

春季来临 警惕常见传染病

春节虽已过,仍需注意“节日病”

孙嘉晨

春节长假,不少市民因饮食不节制,导致身体出现了一些“小故障”,各种疾病趁虚而入。虽然春节已经过去,但是由于初春时节气温波动较大,这个时间段流感、水痘、痢疾、手足口病等传染病属于高发季,因此市民需要注意做好防范工作。同时,节后也是学生返校聚集的高峰时期,学校应做好相关防控措施,严防聚集性传染病疫情。



医院门诊扎堆就诊 看病似赶集

近日,笔者来到建德多家医院了解到,春节长假开始以来,各医院门诊、急诊的接诊量相比平时多出不少,其中消化内科、呼吸内科、儿科等科室门诊接诊量较多,特别是急诊意外伤害及酒精中毒患者也比平时多几番,主要原因是节日期间家庭、朋友聚会的暴饮暴食、过量饮酒可能使胃肠道处于疲劳状态,不注意调节等。医院医生提醒各位市民,暴饮暴食和酗酒都会对人体的肝脏造成损伤。虽然现在春节长假已过,但市民仍需注意节后的调养工作,在加强运动的同时,也要注意饮食健康。

今冬袭击全国的流感成为了医疗圈的大事,呼吸道患者陡增。在医院呼吸内科,汪护士长告诉笔者,春节期间,因急性呼吸道感染、肺炎等疾病入院的人也不在少数,其中高

龄的老人占了不小的比例。

据了解,2月15日至3月1日期间,建德市第一人民医院光是发热门诊就有100多人就诊,主要为上呼吸道感染以及一些肠道炎症,以学生和老年人为主,也有少部分青壮年人群。此外,春节期间,市民走亲访友心情大好,不少中年高血压患者由于服药不太及时,甚至有断服或漏服的现象,从而导致血压不稳,出现头晕、头痛、心悸等症状。

“好几个医生护士都是感冒发烧还坚持在岗位上。”急诊科刘医生告诉笔者,春节期间医院急诊人数每日高达600人次,是平时的三倍左右,主要是以呼吸系统、心脑血管系统疾病为主。同时,为了应对高强度的工作量,急诊每天比平时多备了两个班。

春节期间高发“节日病” 节后仍需注意

李女士带着10岁的女儿萌萌来到医院儿科门诊。“这孩子平时吃东西就不注意,赶上春节走亲戚吃的就更控制不住了,昨天家里长辈知道她要开学了,又组织全家人吃了一顿团圆饭,回到家里后已经是凌晨了,今天是萌萌上学的第一天,我就接到学校的电话说萌萌有发烧的症状出现。医生你快帮我看看这孩子是怎么了,会不会是得了流感。”李女士焦急地向医生询问萌萌的病情。经过医生的检查后,确定萌萌是由于暴饮暴食造成的肠胃炎。

医生介绍说,长假期间很多人容易忘记平时对自己的约束,熬夜、暴饮暴食等,生理规律一旦被打乱,各种身体不舒服的症状就会表现,特别是刚上班、上学的这几天,由于还没有完全从假期中缓过来,不少人都会出现浑身乏力,觉得做什么提不起精神来,甚至有的还会出现浑身酸痛。再加上不注意运动和休息,导致体内毒素淤积,若这些毒素不被及时排出,可能给健康带来极大危害。因此,适当饮食,养成良好的生活习惯,对每个家庭来说都显得尤为重要。

查隐患,保安全

市民应做好春季传染病防控工作

春季是传染性疾病的多发季节,常见的传染性疾病包括:流行性感冒、麻疹、水痘、腮腺炎、风疹等。这些传染病都是呼吸道传染病,可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。

呼吸内科副主任刘医生说,现在除了天气变化会导致呼吸道疾病的发生外,市民们在节日期间的饮食起居不规律,休息不好,也会引起免疫力下降,导致病情加重,并且随着春季的到来,这些疾病更加容易复发,因此做好防范工作更加重要,同时,春季昼夜温差大,本来就是心脑血管疾病的高发期,市民应该更加注重调养。医生建议,在饮食上尽量吃得清淡,并且保证充足睡眠。

感染科曾主任介绍,开春后,气温逐渐回升,病菌活跃,随着学校陆续开学,师生发生集体性传染病几率和风险增大,而且近期仍处于流感和诺如病毒高发期,市民应注意饮食和环境卫生,老人、儿童以及体弱多病者尽量注意少去人群聚集的公共场所,不得已必须去时,最好戴口罩。勤洗手,预防流感和感染性腹泻的发生,同时,医生提醒广大市民,在气温上升的春季,要及时增减衣服;平时保持室内通风;同时要养成多喝水的好习惯,不要去人员密集场所,减少交叉感染,一旦出现感冒症状,要及时到医院就诊。

曾主任说,目前,国家疾控工作越来越完善,疫苗接种全面,相比于自己刚从业时发现明显症状的感染性疾病已经很少见了,如腮腺肿等,以前都是整个脸肿大得“过分”才会来医院,现在几乎看不到这种病症了。而且春季还应注意预防水痘、痢疾等疾病的预防。主要预防措施也是最基本的健康宣教常识,合理饮食和健康生活习惯,加强身体锻炼等等。

春季传染病虽然种类繁多,但只要市民重视预防工作,做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗,就可以有效地阻断传染病的流行和传播。

