秋季开学谨防四类传染病

樊挨清医生正在给患儿诊治

时逢夏秋交替，医院总是会出现一批患病儿童前来就诊，秋季也就成了医生和家长们公认的儿童疾病高发期。尤其是开学后，孩子们集中返校，易感人群短时间大量聚集，易造成呼吸道、肠道传染病的传播与流行。且秋季天气转凉，早晚温差大，儿童抵抗力不足，疾病就乘虚而入。本期健康周刊，邀请到呼和浩特市妇幼保健院儿科副主任医师樊挨清来说一说几类最为常见的秋季儿童高发疾病，让学生和家长们做好疾病预防，免受疾病困扰。

□文/图 呼和浩特晚报记者　安娜

季节交替、交叉感染 开学季成秋季传染病高发期

入秋以来，我市气温逐渐下降，昼夜温差增大。8月28日9时，呼和浩特晚报记者在呼和浩特市妇幼保健院儿科门诊看到，候诊大厅里等候就诊的患儿和家长较多。樊挨清医生告诉呼和浩特晚报记者，最近几天，前来就诊的患儿中以消化系统和呼吸系统疾病最为常见。秋季本就是传染病高发期，按照以往惯例，秋季新学期刚开始后会迎来患病高峰。

樊挨清医生表示，首先，最主要的原因就是入校、入园之后交叉感染几率增大。毕竟学校或幼儿园是个大环境，孩子们一起学习，一起玩耍，教室相对密闭，给了致病菌传播的机会，经常会出现一个孩子生病，班里接二连三就会出现很多孩子生病的情况。其次，季节变化也是重要诱因。夏秋交替之际，往往昼夜温差大、空气干燥，流行性感冒以及呼吸道疾病也进入高发期。对于抵抗力较弱的低龄儿童来讲，增减衣物不及时容易着凉感冒；吃了寒凉、不洁的食物容易引起消化系统疾病。此外，孩子自身抵抗力差和心理焦虑等原因也不容忽视。从放松的假期生活进入紧张的学习生活，难免会产生各种不安的情绪，易出现烦躁、焦虑等状况，造成免疫力下降，这就让病原微生物有机可乘。

这四类传染病 在秋季开学季易高发

据樊挨清医生介绍，以下四类传染性疾病在秋季开学季易高发。

经呼吸道传播的疾病：主要包括流行性感冒、百日咳、新型冠状病毒感染等，会引起发热、咽痛、咳嗽、乏力、肌肉酸痛等症状，有些甚至可能导致肺炎、心肌炎等疾病。由于此类疾病主要通过咳嗽、打喷嚏、近距离接触以及共用物品引起传播，所以最主要的预防措施就是要养成戴口罩、勤洗手、常通风等良好的卫生习惯。

经接触传播的疾病：包括手足口病、水痘、疱疹等，主要通过密切接触病人的粪便、疱疹液和呼吸道分泌物及被污染的手、物品等感染，少数也可通过呼吸道飞沫传播。此类疾病易在低龄儿童中发生感染，病初未发疹期具有传播性，因此要注意观察孩子的身体状态，做到早预防、早发现、早治疗。

经消化道传播的疾病：如诺如病毒、腺病毒、甲戊型肝病毒、非嗜肝病毒感染等，主要通过污染的食物、物品、水源等传播，也可经密切接触感染，传染性强，全年均可发病。主要症状为恶心、呕吐、腹痛和腹泻，伴或不伴发热，出现此类症状应及时就医。

感染性结膜炎：俗称“红眼病”，在秋季也较为多见，该病传染性很强，通过不干净的手揉眼或是和患者共用毛巾等方式传染。除眼睛发红之外，还有眼睛痒、流泪多、眼屎多、有异物感、害怕亮光等表现，两只眼睛可以同时或是先后发病。可以引起红眼病的病原体很多，当发现孩子眼睛红，需要及时就医，明确病因后给予相应的治疗手段。

做好疾病预防 免受秋季传染病困扰

为预防上述传染病发生，樊挨清医生建议需要学校、家长、孩子个人三方发力做好防护。

首先，学校、幼儿园应做好卫生清洁工作，密闭空间多开窗通风。一旦班级内发现有孩子患病，建议及时回家休养，痊愈后再考虑上学，以免交叉感染。

其次，要做好个人防护。保持良好的卫生习惯，饭前便后要洗手，咳嗽、打喷嚏时应使用纸巾捂住口鼻，口鼻分泌物用纸巾包好后投入垃圾桶。

此外，家长们需要注意的是，应根据气温变化及时给孩子增减衣物。还需注意保证孩子每日合理膳食，营养均衡，摄入足够的鱼、瘦肉、蛋、奶、豆制品、蔬菜、水果等。还要保证充足的睡眠、规律的作息、适当的体育训练，才有助于提高孩子的免疫力。

如发现孩子生病，应注意保证孩子有足够的休息，多饮水。以清淡、易消化的食物为主，避免辛辣刺激、生冷油腻等食物的摄入。不要随意给孩子用药，尤其是一些抗生素。家长还要多观察孩子的病情变化，病情比较严重的尽早就医，以免耽误病情。

医生简介：

樊挨清，呼和浩特市妇幼保健院儿科副主任医师，擅长小儿发热、咳嗽、肺炎等呼吸系统疾病和小儿呕吐、腹痛、腹泻等消化系统疾病及营养代谢等常见病、多发病及各类疑难杂症、急危重症等的诊治。

年纪轻轻就腰背痛 警惕强直性脊柱炎

“大夫，我腰很疼，是不是得了腰椎间盘突出啊？”近日，王先生（化姓）因腰痛来到襄阳市第一人民医院就诊，没想到被确诊为强直性脊柱炎。

据悉，36岁的王先生近段时间腰背疼痛。刚开始，他以为是自己累着了，就没有注意，觉得自己休息一段时间就好了。休息很久之后，王先生的腰背疼痛不仅没减轻，他甚至出现了晨僵、关节活动受限等症状。

风湿免疫科副主任李晨霞介绍，我国大约有500万强直性脊柱炎患者。强直性脊柱炎可引起腰背痛，症状和腰椎间盘突出的初期症状相似，在临床上极易被误诊或漏诊。如果不能得到及时规范的指导和治疗，任由病情发展，患者很可能出现“挺不起脊梁”“折叠人生”等症状。李晨霞提醒，如果出现了如下症状，一定要尽早到医院就诊。

腰背或外周关节痛。患者年龄在45岁以下，腰背部或外周关节疼痛超过3个月，休息不能缓解。

臀部疼痛。最初，患者出现一侧臀部疼痛或双侧臀部交替疼痛症状，数月后出现双侧持续性疼痛症状。

晨起腰背部僵硬不适。患者长时间静止时，症状更明显，适当活动后，症状可以减轻。

活动受限。患者活动受限，出现直不起腰，抬不起腿，走不了路，抬不起胳膊等症状。

男青年，尤其是16岁至25岁的男青年，在患有强直性脊柱炎的早期，可能没有任何症状，也有可能出现乏力、消瘦、发热、厌食、轻度贫血等症状。

（据《襄阳晚报》余子成）

编辑/王峻岭　牧兰　殷晓蕾　美编/王敏　校对/殷晓蕾　一读/刘艳君