



## 春季高发传染病科学防控指南

## 守护健康 防患未然

□晚报记者 杨朋朋  
通讯员 郭素娟

春季为何成为传染病“活跃期”?

春季气温回暖、湿度增加,病原微生物(如细菌、病毒)繁殖活跃;同时,人群外出频繁、聚集增多,为呼吸道和接触性传染病传播提供了条件。加之昼夜温差大,人体免疫力易波动,老人、儿童等群体更需警惕。

春季需重点防范的五类传染病

## 1. 流感(流行性感)

特点:由流感病毒引起,传播速度快,易引发高热(38℃以上)、肌肉酸痛、乏力等症状。

误区提醒:普通感冒症状较轻,流感可能引发肺炎等并发症,高危人群(孕妇、慢性病患者)建议及时就医。

防控要点:接种流感疫苗(每年更新毒株)、咳嗽礼仪(肘部遮挡)、避免带病上学/

上班。

2. 手足口病(儿童重点防护)

高发人群:5岁以下儿童,通过接触传播(玩具、餐具等)。

识别信号:手、足、口腔出现疱疹或皮疹,可伴低热。

家庭护理:隔离患儿2周,每日消毒常用物品,避免抓破疱疹引发感染。

## 3. 诺如病毒感染性腹泻

传播途径:接触被污染的水源、食物或气溶胶传播,常在学校、养老院高发。

症状特点:呕吐、腹泻、腹痛,病程短(通常13天),但传染性强。

关键措施:呕吐物需用含氯消毒剂覆盖处理,避免徒手接触;注意饮食卫生,生熟分开。

## 4. 水痘与麻疹

共性:均为呼吸道飞沫传播,儿童易感,可通过疫苗有效预防。

区分要点:水痘皮疹呈



“向心性分布”(躯干多于四肢),分批出现;麻疹伴随高热、结膜炎及口腔“柯氏斑”。

特别提示:成人感染症状可能更重,未接种者建议补种疫苗。

## 5. 流行性腮腺炎

典型表现:单侧或双侧腮腺肿胀、疼痛,可能引发睾丸炎或卵巢炎。

预防核心:保持室内通

风,避免共用餐具,接种麻腮风三联疫苗。

## 科学防控“三部曲”

1. 个人防护:构筑第一道防线

勤洗手(七步洗手法,尤其饭前便后),外出佩戴口罩(人群密集场所)。

合理增减衣物,避免受凉,适度运动增强免疫力。

2. 环境卫生:切断传播链

每日开窗通风2—3次,每次不少于30分钟。

学校、托幼机构加强晨午检,发现病例及时隔离并消毒。

3. 疫苗接种:最经济的预防手段

及时查询接种记录,流感、水痘、麻腮风等疫苗可显著降低感染风险。

答疑:常见问题

Q:服用维生素C能否预防传染病?

A:均衡饮食有助于免疫力,但无证据表明大剂量维生素C可特异性抗病毒,切勿依赖保健品。

Q:春季外出踏青如何防护?

A:避免接触野生禽鸟,不采摘食用不明野果,备好免洗手液和消毒湿巾。

在此,提醒各位市民,传染病防控需个人、家庭、社会多方协作。掌握科学知识,践行健康行为,方能有效阻断疾病传播链,拥抱美好春光。

## 春田春菜鲜,食药同源保健康

□通讯员 杨金平

春回大地,野菜蓬勃生长,它们不仅是舌尖上的美味,更是蕴含丰富营养与药用价值的天然食材。以下从营养价值、食用方法及注意事项等方面,带你科学认识身边的春日野菜。

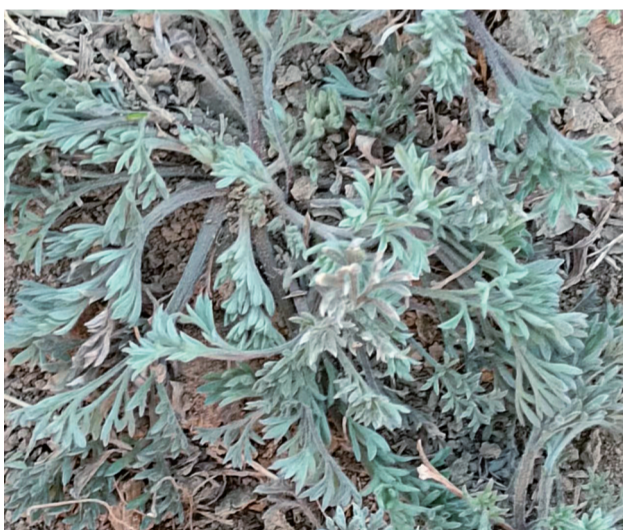
蒲公英,菊科蒲公英属多年生草本植物,又名婆婆丁、黄花地丁、灯笼草、地丁等,它是春天最好的排毒菜,号称“药草皇后”。蒲公英具有清热解毒、利尿散结的功效,可以防治春季常见的上呼吸道感染、乳腺炎、胃溃疡等疾病外,还有利尿通淋、美容养颜、增强免疫力等等。蒲公英含有大量对人体有益的营养物质,不仅可以做汤、凉拌,还可以晾干后泡水喝。

荠菜,十字花科荠菜属草本植物,又名地米菜、护生草、净肠草、枕头草,全国各地均有分布。荠菜有清热明目、利尿止血、消积的功效。可预防咽喉肿痛、降胃火、防胃病、牙龈出血、帮助消化,它含有丰富的维生素C和胡萝卜素,有助于增强机体的免疫力。作为蔬菜食用,它是野菜中的珍品,可以清炒、煮汤、凉拌、调馅儿风味独特,营养丰富。

香椿,楝科香椿属植物。香椿含维生素E和性激素物质,具有抗衰老和补阳滋阴的作用;含钙、磷、钾的成分,有补虚壮阳、补肾养发。香椿因长在树上,又被称为“树上蔬菜”,它的最佳食用部位是嫩芽,富含蛋白质、钙等营养成分。香椿可以油炸、炒制,凉拌还可以腌制,为了去除其中的硝酸盐和亚硝酸盐,食用前最好在沸水中焯一下。

茵陈属于菊科蒿属的草本植物,又名白蒿,绵茵陈,茵陈蒿等,还有“护肝神菜”之称。茵陈具有清利湿热,利胆退黄的功效,常用于治疗湿热黄疸、肝炎、胆囊炎、增强免疫力等。民间谚语有“三月茵陈四月蒿,五月六月当柴烧”的说法,采摘的最佳时节当然是每年的三月份。茵陈的食用方法有凉拌、做汤、蒸茵陈菜等。茵陈药性微寒,孕妇、儿童、哺乳期妇女、脾胃虚寒者需谨慎食用。

春日野菜承载着自然的生机与智慧,从荠菜的清香到蒲公英的微苦,每一口都是对健康的滋养。在享受美味的同时,牢记“安全食用、适量为宜”的原则,让野菜成为春日饮食的亮点而非负担。



## 不良饮食可能与肺癌风险相关

传统观念认为,肺癌与饮食的关系并不密切。但美国佛罗里达大学和肯塔基大学研究团队一项新研究显示,不良饮食可能与肺癌风险相关,这为预防肺癌提供了新视角。该研究论文已发表在英国《自然-代谢》杂志上。

研究人员通过实验室模型和计算机模拟发现,肺癌中糖原作为致癌代谢物,发挥了重要作用。研究表明,糖原水平越高,肿瘤的生长速度越快,恶性程度也越高。

研究人员让小鼠摄入高脂、高糖饮食,结果显示,这种饮食增加了小鼠血液中的糖原水平,从而促进了肺部肿瘤生长。当糖原水平下降时,肿瘤的生长也随之减缓。研究人员认为,高脂、高糖饮食会增加糖原水平,而糖原为肺癌细胞提供了生长所需的原材料,因此糖原水平可作为肿瘤生长和死亡率的预测因子之一。

研究人员表示,均衡饮食、积极锻炼、减少酒精摄入,是保持长期健康的关键。养成健康的饮食习惯,对预防肺癌至关重要。

(科普中国)