

浅谈常见传染病预防策略及注意事项



随着季节变化和人群聚集,传染病的传播风险也随之增加。尤其是流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘、手足口病等。这些疾病传染性强,易传播,可通过空气、饮食、飞沫和接触等途径传播。了解常见传染病的预防知识及注意事项,对于保护自己和他人的健康至关重要。

流行性感冒

流行性感冒简称流感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,具有很强的传染性。流感可分为单纯型、胃肠型、肺炎型和中毒型四中表现类型。

单纯型的流感最常见,表现为起病急,高热、寒战、头痛、乏力、食欲减退、全身肌肉酸痛等全身中毒症状,上呼吸道卡他症状相对较轻或不明显,少数病例可有咳嗽、鼻塞、流涕、咽干痛、声嘶等上呼吸道症状。

1. 流感的传播途径主要为:飞沫传播,也可通过接触被污染的手、日常用具等间接传播。

2. 预防流感注意事项:

(1)养成良好的个人卫生习惯,勤洗手,常通风。

(2)保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻,在密闭空间及人群密集环境戴口罩。

(3)接种流感疫苗。

流行性腮腺炎

主要症状有发热、头痛、颧骨弓或耳部疼痛等,腮腺肿胀一般发生在一侧或双侧,肿大的腮腺常呈半球形,以耳垂为中心,边缘不清,表面发热,有触痛。在发烧前2天至发烧后3天期间,唾液分泌增多,有时可出现舌部疼痛。

接种疫苗是预防流行性腮腺炎的有效方法。

水痘

水痘是由水痘一带状疱疹病毒感染引起的急性传染病,人群普遍易感。传染性强,主要通过呼吸道飞沫和直接接触传播,亦可通过被病毒污染的物品间接传播。患者是唯一的传染源,自发病前1~2天直至皮疹干燥结痂时均有传染性。

水痘一般不需要特殊

治疗,但应注意护理,以免继发感染。在水痘流行期间,应尽量避免去人群密集的公共场所,减少与患者接触的机会。出现可疑症状时应尽早就医,并减少与他人接触,以减少传染机会。

手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的一种常见传染病,一年四季都可发病,多发于学龄前儿童。临床表现为发热,口腔黏膜出现散在疱疹,手、足、臀部出现斑丘疹、疱疹,可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症。一般情况下,普通病例手足口病1周内可痊愈,但如果宝宝出现持续高热不退或伴有明显呼吸困难等严重症状,就要立即带孩子到医院就诊。

预防手足口病的关键是要注意孩子的个人卫生,勤洗手;注意保持家庭环境卫生,居室要经常通风;勤晒衣被;要多带孩子参加户外活动,增强自身免疫力。

肺结核

肺结核是由结核分枝杆菌引起的常见的慢性传染病。主要表现为长期咳嗽、咳痰、痰中带血、胸痛、发热等。

传播途径:主要为患者与健康人之间经空气传播。患者喷嚏、咳嗽排出的结核分枝杆菌悬浮在飞沫核中,健康人吸入带有结核菌的飞沫核可能受到感染。

预防关键是房间要定时开窗通风;勤晒衣服和被褥;咳嗽、打喷嚏时应用纸巾捂住口鼻;正确使用空调;加强体育锻炼,注意饮食营养和睡眠充足;认真规范地进行预防接种。

麻疹

麻疹是一种急性呼吸道传染病。病毒主要存在于患者的口、鼻、咽、眼结膜分泌物中,可通过咳嗽、打喷嚏和说话时从口和鼻中喷出的飞沫传播,也可以通过接触患者的分泌物传播。麻疹一年四季均可发病,但以冬春季高发,传染性强,可在幼儿园、学校等

儿童集中场所引起流行。

接种疫苗是预防麻疹最有效的手段。按照我国相关规定,未接种过麻疹类疫苗的儿童都必须到当地社区卫生服务中心或乡镇卫生院接受麻疹类疫苗接种。

病毒性感染性腹泻

病毒性感染性腹泻是一组由多种病毒引起的,以呕吐、腹泻、水样便为主要临床特征的急性肠道传染病。可发生在各年龄段,婴幼儿多见。临床上可出现发热、恶心、厌食、腹痛等中毒症状,免疫力正常者病程多呈自限性。其中轮状病毒、诺罗病毒和腺病毒是引起病毒性腹泻最常见的病原体。

加强饮水和食品卫生,保护水源不被粪便污染。保持个人良好的卫生习惯,不吃生冷变质食物。对6~24月龄口服减毒轮状病毒疫苗是目前预防轮状病毒性胃肠炎最有效的方式。

(广西国际壮医医院 蒋例君)

侗族医药学的特点

侗医学特色理论主要体现在天、地、气、水、人五位一体的医学思想及侗医学基础理论及临床各学科理论上。

侗医病因有外因和内因两大致病因素。外因主要是五大外邪,即“风邪”“寒邪”“暑邪”“水邪”与“火邪”以及外伤致病的外因;四大内因是指“伤气”“伤神”“伤志”与“伤心”而引起的病证。

在生理功能上,侗医认为,人体的生理功能是靠“气”和“水”来维持的。人体有水有气就能正常活动。

在病理变化上,由于体内“气”和“水”的失衡,就能产生病理变化。侗医普遍认为,人体病理变化有寒、热、虚三种表现,在临床上表现寒证、热证和虚证的病理现象。

侗医对疾病的分类是根据“天、地、人、气、水”自然环境与人的因素发生改变所产生的疾病而命名的。如“冷病类”“热病类”。疾病的命名一般是根据疾病发生的季节、致病原因、患者的年龄、性别、发病地点、临床症状、发病颜色、发病部位等多种因素采用比类取象的方法来命名的。侗医的疾病证候较多,据各地报道有千余种。证(症)分痧证、风证、惊证、杂证、痛证、伤寒证、霍乱证、妇男证、妇人证、痘证、痢证、疳证等数十类病种。侗医病证中“七十二痧”“七十二风”较为普遍,侗医诊治这两大类病证经验颇丰。

侗医的诊断方法有问诊、望诊、摸诊、脉诊、划诊、算诊,用这六诊法诊断疾病,可以对疾病作出准确的诊断。

侗医五大治疗原则为冷病热治、热病冷治、虚病补治、毒病排治、水病消治的治疗原则。在治疗方法上分

为内治法和外治法两大类。内治法一般是用药物内服;外治法是指药物外用或用传统外治方法治疗疾病。侗医传统外治法有20余种。

侗药学特色理论主要体现在对侗族药物的命名、性味功能、药物分类、用药及处方等方面。侗药命名按药物形态,生长习性、药物的功效及药的颜色等命名。还可按药物类别,如藤类、藤类、菜类、树类、草类等命名侗药。侗医按侗药药性分为冷性药、热性药、平性药、收性药、散性药、退性药、淡性药和补性药八大类。侗医按侗药药味分为酸涩味药、甜味药、苦味药、辣味药、淡味药、香麻味药六大类。

侗医总结出侗药性味对应关系:味苦,性冷,用于退热;味辣,性热,用于祛寒;味香麻,性散,用于消肿止痛;味淡,性退或性平,用于退水、退气、止血;味甜,性补,用于补气血;味酸涩,性收,用于提神、止泻。

侗医用药方法有药佩方法、药衣方法、药鱼方法、打刀烟方法、动物药活用方法。在用药上多主张用汤剂,多为鲜药入药,合理应用药引等。侗医处方特点,根据药物性能对症处方,临床辨病证处方、主药辅药(配)合理处方,单方多于复方等特点。

侗医养生保健。在侗族民间,流传“饭养身、歌养心、茶养神、酒养情”的侗族养生文化,即吃饭养身体,唱歌养心情,喝茶养神志,饮酒养情操。侗医将具有食疗作用的药物与强身健体的民俗歌舞结合起来,以达到养生保健作用。侗医多主张无病早防,有病早治,用养生保健或药物补体的形式预防疾病。其次是在疾病流行期间用药物防治,以控制疾病的流行。(汪治)

畚医捶背疗法

我国民间,早就有捶背的传统养生方法,很多老年人易患腰背酸痛,常会不自觉地捶打背部,孝顺的儿孙,见到老人爷爷喜欢在他(她)的背部为他们捶捶捶背,以示孝意。

古代针灸学认为,背部是人体督脉所在,督脉者主一身阳气,为“阳脉之海”,总督人体全身上下经络,血液支循环和人体心肝脾肺肾五脏之运行,起到调节作用,是运行气血、联络脏腑之通道。捶打背部,可疏通经络,行气活血,促进气血的运行,调节五脏六腑,起到消除疲劳、宁心安神的作用。例如捶打心俞、脾俞穴,能益气健脾、安神定志,达到解郁消愁;捶打肾俞、命门穴,有益肾壮腰作用,可缓解腰膝酸痛。肾结石者,经常捶打有缓解作用。有的人劳累一天,总感到腰背酸痛,如捶打腰背,顿感轻松,疲劳消。多数人到中老年人容易驼背,渐渐显老态,如能经常捶背,再加伸腰扩胸,就不易驼背,可以减缓衰老,延年益寿。

《红楼梦》第53回写道:“宝玉见晴雯将雀裘补完,已使得力尽神疲,忙叫小丫头来替她捶着,一会儿晴雯就逐渐好转。”第57回又写道:“黛玉听到宝玉失去知觉的消息后,哇的一声将所服之药一口呕出……,喘得抬不起头来,紫娟忙上来捶背,黛玉才渐渐安定下来。”

现代医学证明,人体背部的皮下组织中有大量功能很强的免疫细胞,由于背部较少触及,以致这些免疫细胞长期处于“休眠”状态,而捶背可刺激腰背皮下组织与免疫细胞,再通过神经系统与经络传导,可促进局部乃至全身的血液循环,加速背部组织的新陈代谢,增强内分泌和神经系统的功能。而且捶背还可以防止慢性疾病及腰肌劳损的发生,达到防病强身,健康长寿之目的。



捶背方法:捶打时令手握空心拳,也可以双掌微屈自上而下拍打,最好沿着脊背双侧按针灸穴位图(在脊柱旁开二寸处,从肺俞、心俞一直往下至脾俞、肾俞、上髎等双侧拍打),手法不要太重,也不要太轻,以不痛为度;可以自打,最好俯卧或坐着捶打;可以请别人拍打,也可以一边看电视,一边捶打;或用电动椅或用手提电动机捶打,捶打时间不限,最好晚上临睡前捶打一次,拍打时要有一定节奏,一般常用的是四拍,即打一下后,再连打四拍;再打一拍再连打四拍,有节奏地拍打,既可省力,又可使患者有一定的舒适感,打时有一定顺序,原则是男先左,女先右,先拍背部正中线,从上而下拍打,然后再拍上肢,最后拍下肢,要先前侧,再后侧,先内侧后外侧,每侧拍打3~5遍,只可顺打,不可逆打。

还可以用“撞墙”打法,即站于墙边,先距20公分,锻炼一段时间,再距30~40公分,把背部向墙撞打,不要太重或太轻,以能接受为度,刚开始每次约50次左右,逐步增至150次,每日1~2次,但腹饱时不宜。这对消除疲劳、抗衰老、安五脏、腰背酸痛等都有裨益。

拍打疗法,适应于风湿病、慢性腰腿痛、神经衰弱、消除疲劳等多种疾病的辅助治疗。但皮肤病、疮疤、痈疽、急性传染病、心脏病、肝脾肿大、妇女月经期、妊娠期、骨折、骨结核、类风湿者均不宜用此法。

(王健)