型工厂企业的新进职工、医护人员和护工、学校的教职人员等在人员密集场所工作,或易接触儿童及免疫力低下人群的人员,也应尽早接种疫苗。

记者 瞿乃婴



严防无症状感染者

4月8日零点,武汉解封,震撼的灯光秀向这座英雄的城市和英雄的人民致敬。

不过,解封并不意味着新冠肺炎疫情的结束。纵观全球,新冠肺炎疫情持续蔓延,欧美多国的确诊病例仍在不断增长。在国内疫情趋于稳定后,全国各地陆续复工复产,许多省市也相继公布了复课计划,人员流动性明显加快,“外防输入、内防反弹”的防疫任务依然严峻而繁重。其中,做好新冠病毒无症状感染者(以下简称“无症状感染者”)的管理工作成了现阶段疫情防

控的重点工作之一。

相较于新冠肺炎确诊病例,无症状感染者就好比是藏在暗处的敌人,与确诊病例一样具有传播力。不过,由于无症状感染者没有任何症状,其学习、工作和生活仍照常进行,直至核酸检测为阳性才得以知晓,由此带来的威胁不容小觑。

宁波市疾病预防控制中心的一项研究发现,30名无症状感染者与161名新冠肺炎确诊病例密切接触者的感染率分别为4.1%和6.3%。这意味着,无症状感染者的传染力与确诊病例

接近。但由于无症状感染者没有明显不适,并不会主动就医或检测,这给疾病防控和公众防护带来了很大的挑战与困难。

鉴于此,我们仍应强化环境卫生、做好个人卫生防护,继续坚持勤洗手、戴口罩、居家消毒、使用公筷公勺或实施分餐制,以及在公共场所与他人保持1米以上的距离等健康行为。同时,要加强对无症状感染者的监测、发现和管理。

上海市长宁区疾病预防控制中心 黄莉丽

关于腹泻,必须知道的四件事

在新冠肺炎患者的临床表现中,部分会伴有腹泻症状。不少人对此忧心忡忡,究竟该如何区分一般腹泻和因感染新冠病毒而出现的腹泻呢?其实,只要正确认识腹泻,很多问题就能迎刃而解。

什么是腹泻?

●排便次数增多,超过平日的正常频率(>3次/天);

●排粪量增加(>200克/天);

●粪质稀薄(含水量>85%)。

需要提醒的是,大便失禁所致的不自排便并非腹泻。

腹泻有哪些病因?

生理状态下,肠道吸收了大部分经口摄入及胃肠道分泌的液体。当各种致病因素使这种吸收能力减少至1%时,就可能引起腹泻。当肠道有感染、毒素等有害因素时,肠道会通过分泌液体、增加动力,排出这些有害因素。

具体来看,在急性腹泻中,由感染所致的占80%;而慢性腹泻主要是由肠源性毒素、肿瘤、手术、先天疾病等所致。此外,消化不良、药物和毒素、变态反应、急性肠道缺血等也可造成腹泻。

腹泻有哪些具体表现?

不同原因所致的腹泻常有相应的表现,对症状的细致观察和总结有助于找到病因。

●急性腹泻起病急,病程一般不超过3周,每天排便次数可达10次以上。粪便量多而稀薄,排便时伴有腹痛、肠绞痛或里急后重。

●肠道炎症引起的腹泻,粪便中常含有渗出液和血液。

●肠道动力异常引起的腹泻,一般排便急,粪便稀烂或水



样,不带渗出液和血液,往往伴有肠鸣音亢进或腹痛。

●由消化吸收不良引起的腹泻,粪便奇臭,呈油脂状,易黏附于便器。

如何应对腹泻?

在充分掌握了病情后,规范处理对改善症状很有帮助。

调整饮食,以清淡饮食为主,少吃油腻和刺激性强的食物。腹泻量较多者,应注意保持液体和营养的摄入,预防水、电解质、酸碱平衡紊乱和营养失衡。在未明确病因前,要慎重服用止痛药和止泻药,以免掩盖真实病情,延误诊断。此外,症状不能自行缓解或有加重者,应及时就医,通过常规化验和影像学辅助开展治疗。

复旦大学附属中山医院消化科 王满凡

春防过敏性哮喘,你准备好了吗?

过敏性哮喘是一种比较顽固的疾病,多在婴幼儿期发病。大部分哮喘患者都存在过敏现象或过敏性鼻炎。有过敏性鼻炎的哮喘患者,发病前兆会有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、眼痒、流泪等症状。由于症状与呼吸道感染或炎症相似,往往容易在早期忽视治疗。

儿童过敏性哮喘发病的原因主要同环境与遗传因素有关。流行病学调查显示,30%~40%的哮喘患者有家族哮喘病史,50%~60%的哮喘患者有家族

过敏史。眼下这个春暖花开的季节,正是过敏性哮喘的高发时期,这与春季的气候、环境等诸多因素有关。

●春季昼夜温差大,乍暖还寒。此时,人体抵抗力下降,极易出现上呼吸道感染。哮喘患者一旦发生上呼吸道感染,极有可能导致哮喘急性发作。

●春季,花粉、柳絮等随风四处飘散,哮喘患者吸入易造成过敏的花粉后,会出现流鼻涕、咳嗽、打喷嚏、胸闷、皮肤变红、喘息困难、发热等症状。

●春季的温度有利于真菌、螨虫在地毯、衣物和毛毯上繁殖。而且,春季屋尘增多,其中含有真菌、花粉、动植物纤维等,易引发哮喘。

●宠物的家庭要注意,宠物的皮毛会导致易过敏者出现喘息不畅等情况。此外,猫、狗的皮屑也是公认的过敏物。

春季,要减少哮喘发作,应做好以下这些预防措施。

- 1、根据天气情况增减衣物,做好保暖工作。
- 2、适当开展运动,最好是室

内运动,以促进血液循环,增强抵抗力。

3、出门戴好口罩,减少霉菌孢子与花粉的吸入,从而降低呼吸道感染的概率。

4、室内要定时开窗通风,以减少接触过敏原和激发因素。此外,要定期更换床单、被罩和枕套,减少尘螨滋生。切记,尽量不要使用蚕丝、羽毛材质的衣被。

5、饮食要清淡一些,尽量避免食用含过敏原的食物。在饮食结构中,可多吃些新鲜的蔬菜、水果,如萝卜、丝瓜、梨、香蕉、枇杷等;不要吃过甜或过油的食物,如巧克力、花生、核桃等。此外,要谨慎食用牛肉、羊肉、海鲜等。

上海市松江区疾病预防控制中心 罗炜 吴毅凌