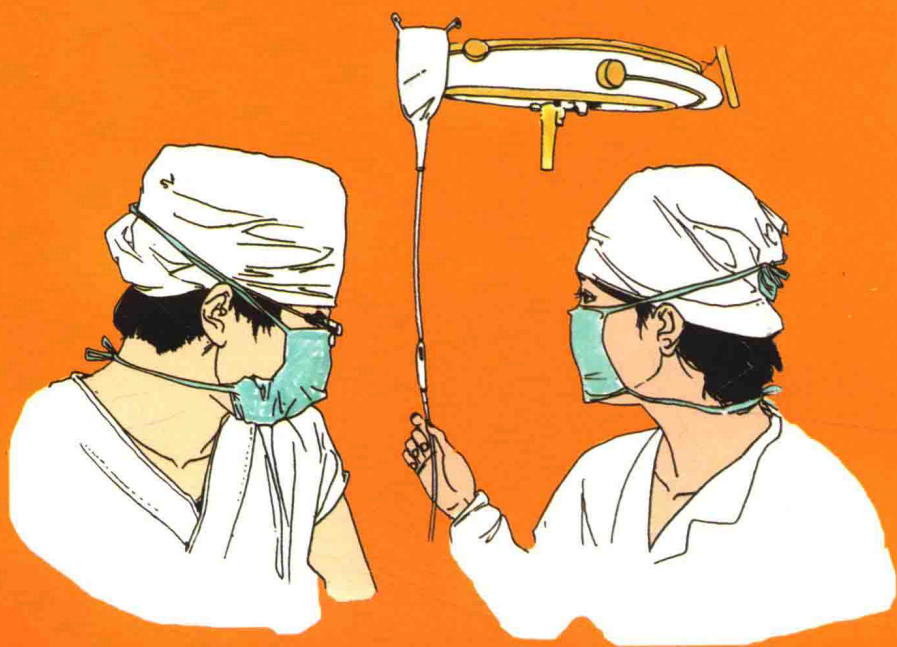


生活自救小贴士



预防传染病传播 自救攻略

编著/李一芒



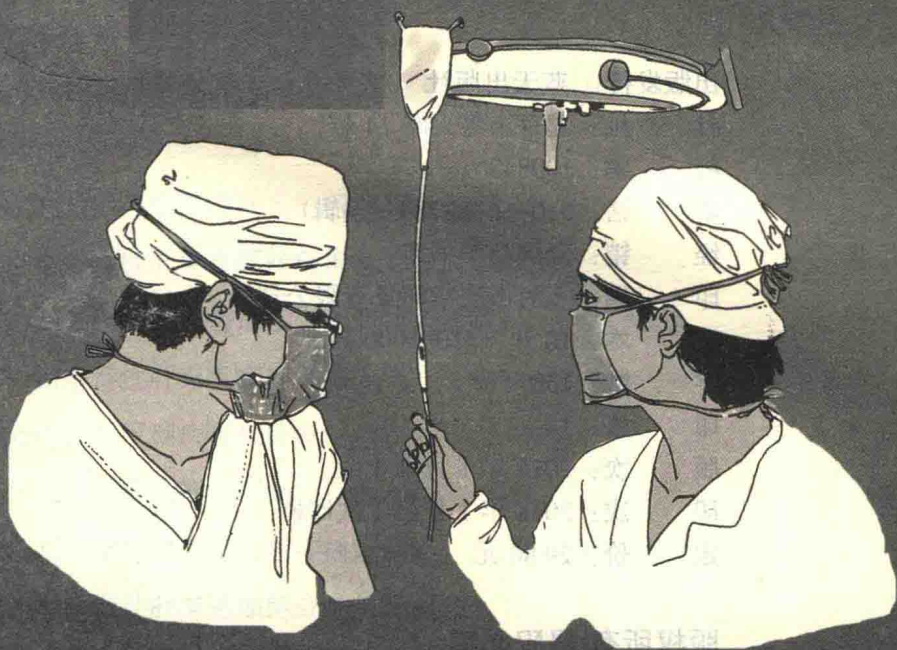
蓝天出版社

活自救小贴士



预防传染病传播 自救攻略

编著/李一芒



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

预防传染病传播自救攻略 / 李一芒编著. -- 北京 :
蓝天出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5094-1442-2

I. ①预… II. ①李… III. ①传染病 - 预防(卫生)
- 问题解答 IV. ①R183-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 251784 号

预防传染病传播自救攻略

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路 14 号

邮 编: 100843

电 话: 010-66983784 (编辑)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市明华印务有限公司

开 本: 16 开 (710*1000 mm)

字 数: 130 千字

印 张: 11

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

版权所有 侵犯必究



目 录

- 001 | 什么是传染病?
- 004 | 传染病分为哪几大类?
- 007 | 传染病有哪些特点?
- 011 | 传染病有哪些特征?
- 014 | 传染病通常情况都会有哪些症状?
- 017 | 传染病的传播途径都有哪些?
- 023 | 什么是流行性感冒?
- 027 | 流行性感冒都有哪些症状?
- 030 | 如何治疗流行性感冒?
- 035 | 什么是甲型病毒性肝炎?
- 038 | 甲型病毒性肝炎有哪些危害?
- 041 | 不同类型的甲型病毒性肝炎有什么症状?
- 046 | 甲型病毒性肝炎有哪些传染方式?
- 051 | 如何预防甲型病毒性肝炎?
- 055 | 什么是乙型病毒性肝炎?
- 058 | 乙型病毒性肝炎有哪些传播途径?
- 062 | 乙型病毒性肝炎是如何分类的?
- 066 | 乙型病毒性肝炎都有哪些症状?



- 069 乙型病毒性肝炎患者应该注意哪些饮食?
- 074 什么是流行性腮腺炎?
- 078 如何预防流行性腮腺炎?
- 080 什么是鼠疫?
- 083 鼠疫的传播途径是什么?
- 086 鼠疫有哪些流行特征?
- 090 鼠疫都有哪些症状?
- 094 鼠疫的发病原理与病理变化?
- 097 如何预防鼠疫?
- 101 什么是猩红热?
- 103 猩红热都有哪些症状?
- 105 猩红热的病发原理是什么?
- 108 猩红热可以分为哪几类?
- 111 猩红热的传播途径有哪些?
- 114 如何预防猩红热?
- 117 猩红热患者适宜吃哪些食物?
- 120 猩红热患者应该禁忌哪些食物?
- 123 什么是流行性出血热?
- 125 什么是马尔堡出血热?
- 128 流行性出血热的传播途径有哪些?
- 132 流行性出血热都有哪些症状?
- 135 出血热的病理改变情况是什么样的?
- 138 怎么诊断是否感染了出血热?



- 141 | 如何预防出血热?
- 145 | 什么是细菌性痢疾?
- 148 | 如何预防细菌性痢疾?
- 151 | 如何治疗细菌性痢疾?
- 154 | 什么是伤寒?
- 157 | 伤寒有哪些症状?
- 160 | 如何照顾和治疗伤寒感染者?
- 163 | 如何预防伤寒?
- 166 | 什么是风疹?
- 169 | 患沙眼病表现出怎样的症状?



什么是传染病?

传染病的英文名字为 Infectious Diseases, 是由各种病原体引发的一种传染性疾病, 这种疾病可能在人与人之间传染和传播, 也可能在动物与动物之间传染和传播, 还可能是动物与人之间的传染和传播, 但无论是哪一种, 都会给受感染体带来很大的伤害, 轻者损害健康, 严重者会造成大规模的死亡。

传染性疾病最为重要的条件之一就是病原体, 而传染病的病原体大部分都是微生物, 其中微生物包括细菌、真菌、病毒。除了微生物这类病原体外, 传染病的病原体还有寄生虫, 而由寄生虫而引起的传染病, 又被称为寄生虫病或者寄生虫类传染病。

每个国家都很重视传染病, 我国也不例外。我国不但有相关的部门, 而且还建立了相关的法律法规。这样不但完善了传染病的体系, 而且在面对新发生的传染病时也不会慌张失措, 会按照相关的程序实施, 进而有效地控制病情的发展。我国还把传染病分为三大类, 分别是甲类、乙类、丙类。目前这三类传染病中有以下的传染病病种。

甲类传染病有鼠疫和霍乱这两种。

乙类传染病有狂犬病、炭疽、登革热、百日咳、白喉、新生儿破伤风、细菌性和阿米巴性痢疾、肺结核、麻疹、流行性出血热、猩红热、布鲁氏菌病、淋病、伤寒和副伤寒、流行性脑脊髓膜炎、梅毒、钩端螺



旋体病、血吸虫病、疟疾、流行性乙型脑炎、人感染高致病性禽流感、甲型 H1N1 流感、传染性非典型肺炎（严重急性呼吸综合征，SARS）、艾滋病（AIDS）、病毒性肝炎、脊髓灰质炎。

丙类传染病有流行性感 冒、流行性腮腺炎、流行性和地方性斑疹伤寒、急性出血性结膜炎、风疹、麻风病、丝虫病、痢疾、黑热病、包虫病、除霍乱、细菌性和阿米巴性痢疾、伤寒和副伤寒以外的感染性腹泻病以及 2008 年 5 月新增的手足口病。

从以上这些传染病的名字我们也可以知道，甲类传染疾病虽然病种少，但却很严重，一旦病发很容易出现死亡病例，并且像霍乱这种传染病经常是大规模出现，一旦出现很有可能造成大量人员死亡，可以说是最危险的传染疾病。

而乙类传染疾病也很严重，从其中的艾滋病、SARS 以及禽流感这些传染病我们也不难看出来，乙类传染疾病也很严重，一旦被列为乙类传染疾病，无论从病情的严重情况以及传染程度都是十分严重的，而一旦发现了乙类传染病患者，应该及时送往医院进行抢救，只要抢救及时不但可以挽救患者的生命，还可以避免患者身边的人被传染。

在这三类传染疾病中，丙类传染疾病是最常见的，也是经常发生的。从流行性感 冒等我们就可以知道，这类传染疾病一般不会造成生命危险，但会影响身体健康，同时还会影响我们日常的生活和工作。而且一旦发生这类传染疾病，经常会大规模的出现，而且还极易传染给他人。因此，我们也不能忽视这类传染疾病。

如果有新的传染病发生，有关部门会根据传染病暴发、流行情况和危害程度，需要将新的传染病列入乙类或者丙类传染病中，并且将会由



国务院卫生行政部门决定并予以公布。由此，可以看出我国对传染疾病的重视程度。

传染性疾病是一种严重危害人们身体健康的灾害，也有人认为这是一种自然灾害。但无论怎样，一旦发生传染疾病，如果控制不及时，会造成大量的人员伤亡。例如，2003 年的 SARS 给社会和经济都造成了巨大的损失，并且还给人们的生命带来了极大威胁，也使得我们对传染性疾病的危害有了更深的认识。由此，我们也开始珍爱身边的每一个人，珍惜我们拥有的生命。



传染病分为哪几大类？

我们都知道传染病是由于病原体侵入到机体所引起的带有传染性的疾病，这类疾病有霍乱、炭疽、肺结核、麻风、伤害等多种。随着经济的发展，科技的进步，传染疾病也升级了。近几年中出现的 SARS、禽流感等严重的传染性疾病，不仅局限于我国，在世界很多国家都出现了死亡的病例。威胁着全世界人们的生命健康，同时还严重地影响了全世界人们的精神状态。

传染疾病不但可以在动物之间传染，也可能在人类之间传染，并且还可以由动物传染给人类，而一旦人类被传染了某种传染疾病，那么病情往往都十分危险。而且影响也会十分严重，造成的经济损失也是巨大的。

虽然传染疾病十分可怕，但是我们也不得不面对它。只有我们勇敢地面对它，正视它，了解它，才能有力地解决它。在医学上，按照人被感染的次数和其他情况把传染疾病分为五大类。分别为首发感染、重复感染、混合感染、重叠感染、继发感染。

（一）首发感染

首发感染，其英文名字为 primary infection。从这个名字我们可以了解到，这类传染疾病是指人体初次被病原体感染。而且被感染者出现了传染疾病的症状，也就是说被感染者已经处于感染的状态了。值得注意的



是，这类传染病只要被感染者被传染过，就不会再被感染，也就是说不会再次患有此传染疾病。这类传染病有流行性腮腺炎、麻疹、水痘等。

（二）重复感染

重复感染，其英文名字为 re-infection。这类传染疾病是指人体在被某一种病原体感染后，再次感染了这种病原体，进而在原有基础上病情更严重了，而且还有可能发生病变，引发其他传染病，从而对人体造成更大的伤害。这类传染疾病一般情况都是由于寄生虫的病原体而引起的。引发这类传染疾病的寄生虫有血吸虫、钩虫病等。

（三）混合感染

混合感染，其英文名字为 co-infection。这类传染疾病是指人体同时感染了两种或者两种以上的病原体。虽然我们生活的环境有很多种细菌、真菌，甚至是病毒，但要在同一时间感染上两种或者两种以上的病原体还是有些难度的。所以，这类传染疾病无论是在日常生活中，还是在医学上都很少出现。

（四）重叠感染

重叠感染，其英文名字为 super infection。这类传染疾病是指人体在感染了一种病原体后，还没有康复的情况下，又感染了其他病原体。虽然这类传染疾病较为常见，但病情不一定十分严重，要根据感染病原体的情况来看。不过从这类传染疾病的英文名字，我们也可以了解到，这类疾病还是有一定危险性的。常见的这类疾病有慢性乙型肝炎病毒感染、重叠戊型肝炎病毒感染等。

（五）继发感染

继发感染，其英文名字为 secondary infection。这类传染疾病是指在重



叠感染类的传染疾病中，除了原有的感染病原体外的其他病原体。这点和重叠感染有些类似，但和重叠感染的区别是，继发感染是指第二次感染的那种病原体，而继发感染则包括第一次感染和第二次感染。例如，病毒性肝炎继发细菌，而这种真菌感染就是继发感染。

这种医学上常用的分类方式，能够更好地了解传染疾病，以便人们认识传染疾病。同时，还能更加有效地避免传染疾病的发生，以及高效地处理传染疾病的病情，有力地控制传染疾病的传播，以此来降低传染疾病给人们带来的伤害。



传染病有哪些特点？

各种传染性疾病的出现，给人们的生活带来了巨大的影响，特别是一些比较严重的传染性疾病。例如，最近几年的 SARS、禽流感以及手足口病等，这些都严重地影响了人们的身心健康，而且还造成了严重的经济损失。但这些传染疾病也唤起了人们对传染疾病的重视，也使传染疾病的法律法规更加健全，而且还使人们懂得珍惜生命。

虽然传染疾病的危害很大，给人们带来的影响以及伤害也都很严重。但是现在随着人们对传染疾病的了解，可以降低传染疾病对身体的伤害，可以降低因传染疾病导致的死亡，同时还可以减少传染疾病造成的经济损失。通过最近几年传染病的发生，我们总结了一下传染病的几大特点，下面我们就了解一下传染疾病的这些特点。

首先，病原体。传染病是指机体由于某一种或者某几种的病原体侵入，而引起的带有传染性的疾病。从传染病的定义中，我们也可以了解到，有传染存在就一定会有病原体，但是一种病原体还是几种 1 病原体就不确定了。而病原体可以是细菌、真菌、病毒，还可以是一些寄生虫，这些都可能是病原体。

病原体主要分为两大类，分别为微生物类病原体和寄生虫类病原体。而微生物类病原体又包括细菌、病毒（比细菌小、无细胞组织结构）、真菌（癣的病原体）等，而寄生虫类病原体要包括原虫（疟原虫）、蠕虫



(蠕虫病的病原体)等。

但每一种传染疾病都有特定的病原体,不论这个病原体是微生物类的病原体,还是寄生虫类的病原体。它们之间的关系都是一一对应的,也就是说一种病原体对应一种传染性疾病。例如,水痘的病原体是水痘病毒,而猩红热的病原体是溶血性链球菌等。

其次,传染性。传染性就意味着病原体可以通过某些途径传染给他人,或者是一些传染性疾病的携带者,而这些携带者可能是动物,也可能是一些昆虫,还可能是其他物品。而一旦其他人接触到患者或者传染性疾病携带者,那么接触的人很有可能被感染,进而患有此类传染疾病。

而传染性这一点也是传染性疾病和其他感染性疾病的主要区别之处。而且在通常情况下,传染性疾是有一定的传染期的,并且每一种传染疾病的传染期还不相同,有可能是在患有传染疾病的初期,也可能是后期,还可能是在患有传染病的整个过程。所以,我们一定要做好患者的隔离工作,以免造成大规模的感染传染性疾病。

再次,免疫性。免疫是指由于具有某种抵抗力而不患有某种传染性疾病,而免疫性通常可以分为先天性免疫和后天获得的免疫两种。而在患有某些传染性疾病后,就会有这种传染性疾病的抗体,进而就对这种传染性疾病形成了较强的免疫性。

在绝大多数的传染疾病中,都属于首发感染性传染病,也就是说患有此病后,康复后体内就会有此类的抗体,进而对同样的病原体就有抵抗力,但抵抗力的程度和产生的抗体以及病原体都有直接的关系。但机体一定会产生这种特异性免疫的,而且这种免疫是后天获得的,并且还属于自动免疫。



然后，预防性。虽然传染性疾病无法彻底根除，但是我们可以预防，只要控制好病原体以及传染源，同时再切断传染途径。这样就可以消除很多传染性疾病。此外，我们还可以通过锻炼身体来增强自身的抵抗力，以及注意自身和周围的环境卫生，来达到有效地预防传染性疾病的发生和传播，这样不仅对我们自身的身体有益，而且还减少了经济上的损失。

最后，流行病学特征。流行病是指在较短时间内广泛蔓延的传染病。例如，流行性感冒、霍乱等。而传染病之所以能在人群中流行，与其自然因素、社会因素以及人为因素有很大的关系。人为因素主要是个人的卫生环境，社会因素主要是指大的社会形势以及经济发展给环境和人们带来的影响。而其中的人为因素是可以改变的，而社会因素虽然不能全部改变，但可以改变一部分，这样就可以减少传染病的发生。

自然因素是最为重要的一个因素。其中包括地域问题，有地方性和外来性之分。地方性是指国内或某个地区本来就存在的传染病病种，地方性是因为某地的特定的自然环境和社会环境下而持续发生的传染病。例如，血吸虫病。而外来性就是原来本地不存在，是从国外





或者外地传入的传染病，这种病可能是由于人或者动物从国外或者外地而来，使当地的人们感染了传染病。例如，霍乱。

除此之外，传染病还有散发性流行、普通流行、大流行之分。当某一传染病发病率处于近几年发病率的一般水平时称为散发性流行，当因为某些因素发病率显著提高时，称为普通流行，一旦超过国际或地域的发病率时，称为大流行。而一旦当某一传染疾病成为大流行性传染病的时候，传染范围和感染人群就会十分庞大，造成的损失也是十分严重的。

此外，还有一种传染病是在短时间内高度集中暴发的。这种传染疾病流行时间短，传染极快，但造成人员的伤害却是可大可小，要根据具体情形而异。这种传染病被称为暴发性流行传染病。这种传染病也是传染病中比较常见的类型。



传染病有哪些特征？

我们都知道传染病不同于一般的疾病，不但可能危及自己的生命安全，而且还可能将病毒传染给身边的人。所以，一旦患有传染病，应该马上前往医院救治，而且还要做好隔离措施，防止疾病扩散。同时身边的人也应该及时地进行检测，争取早发现，早隔离，早治疗。这样不但可以保证患者的生命安全，还可以减少病情的扩散。

在我们平常人的眼中，传染病具有传染性、流行性、免疫性等特征，而医生不仅会看到这些特征，他们还会从医学的角度分析，根据传染病病情的发生、发展等情况，找出传染病的这些特征。因此，可将传染病分为四期，分别为潜伏期、前驱期、发病期以及恢复期。

潜伏期

潜伏期是指传染病的病原体侵入到了人体，但还没有表现出任何的发病症状。这段时间可以很长，也可以很短，长的潜伏期可以达十几年，短的时间可能只有几分钟而已。例如，狂犬病在人体内可以潜伏十几年，而像有些病毒进入人体后会在几分钟之内就出现发病的初期症状。

潜伏期的长短主要取决于传染病的种类。和人体本身的体质也有一点关系，但人体体质对潜伏期的影响不是很大，而且这种影响程度也要根据传染病的种类而定。而潜伏期对医生来说有重要的意义，他们可以