

立秋后传染病高发

分清三类传播途径 做好防护守住秋季健康

立秋过后,昼夜温差逐渐拉大,气温冷热交替频繁,空气湿度、环境温度迎来阶段性变化。此时并非百病消退的安稳时节,反而成为肠道、呼吸道、虫媒三类传染病的高发窗口期。初秋“秋老虎”余热未消,细菌病毒依旧活跃;晚秋寒凉干燥,人体抵抗力有所下降,多重因素叠加,让秋季成为传染病防控的关键阶段。

很多人认为秋冬只有感冒需要防范,实则不然。秋季传染病传播途径不同、症状各异,针对性防护才能精准避病。结合疾控科普权威知识,带大家分清秋季高发传染病,掌握科学、全面的防护方法,守护家人健康。



肠道传染病

藏在饮食里的“秋季隐患”

初秋高温闷热的环境,非常适宜细菌、肠道病毒滋生繁殖,食物极易变质、水源容易滋生微生物,这类传染病主要经口传播,简单来说就是“病从口入”,是初秋最高发的传染病类型。

●常见病种与典型症状

日常高发的细菌性痢疾、伤寒、霍乱,以及诺如病毒、轮状病毒引发的感染性腹泻,都属于秋季肠道传染病。发病后典型症状十分明确,多表现为腹痛、腹胀、腹泻、恶心呕吐、低热或高热,严重者会因频繁腹泻呕吐出现脱水、乏力、电解质紊乱等情况,老人、儿童体质较弱,感染后症状更容易加重。

●传播核心途径

被病原体污染的双手、生水、生冷食物、餐具,都是主要传播媒介。生活中饭前便后不洗手、生吃瓜果不清洗、饮用生水、食用隔夜变质食物、混用餐具等行为,都会大幅增加感染风险,学校、家庭等集体生活场景极易出现聚集性感染。



呼吸道传染病

秋风干燥引发的“呼吸危机”

进入晚秋后,气温快速下降、风力增大、空气干燥,人体呼吸道黏膜水分流失加快,黏膜屏障功能减弱,抵抗力大幅下降,无法有效抵御外界病菌侵袭,呼吸道传染病随之进入高发期,以飞沫、尘埃空气传播为主。

●常见病种与典型症状

流行性感冒、水痘、风疹、流行性腮腺炎、肺结核等是秋季高发呼吸道传染病。这类疾病起病较急,核心症状集中在突发高热、干咳咽痛、浑身酸痛乏力,部分病种会伴随皮疹、腮腺肿大等特异性表现。

值得注意的是,普通感冒和秋季流感区别极大,流感全身症状更重、传染性更强,传播速度快,在商超、校园、写字楼等人群密集场所极易扩散,且容易引发肺炎、心肌炎等并发症。

●常见病种与典型症状

秋季高发的流行性乙型脑炎、登革热、疟疾等,均为典型虫媒传染病。感染后多出现持续高热、头痛呕吐、肌肉酸痛等症状,部分重症病例会损伤神经系统、血液循环系统,危害远大于普通蚊虫叮咬。



虫媒传染病

蚊虫尾声的“叮咬风险”

很多人误以为入秋后蚊虫消失,无须防范虫媒疾病。实则秋季温度适宜蚊虫活动,蚊虫繁殖活跃度依然较高,蚊虫叮咬仍是重要的疾病传播方式,通过蚊虫叮咬将病原体传入人体,隐蔽性强、风险极高。

●常见病种与典型症状

秋季高发的流行性乙型脑炎、登革热、疟疾等,均为典型虫媒传染病。感染后多出现持续高热、头痛呕吐、肌肉酸痛等症状,部分重症病例会损伤神经系统、血液循环系统,危害远大于普通蚊虫叮咬。

●常见病种与典型症状

秋季高发的流行性乙型脑炎、登革热、疟疾等,均为典型虫媒传染病。感染后多出现持续高热、头痛呕吐、肌肉酸痛等症状,部分重症病例会损伤神经系统、血液循环系统,危害远大于普通蚊虫叮咬。



科学防控核心方案 全方位阻断感染

秋季三类传染病可防可控,无须过度恐慌,核心遵循管好嘴、防好虫、护好呼吸道三大原则,落实日常防护细节,就能最大程度降低感染概率。

1. 严把入口关 杜绝肠道感染

坚决不喝生水,不食用生冷、腐败变质、隔夜不洁食物;瓜果蔬菜食用前彻底冲洗、必要时去皮,肉类、海鲜、蛋类彻底煮熟煮透,杜绝生食、半生食饮食习惯。家庭就餐推行分餐制、公筷公勺制,餐具定期清洗消毒,生熟厨具分开使用、分开存放,避免交叉污染。

2. 做好呼吸防护 筑牢黏膜屏障

养成科学佩戴口罩的习惯,前往人群密集、通风不良的公共场所,全程规范佩戴口罩。日常居家、办公场所每日定时开窗通风2—3次,每次通风不少于20分钟,保持室内空气流通,稀释空气中的病菌浓度。根据昼夜温差及时增减衣物,避免受凉着凉,防止呼吸道免疫力下降。

3. 防蚊灭蚊 切断虫媒传播

做好居家环境清洁,及时清理阳台、花盆、垃圾桶周边积水,彻底破坏蚊虫滋生环境。日常外出散步、郊游,尽量穿着长袖、长裤,暴露皮肤涂抹正规驱蚊剂,避开草丛、积水区等蚊虫聚集区域,减少蚊虫叮咬概率。

4. 坚守卫生习惯 减少病菌接触

坚持勤洗手原则,饭前便后、加工食物、外出归家、触摸公共物品后,使用流动水+洗手液七步洗手法彻底清洁双手,杜绝脏手触碰口、眼、鼻。定期清洁家居环境、儿童玩具、高频接触物品,保持环境干净整洁。

5. 增强自身免疫 提升抗病能力

免疫力是人体最好的“防护屏障”。日常保证充足睡眠,避免熬夜劳累,减少身体透支;坚持适度户外锻炼,增强体质;多食用富含维生素C的新鲜果蔬,均衡膳食、规律作息。

6. 主动科学预防 及时就医干预

老人、儿童、慢性病患者等易感人群,可在专业指导下,提前接种流感等相关疫苗,是预防重症呼吸道疾病最有效的手段。若出现持续腹泻呕吐、高热不退、剧烈咳嗽、皮疹等不适症状,及时居家休息、佩戴口罩,尽快就医检查,切勿拖延病情、盲目用药,同时做好隔离,避免交叉感染。

立秋是养生防病的重要转折点,秋季传染病虽类型多、传播广,但均依赖特定传播途径。只要大家摒弃侥幸心理,把饮食卫生、个人防护、环境消杀、体质养护融入日常,守住三大防护核心,就能有效规避肠道、呼吸道、虫媒传染病风险,安稳度过秋季疾病高发期,守护全家身心健康。

(科普中国)

总打喷嚏、流鼻涕?分清感冒还是鼻炎

换季降温、花粉纷飞的时节,不少人一到家就接连打好几个喷嚏,擦过鼻子没多久,鼻涕又流出来。随手吃几天感冒药,症状非但不见好转,鼻子越揉越痒,鼻塞还持续加重。打喷嚏、流鼻涕只是外在表现,既可能是普通感冒,也可能是过敏性鼻炎,二者处理方式截然不同。判断出错不仅延缓恢复,盲目用药还会带来额外健康风险。

一、从症状细节辨别两种问题

打喷嚏:感冒喷嚏偶发,一两下或两三次;过敏性鼻炎呈阵发性,一天十几个甚至更多,晨起或接触过敏原后立刻发作。

鼻涕:感冒初期清水样,一两天后变稠,转为黄或黄绿色;过敏性鼻炎全程大量清水鼻涕,不出现黏稠脓涕。

伴随感受:感冒常有咽痛、咳嗽、发烧、乏力、肌肉酸痛;过敏性鼻炎以鼻子不适为主,常伴眼痒、鼻痒鼻塞,基本不发烧。

病程:感冒七到十天好转;过敏性鼻炎发作数周甚至数月,接触过敏原容易反复。

两个易忽视细节:一是发痒感,过敏性鼻炎鼻痒明显,连带眼睛、咽喉、外耳道发痒,忍不住揉;感冒鼻痒轻微,主要是鼻塞流涕。二是鼻塞规律,过敏性鼻炎鼻塞间歇性,侧卧时朝下一侧更堵,远离过敏原后减轻;感冒鼻塞持续存在,三五天随痊愈缓解。

部分儿童感冒会合并过敏性鼻炎或诱发鼻炎,需由医生判断,不要硬扛或乱吃药。

二、处理方式大不相同 用药错误反而加重不适

普通感冒多为病毒引发的自限性问题,无须特殊治疗,重点缓解症状等待自愈。

1.多休息、补足饮水,保证睡眠,维护自身免疫力,多数一周左右就能恢复。

2.症状较重时,发烧超过38.5℃、头疼浑身酸痛,可选用对乙酰氨基酚或布洛芬减轻不适;鼻塞流涕难受,可用生理盐水洗鼻舒缓鼻腔。

普通感冒不用抗生素,只有明确合并细菌感染,才可遵医嘱使用。

3.部分复方感冒药含有抗过敏成分,服用后鼻炎症状会短暂减轻,不少人就此误以为是感冒。这只是临时压制过敏反应,停药后就会复发,耽误正规治疗。

●过敏性鼻炎规范应对

过敏性鼻炎属于免疫系统过度反应的慢性病,很难根治,但规范干预可以稳住症状,不干扰日常生活,分为两大重点。

1.避开过敏原,这是性价比最高的手段。花粉季少外出,关好门窗,出门戴口罩、护目镜,回家清洗面部鼻腔等。

2.遵医嘱规范用药,临床常用鼻用糖皮质激素、口服抗组胺药、白三烯受体拮抗剂等。

3.切忌长期使用网红通鼻滴鼻液,这类多属于鼻腔减充血剂,长期使用会诱发药物性鼻炎,让鼻塞更加顽固难治。

三、出现这些情况及时就医 避免衍生并发症

如果出现下面几种情况,请尽快前往正规医院就诊:

1.按感冒方式处理十天后,仍频繁打喷嚏、流鼻涕,鼻塞已经严重干扰睡眠,睡觉时打鼾、张口呼吸,同时伴随头痛、嗅觉减退。

2.打喷嚏、流鼻涕这类不适症状反复发作、难以消停,单次发作的时长已经超过半个月,各种不适已经对日常的工作节奏和正常生活造成了明显干扰。

3.鼻腔流出脓性鼻涕,同时还伴随头部胀痛、耳朵部位闷胀不适的感受,这个时候需要高度警惕鼻窦炎、中耳炎这类并发症。

鼻炎长期不控制,可诱发哮喘、鼻窦炎、分泌性中耳炎等问题,打喷嚏流鼻涕是身体提示信号。分清感冒和鼻炎,选对处理方法,即可快速摆脱不适,回归正常生活。

(科普中国)

年轻人眼底病高发? 高度近视、糖尿病正在悄悄“偷”你的视力

专家提醒:眼底病不是老年人的专利。它对视力的破坏往往是不可逆的,严重的可直接致盲。今天一次说清:什么是眼底病,年轻人为什么也会中招,出现哪些信号必须立刻就医。

什么是眼底病?

眼底是人体能直接看到血液循环的微循环的部分。眼底的疾病,包括视网膜、视盘和脉络膜的疾病,通称为眼底病。眼底病危害性极大,甚至可直接致盲,严重影响其生活。眼底病的病因和发病机制极为复杂,至今未完全阐明。

年轻人患眼底病的原因有哪些?

1.高度近视

高度近视是指近视度数超过600度的情况。

为什么高度近视会成为眼底病变的“温床”?原因在于高度近视会导致眼球的结构发生显著变化。正常情况下,眼球是一个相对稳定的球形结构,但随着近视度数的加深,眼球会被逐渐拉长,就像吹气球一样,形状变得更加细长。

这种拉长不仅影响视力的聚焦能力,还会对眼底的组织造成深远影响。眼底包括视网膜、脉络膜和血管等重要结构,当眼球被拉长时,这些组织会变得 thinner、更脆弱,容易出现退化或病变。

2.年轻的糖尿病患者增多

年轻的糖尿病患者进行眼底检查十分重要。糖尿病眼底病变是个缓慢的过程,一旦出现明显症状,则表示并发症已有一定时间。

一般来说,1型糖尿病患者发病5年后应每年检查1次,2型糖尿病患者从发病起应每年检查1次。出现视物模糊、视力减退、夜间视力差、眼前有块状阴影飘浮、双眼的视野缩小等症状,应赶快找医生检查。

3.饮食安排不合理

现在的年轻人多为应酬族,顿顿吃油脂多、含糖高的饮食,即使不出去吃饭,加班时也非常是用快餐“对付”。这样血压、血糖经常忽高忽低“荡秋千”,因而造成眼底改变,眼部微血管更易受到侵害,产生破裂出血,并最终导致眼内纤维增生,视网膜脱落。

4.过度用眼

年轻人整天盯着电脑,很容易用眼过度,而视网膜病变的早期症状并不明显,人们常常会对病情掉以轻心,使得眼底病变得以乘虚而入威胁年轻人。

(科普中国)

感冒

7-10天自愈



过敏性鼻炎

避开过敏原

