冬季常见呼吸道传染病防控知识

一、什么叫呼吸道传染病

 凡是病原体从呼吸道侵入,经空气传播的传染病都叫做呼吸道传染病。

 呼吸道是指气体进出肺的通道。从鼻腔到气管。临床上常以喉环状软骨为界,将其分为上呼吸道与下呼吸道两部分。

(1)上呼吸道:包括鼻、咽、喉。

(2)下呼吸道:下呼吸道是指气管、支气管、细支气管及肺泡。

 上呼吸道由于接近外部,因此受各种病原体侵袭的机会较多。引起呼吸道传染病的病原体很多,主要有两类:一是病毒,二是细菌。我们通常把上呼吸道感染简称上感。

二、春季易发呼吸道传染病

 冬去春来,气候多变,人们常因体质虚弱,起居不慎,过度劳累等导致机体的抗病能力减弱,加上其他外来病源的入侵,使人极容易患上呼吸道传染病。呼吸道传染病一年四季均可发生,但以冬春季多见,由于潜伏期短,往往突然发生, 迅速蔓延,在短时间内出现爆发。

呼吸道传染病的传播速度和广度,与人口的密度及室内空气污染程度有关,人口越拥挤、空气越混浊,流行速度就越快,范围就越大。此外,呼吸道传染病又具有周期性,常隔一定年限会发生一次流行,如流行性感冒。

 春季易发的常见呼吸道传染病有:肺结核、流行性感冒、麻疹、水痘、流行性腮腺炎、风疹、流行性脑脊髓膜炎、人感染H7N9禽流感等。

 呼吸道传染病的传染源,主要是病人和病原携带者。呼吸道传染病传播方式容易,它通过带有病原体的飞沫和尘埃侵入人体,当人体抵抗力下降时就容易发病,同时又从呼吸道排出病原体,继续传播他人,极易在人群中引起传播和流行,严重影响大家身体健康。

三、几种常见呼吸道传染病

（一）、流行性感冒

1、病原:A.B.C三型流感病毒

2、传染源:急性期流感病人及潜伏期感染者

3、传播途径:以吸入污染空气飞沫为主，物品沾染传播为辅 ,病人传染期1W.

4、临床症状:潜伏期1-3日,咽部红肿热痛痒，发热38度以上，头痛.流涕.干咳,肌肉.关节酸痛,全身乏力不适等,发热期 一般持续3-4天。临床较重者表现为肺炎或胃肠型流感

（二）.急性上呼吸道感染

1、病原很多,包括副流感病毒.呼吸道合胞病毒.腺病毒.冠状病

 毒.鼻病毒.柯萨奇病毒.埃可病毒.偏肺炎病毒.仙台病毒、正呼肠弧病毒。

2、传染源为急性期流感病人及潜伏期感染者

3.传播途径以吸入污染空气飞沫为主,物品沾染传播为辅 。

4、因病毒种类多,型别多,冬春高发,可反复感染发病,占人类疾

 病就诊总量的25%,(儿童6-10次/年,成人2-4次/年

5、共同临床表现:咽部红肿热痛痒,发热畏寒,头痛头昏,咳嗽流

 涕,重者可表现为气管炎、肺炎。

（三）、流行性腮腺炎

1.病原为流行性腮腺炎病毒

2.传染源为病人和健康带毒者

3.传播途径是唾液或呼吸道分泌液飞沫经空气传播

4.常在学校中爆发,两年有一流行周期,被患者和健康带毒者唾液污染的食具或玩具,在短时间内接触到易感者的口腔亦可引起感染。

5.潜伏期14-21天,急性期有倦怠.畏寒.食欲不振.低热.头痛等症状,其后出现一侧腮腺肿大或两侧腮腺同时肿大,2-3日肿大达高峰,面部一侧或双侧变形,开口及咀嚼时疼痛明显，进食酸性食物胀痛加剧

6.一次感染后可获得终身免疫,无患病史者接种疫苗预防

（四）、肺结核

1.病原体为结核分枝杆菌

2.传染源主要为活动性肺结核病患者

3.传播途径是气溶胶或飞沫经空气呼吸道传播,空气污染愈越重,通风越差,越易传播 。

4.常在住集体宿舍学生中爆发,主要为肺结核,占所有结核的80%以上

5.临床症状:潜伏期因年龄.个体差异较大,青少年为4-8周

(1)全身症状有乏力.消瘦.食欲不振.长期低热,多在下午或傍晚升高,盗汗.面颊潮红,重症可出现高热不退,周身衰竭 。

(2)呼吸道症状多表现有咳嗽,早期轻微干咳,或少量粘液痰，随病变进展可咳大量粘液性或脓性痰 。

(3)咯血是肺结核病人常见症状,可表现痰中带血,小量咯血，大咯血者多见于空洞型肺结核,因空洞内动脉瘤破裂所致。

(4)胸痛,胸部可有隐痛,胸膜炎病人则表现较剧 。

6.新生儿接种卡介苗能减少急性感染发病,不能控制终生感染患病 。

（五）、水痘

1.病原体为水痘-状疱疹病毒,初次感染表现为水痘,复发感染表现为带状疱疹

2.传染源为病人

3.传播途径：接触疱疹液和近距离飞沫传播 ，传染性很强

4.临床症状:潜伏期2-3W,中低度发热,很快成批出现红色斑丘疹,迅速发展为清亮的卵园形的小水疱,24小时后水疱变浑浊,易破溃,然后从中心干缩,迅速结痂。临床上往往丘疹.水疱疹.结痂同时存在,呈向心性分布,即先躯干,继头面,四肢,而手足较少,且瘙痒感重。接受正规治疗后,如果没有并发感染,一般7-10天可治愈

5水痘可用接种水痘疫苗来预防(无水痘发病史)

（六）、麻疹

1.病原体麻疹病毒

2.传染源为病人

3.传播途径为飞沫，空气吸入传播。

4.临床症状:潜伏期10-12日,急性起病,发热. 咳嗽.喷嚏.流涕.流泪.眼结膜充血,2日后口腔颊粘膜出现灰白点 (柯氏斑),3日后从耳后.发际开始出现淡红色充血性斑丘疹,此期可并发肺炎。一周后皮疹脱屑性消退。

5.预防主要依靠接种麻疹疫苗

三、呼吸道传染病的预防原则

1、管理传染源：病人就地隔离,全程治疗。隔离期限和其时间随不同的呼吸道传染病而定。密切接触者需要医学观察。

2、切断传播途径：开窗通风,保持室内空气流通。患者的鼻咽部分泌物和污染物可用氯消毒剂、过氧乙酸、过氧化氢等进行消毒。根据流行程度和控制需要,流行期间减少甚至禁止大型聚会。

3、保护易感人群：增强自我保护。有的呼吸道传染病已有针对性的疫苗,有条件时可应用疫苗接种和流行期间药物预防。

四、预防呼吸道传染病具体措施

呼吸道传染病的预防控制措施主要针对三个环节,即：早期发现、及时隔离传染源、保护易感人群及切断传播途径。具体如下做法:

1、保持教室、宿舍及公共场所干净、卫生。注意通风换气。保持室内空气新鲜。

2、减少对呼吸道的刺激：如不吸烟、不喝酒。

3、劳逸结合、保持充分的睡眠、生活作息规律,是自我防护增强抗病能力的重要措施,应避免过度劳累,不通宵迷恋游戏、上网,做到娱乐活动有度。少去人群密集与空气混浊的场所。

4、要注意保暖、多喝水、多吃含维生素C高的食物。春季气候干燥,空气中尘埃含量高,人体鼻黏膜容易受损,要多喝水让黏膜保持湿润,能有效抵御病毒的入侵,还有利于体内毒素排泄,净化体内环境。此外,春季气候多变，要适时注意衣服增减,有效抵抗疾病。

5、注意个人卫生,勤洗手,坚持体育锻炼,增强体质,提高抗病能力,养成良好的卫生习惯。打喷嚏,应用手帕或纸巾掩口鼻,清洁鼻腔后要洗手。

6、做好预防接种工作。根据发病季节,流行区域,好发年龄等,在流行季节到来之前可选择接种疫苗预防相应的呼吸道传染病。

7、一旦发病要及时就医诊治或隔离,以免延误病情及传播蔓延。