



# 春季这6种传染病易缠上娃

## 换季莫慌 医生支招防病毒

春季冷暖空气交替,气温起伏不定,各类细菌、病毒也随之进入繁殖活跃期,儿童免疫系统尚未发育成熟,俨然成了传染病的易感人群。孩子一旦生病,发烧、呕吐、出疹等症状轮番来袭,让家长揪心不已。为此,记者采访了中国医科大学附属盛京医院感染科主任丁洋主任医师,针对春季儿童高发传染病,从症状辨别、传播途径到科学防护,全方位为家长答疑解惑,守护孩子春季健康。

### 了解传播途径 做好精准防范

“想要做好防护,首先要清楚病毒是怎么传播的。”丁洋强调,不同传染病的传播方式各不相同,针对性规避才能有效阻断感染。

诺如病毒主要通过粪口途径、气溶胶传播,接触被污染的食物、玩具、餐具也会中招;手足口病可通过污染的饮食、密切接触、飞沫等多种方式传播;麻疹、流感、流行性腮腺炎,主要依靠呼吸道飞沫传播,患者咳嗽、打喷嚏时,病毒会快速扩散;水痘除了通过飞沫传播,接触患儿的疱疹液、被污染的衣物玩具的人,也会被感染。而且这类传染病发病初期传染性最强,家长务必让孩子远离患病人群。

### 换季不慌 牢记这几点科学防病毒

针对春季儿童传染病防护,丁洋表示,首先是疫苗防护,这是最有效的手段:6月龄以上接种手足口病EV71疫苗、流感疫苗,8月龄起接种麻腮风联合疫苗,按时接种水痘疫苗,能大幅降低患病及重症风险。其次是日常防护,勤用流动水+肥皂洗手,不喝生水、不吃生冷食物,玩具餐具定期消毒;外出戴口罩,少去人群密集的密闭场所,室内每天开窗通风。孩子患病后要及时隔离,诸如呕吐物用含氯消毒剂处理,水痘患儿剪短指甲避免抓挠。最后,日常要保证孩子均衡饮食、睡眠充足,多到户外晒太阳、做运动,提升自身免疫力,从根本上抵御病毒侵袭。春季传染病虽高发,但科学防护、提前预防,就能让孩子远离疾病困扰。 姜晓菲

### 脑梗“好转”别大意 警惕这些危险信号

脑卒中救治,最怕被“好转假象”迷惑。不少脑梗患者发病后症状短暂减轻,家属便误以为病情缓解,选择保守观察,沈阳市红十字会医院神经内一科副主任医师门爽提醒,这可能是大血管闭塞前的危险信号,极易延误最佳救治时机。

76岁的张大爷就曾经经历这样一场惊魂时刻。张大爷突发左侧肢体偏瘫,检查提示右侧颈动脉闭塞,这本是极其凶险的大血管脑梗。可不久后,他的肢体竟能动了,症状看似“好转”,家属松了口气,选择保守治疗。沈阳市红十字会医院神经内一科副主任医师门爽指出,这是典型的好转假象。脑梗急性期的短暂缓解,多是侧支循环代偿或血栓暂时松动,血管并未真正通畅,随时可能再次闭塞,引发大面积脑梗死。

果然,老人的症状开始时好时坏,如同不定时炸弹。时间就是生命,根据张大爷的症状,医院立即启动卒中绿色通道,急诊、神经内科、麻醉、导管室、重症监护等多学科团队快速集结,从入院到血管再通仅用不到1小时,成功完成介入取栓及支架植入手术。经术后精细监护,老人顺利康复,肢体功能明显恢复。

门爽指出,脑梗急性期出现的症状波动、时好时坏,并非真正痊愈,多为侧支循环代偿或血栓暂时松动所致,血管并未完全通畅,随时可能再次闭塞,引发大面积脑梗死,致残、致死风险极高。脑卒中救治重点是时间就是大脑,每拖延一分钟,就有大量脑细胞死亡。面对脑梗,公众必须认清几大关键误区:

一是切勿把症状波动当痊愈。肢体无力、言语不清等症状时好时坏,是血管极不稳定的危险信号,必须立即就医,不可心存侥幸。

二是不迷信保守治疗。大血管闭塞性脑梗,单纯药物往往难以阻止病情进展,及时介入取栓,才是打通血管、挽救脑组织的关键。

三是信任专业判断。病情轻重不能只看表面症状,应遵从卒中中心医生的专业评估,该手术时不犹豫、不拖延。

四是牢记急救原则。出现口角歪斜、单侧肢体无力、言语含糊等症状,立刻拨打120,送往具备卒中救治能力的医院。

姜晓菲

### 门诊患儿增多 春季娃为何总生病

“每年春季,在门诊因各类传染病就诊的儿童中,6种病毒感染性疾病最为常见。”丁洋说道,家长要注意牢记这些典型症状,第一时间发现信号、及时处理。

一是诺如病毒感染,以持续呕吐、腹泻为主要表现,严重时会出现尿量减少、精神萎靡;二是手足口病,3岁以下幼儿高发,手、足、口腔及臀部会出现疱疹,伴随流口水、拒食,出现持续高热、嗜睡等要警惕重症;三是麻疹,传染性极强,先连续高热3天,之后皮疹从面部颈部蔓延至全身;四是水痘,发热后快速出疹,同一部位红疹、疱疹、结痂三种状态同时存在,瘙痒感强烈;五是流行性腮腺炎,典型症状为耳下腮腺肿胀疼痛,咀嚼时疼痛加剧;六是流感,区别于普通感冒,多为突发高热、肌肉酸痛,低龄儿童极易发展为重症。

# 春季眼部不适高发 掌握这三点远离过敏与干眼症

春暖花开、万物复苏,正是踏青出游的好时节,但不少市民却被眼部不适问题困扰,眼干、发痒、异物感等症状轮番出现,严重者还会出现眼睛红肿、流泪、分泌物黏稠等情况。沈阳急救中心医生提醒,春季过敏性结膜炎和干眼症发病率较其他季节上升60%,成为春季高发眼部健康问题,市民需做好科学防护,守护双眼健康。

医生介绍,春季眼部不适频发,主要是三大“隐形刺客”共同作用的结果,从环境、过敏原、用眼习惯等方面,对眼表健康造成多重威胁。

空气干燥是诱发干眼症的首要因素。春季气候多风干燥,空气湿度较低,会加速眼表泪液蒸发,让眼睛失去天然润滑保护屏障。对于本身泪液分泌不足的人群而言,这种影响更为明显,极易出现眼睛干涩、刺痛、有异物感等症状,进而形成泪液蒸发过快、眼部不适加重的恶性循环。

花粉与尘螨则是引发眼部过敏的主要元凶。春季万物生长,树木花粉、草类花粉在空气中大量飘散,加之尘螨、霉菌孢子等过敏原,极易接触眼结膜,触发人体过敏反应,诱发过敏性结膜炎,导致眼痒、红肿、流泪等症状,让市民苦不堪言。

同时,人们近距离用眼时间大幅增加。长时间专注学习、工作时,人体眨眼频率会从正常的每分钟15次降至5~7次,泪液无法均匀覆盖眼表,不仅会加重视觉疲劳,还会进一步加剧干眼症状,让眼部不适问题愈发严重。

春季眼部不适,大多是过敏性结膜炎与干眼症共同作用的结果,两种病症症状相似却又有区别,且会相互加重,市民需学会科学区分。

过敏性结膜炎以奇痒难忍为核心症状,同时伴随眼结膜充血、水肿、出现黏性分泌物等表现,这类病症多发于过敏体质人群,常与过敏性鼻炎相伴出现。而干眼症主要以眼睛干涩、灼热、视物易疲劳为典型症状,发病根源多为泪液分泌不足或蒸发过快。

针对春季眼部健康问题,沈阳急救中心医生结合不同场景,为市民整理出实用护眼攻略,全方位减少眼部伤害:

外出时,佩戴防风护目镜或墨镜,有效阻隔花粉、灰尘、风沙等直接接触眼睛,同时佩戴口罩,阻断鼻腔过敏原与眼部接触,避免鼻腔过敏引发眼部不适;回家后,及时用生理盐水冲洗眼睛和鼻腔,彻底洗脸洗手,清除皮肤、黏膜上残留的过敏原,减少过敏原持续刺激;居家时,定期将被褥、枕巾等用品暴晒除菌,使用除螨仪清洁家居,阴雨天减少开窗,避免霉菌孢子进入室内,空调房内开启加湿器,维持适宜空气湿度,减缓泪液蒸发;办公、学习时,严格遵循“20-20-20”护眼法则,每近距离用眼20分钟,远眺6米(约20英尺)外物体20秒,有意识地增加眨眼次数。

医生特别提醒,春季护眼需避开三大误区,切勿因错误操作加重眼部病情。首先,不要用手揉眼,手上携带的大量细菌会引发眼部感染,同时会将过敏原揉入眼表深处,加重过敏、炎症症状;其次,慎用眼药水,切勿自行购买网红“去红血丝”眼药水,这类眼药水多含血管收缩成分,长期使用会进一步破坏泪膜,加重干眼,激素类眼药水更需在专业医生指导下短期使用;最后,若眼部不适症状持续超过3天,或出现视力模糊、眼部剧烈疼痛等情况,务必及时前往正规医院眼科就诊,通过专业检查明确病因,针对性接受治疗。 单强