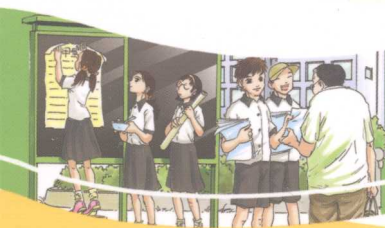




首都青少年 预防呼吸道传染病 读本

北京市突发公共卫生事件应急指挥部



北 京 出 版 社



北京市突发公共卫生事件应急指挥部

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

首都青少年预防呼吸道传染病读本 / 北京市突发公共卫生事件应急指挥部. —北京: 北京出版社, 2009.9

ISBN 978-7-200-07392-8

I. 首… II. 北… III. 呼吸系统疾病: 传染病—预防(卫生)—青少年读物 IV. R183.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第158738号

首都青少年预防呼吸道传染病读本

SHOUDU QINGSHAONIAN YUFANG HUXIDAO CHUANRANBING DUBEN

北京市突发公共卫生事件应急指挥部

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

787×1092 32开本 1.75印张 30千字

2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

ISBN 978-7-200-07392-8

R·377 定价: 10.00元

质量监督电话: 010-58572393

本书编委会

主 编：方来英

执行主编：郭积勇 毛 羽 邓 瑛

编 委：曾晓芑 黄 春 刘秀荣 赵芳红

曹若湘 高 婷 王凌云 黎新宇

撰稿人员：钮文异 田向阳 刘清泉 蔡浩东

赵 敏 刘秀荣 李玉青 赵芳红

刘 枫 曹 远 陈 艳 韩 梅

王 楠 秦恩强



引言

亲爱的青少年朋友，暑假已过，北京迎来了硕果累累的秋天；不久之后，漫长的冬春季节便要降临。

从每年9月到次年4月，特别是在秋冬和冬春季节寒暖交替的时候，是北京呼吸道传染病的高发时期，如果再有新的病毒滋生、繁殖，极易造成呼吸道传染病的暴发与流行。2003年春天那场突如其来的SARS带给我们的灾难，依然历历在目；从2009年4月开始，一场防控甲型H1N1流感的战役至今仍在继续。

人类与传染病的斗争永无止境。我们在每一次与呼吸道传染病斗争之后，对其流行及发展规律的认识越发清晰。我们坚信：只要及时采取科学有效的措施，呼吸道传染病完全可防、可控、可治。

保护青少年的健康是全社会共同的责任。为提高青少年预防和控制呼吸道传染病的意识和能力，我们组织全市传染病治疗、预防和健康教育方面的专家编写了本书，为青少年防病治病提供一些具体帮助。

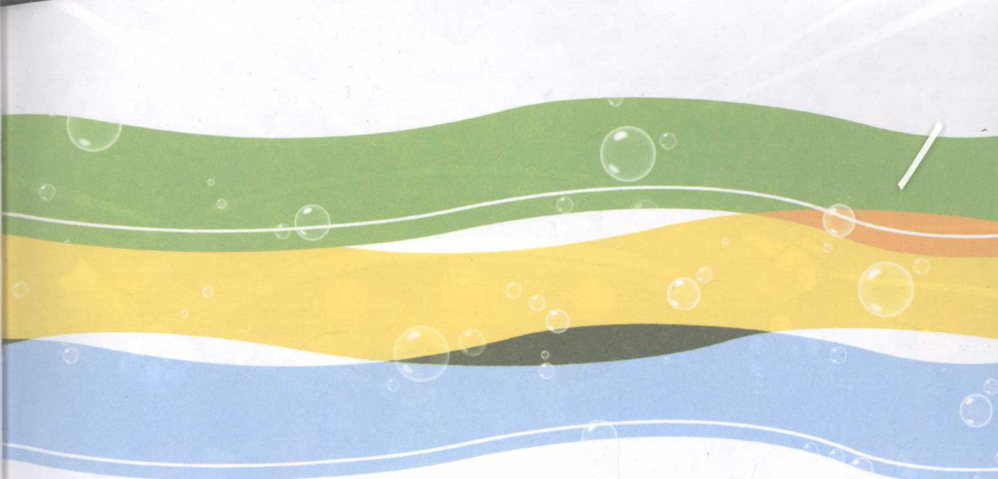
由于时间仓促，书中难免有疏漏之处，恳请读者指正。

目 录

Contents

引 言	(1)
第一章 呼吸·呼吸道·传染病	(1)
一、呼吸与生命同在	(3)
二、构造精巧的呼吸系统	(3)
三、呼吸道传染病及其种类	(4)
四、常见呼吸道传染病的识别	(6)
五、呼吸道传染病的传播规律	(7)
六、容易传播呼吸道传染病的生活环节	(8)
七、呼吸道传染病对人类的危害	(10)
防控加油站	(12)
第二章 习惯·方法·预防	(13)
一、正确勤洗手	(15)
二、开窗常通风	(17)
三、学会戴口罩	(18)
四、咳嗽讲文明	(20)
五、吐痰有礼仪	(21)
六、文雅打喷嚏	(22)
七、恰当用空调	(23)
八、膳食得合理	(24)
九、作息要规律	(25)

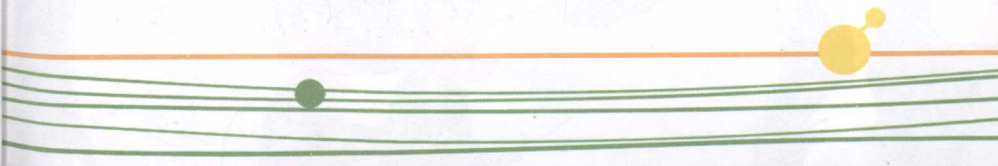
十、科学来运动	(25)
十一、疫苗须接种	(26)
防控加油站	(28)
第三章 疫情·措施·应对	(29)
一、获取准确信息	(31)
二、每日健康监测	(32)
三、少去人多场所	(33)
四、小心可疑病例	(34)
五、有症状要看病	(34)
六、居家隔离须知	(36)
七、注重心理调节	(38)
八、落实防病措施	(40)
九、配合流调工作	(42)
防控加油站	(43)
结 语	(44)
附 录：本书知识问答	(45)

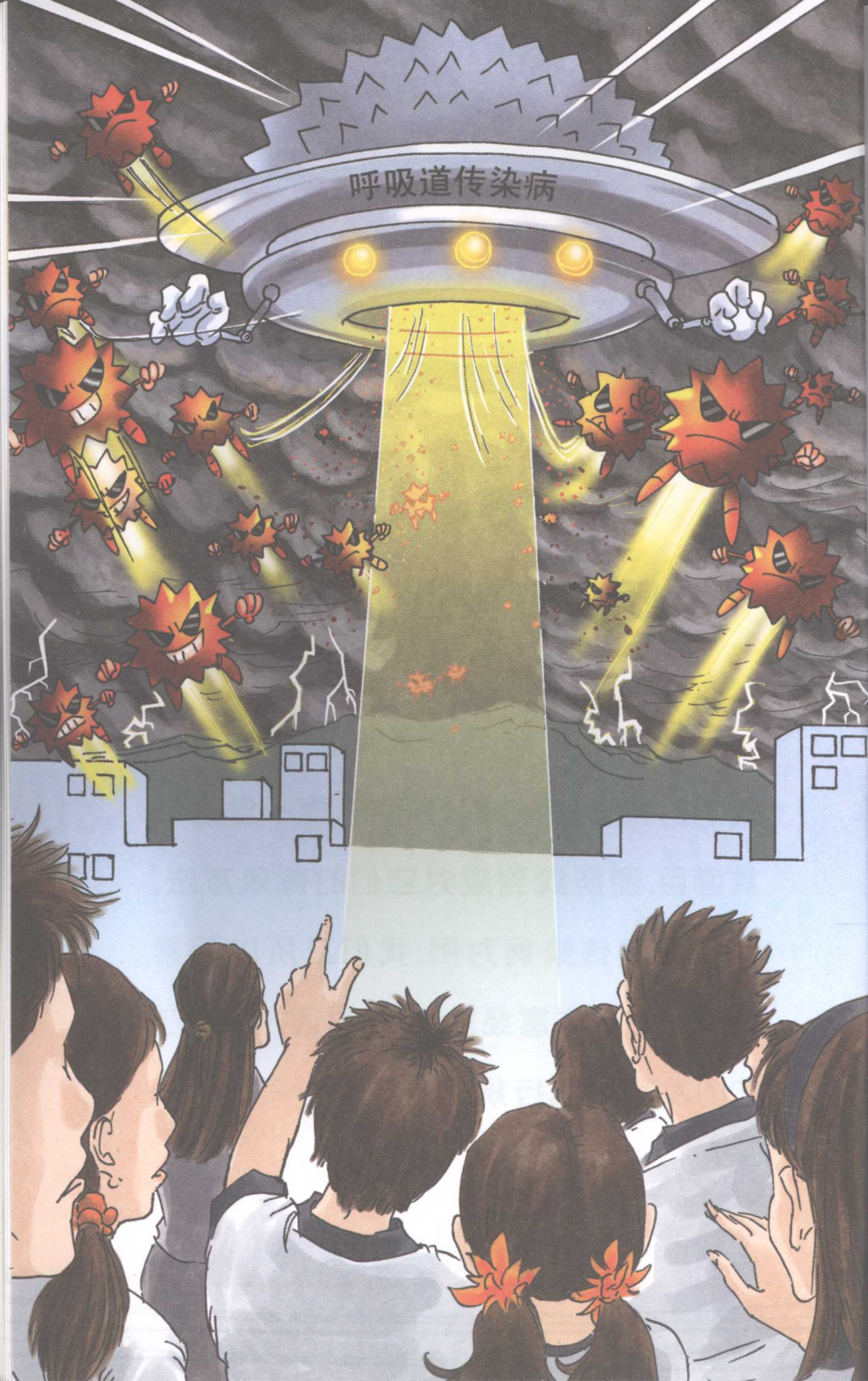


第一章

呼吸·呼吸道·传染病

我们不了解危害人类健康的各种疾病时,总觉得它们好可怕,而一旦看清其面目,便能找到应对它们的有效方法。以呼吸道传染病为例,我们之所以积累了应对它的丰富经验,首先是因为掌握了它的发病及流行规律。



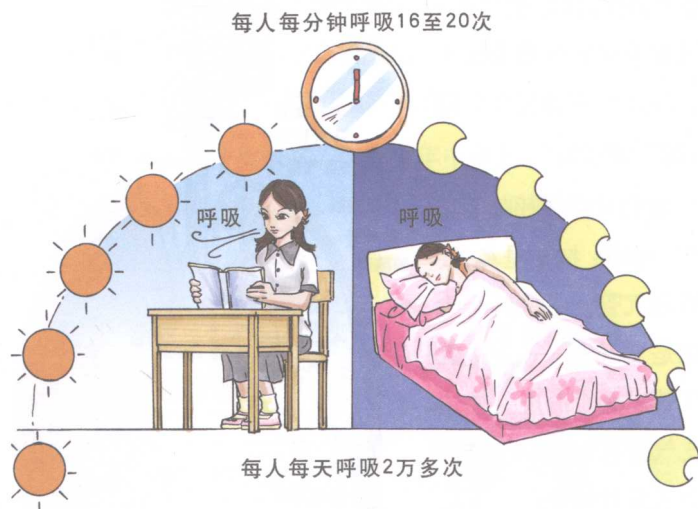


一、呼吸与生命同在

也许你不在意，我们说话、读书、写字、走路、吃饭、睡觉时，呼吸始终相伴，一刻也没有停止，正所谓“生命不息，呼吸不止”。

一个人的呼吸一旦停止了，就表示这个人的生命结束了。呼吸，是指人体呼吸器官通过一系列复杂的工作，将空气中的氧气送到体内，再将人体中的二氧化碳排出体外的整个过程。

人必须呼吸，就像人必须吃饭、喝水一样。正常人一天需要的空气量达15至20立方米，这相当于正常人每天所需食物和饮水重量的10倍。为完成这项任务，需要人体每分钟呼吸16至20次，每天呼吸2万多次。



二、构造精巧的呼吸系统

人体是大自然最科学的杰作。呼吸系统是人体内一整套与气体进出和交换有关的器官。它们构造巧妙，配合默契，分工明确。

鼻子，它是神奇的空气预处理器：鼻子中的黏液能够杀菌，并

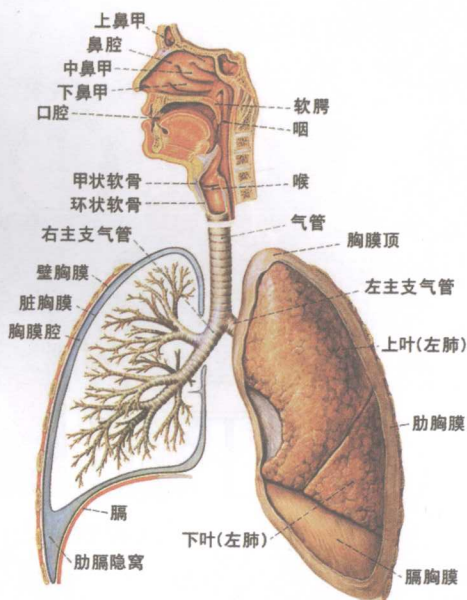
和鼻毛在一定程度上阻挡空气中的有害之物侵犯人体；鼻甲使空气从鼻子经过时变得温暖而湿润，吸入人体时很舒服。

咽喉，它是水、食物和气体进出人体的共同通道，由鼻咽、口咽、喉咽3段组成。我们常用它比喻自然界中形势险要的交通孔道，足见其在人体中的重要性。

气管，它是人体内的输气管道，由气管、支气管、毛细支气管组成。空气沿着这一管道进入左右两肺。

肺，它是人体内的气体交换场，由很多带气囊的肺泡组成。肺泡组成肺小叶，肺小叶构成肺叶。左肺二叶、右肺三叶。肺泡上面布满了毛细血管。肺泡和血管内的气体穿进穿出，动脉血携带氧气供全身应用，静脉血带着二氧化碳将其排出体外。

我们可以将呼吸系统比作一棵树：树干是鼻子、咽喉和气管。它的两个大分权是支气管——左边的支气管有两个分支，右边的支气管有3个分支。肺泡相当于片片树叶。



三、呼吸道传染病及其种类

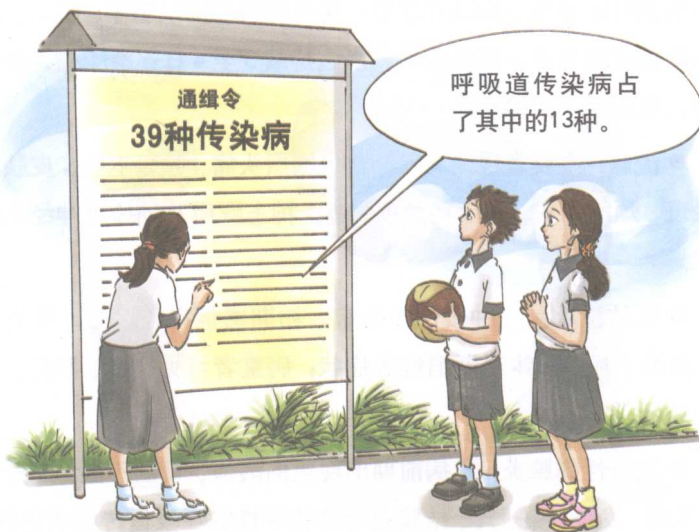
健康的人体对疾病具有一定的抵抗能力。对于呼吸系统而言，鼻毛、气管与支气管内壁上的细小纤毛，对细菌和病毒具有一定的阻挡作用。同时，呼吸道分泌的黏液也可以将细菌、病毒黏住，并

随纤毛的运动将它们一起“扫”到咽部以痰的形式咳出体外。因此，通常情况下，人体与外界细菌、病毒之间存在着一定的平衡，人不会轻易生病。然而，如果由于各种原因导致人体抵抗力下降，或者外界环境中的细菌、病毒滋生增多，或者出现新的病原种类（如甲型H1N1流感病毒），人体就会患病。

呼吸道与外界相通，因此容易被细菌、病毒侵袭而感染。什么是呼吸道传染病呢？顾名思义，它是指细菌、病毒等病原微生物通过呼吸道侵入人体，并随呼吸道分泌物继续向外传播，侵入另一人体的传染性疾病。

包括呼吸道传染病在内的各类传染病比较多。为保护人民群众的健康，预防和控制传染病给人民健康和生产生活带来的危害，我国制定了《中华人民共和国传染病防治法》，有39种传染病被纳入了法定管理范围，其中呼吸道传染病就占了13种。

呼吸道传染病的种类很多，在青少年中多见者主要有流感、麻疹、水痘、流脑、肺结核、流行性腮腺炎、猩红热等。



四、常见呼吸道传染病的识别

呼吸道疾病一般起病急，有发热症状。由于病原体主要侵袭人体的咽喉、气管、支气管、肺等部位，因此，随着感染部位的不断深入，出现的病症也不断增多，如鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳痰、气喘、咽喉肿痛、胸痛等。以下是7种常见呼吸道传染病的主要症状表现。

● 流感：一般表现为发病急，有畏寒、发热（体温可达40℃）、头痛、乏力、酸痛等明显的全身中毒症状，同时伴有咽痛、鼻塞、流涕、咳嗽等呼吸道症状，但一般全身症状较重而呼吸道症状较轻。

● 麻疹：初期症状和普通感冒相似，主要有发热、咳嗽、流涕、眼结膜充血等；发热2至3天后，在口腔颊黏膜处可以看见灰白色斑点，周围有红圈，这是典型的麻疹黏膜斑，随之耳后、颈部、面部等处的皮肤上出现斑丘疹。

● 水痘：起病急，常有发热和全身不适，在发病当日或次日开始出现皮疹，初起为一批小的红色斑疹或斑丘疹，数小时后变为椭圆形水滴状的水疱，周围有红晕；其出现的部位以躯干、头皮、面部和腰部皮肤为多，四肢少见；水疱持续3至4日逐渐干缩，最后结痂，脱痂后不留瘢痕。

● 流脑：主要表现为突发高热、剧烈头痛、频繁呕吐、皮肤黏膜淤斑、烦躁不安，可出现颈项强直、神志障碍及抽搐等神经系统症状。

● 肺结核：是一种慢性传染病，初期感觉疲劳乏力，并有干咳、食欲不振、形体逐渐消瘦等症状；病重者可见咯血、潮热、颧红、盗汗等症。

● 流行性腮腺炎：发病前期出现肌肉酸痛、食欲不振、浑身无力、头痛、发烧、嗓子疼、结膜炎等非特异性的呼吸道传染病症状；

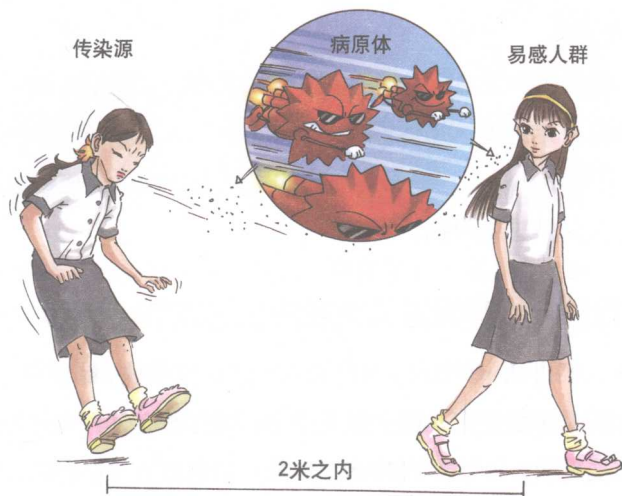
之后出现以耳垂为中心，向前、后、下发展，状如梨形而具坚韧感、边缘不清的肿胀，开始多为一侧，1至4天后发展到两侧，肿大部位有明显胀痛感，张口咀嚼时疼痛明显。

● 猩红热：突然出现高烧、呕吐、头痛、咽喉痛、怕冷和肚子疼，发病后12至48小时，会出现点状、细细的红疹子；疹子最先出现在腋下和颈部，很快就蔓延到全身；用手去按压红疹，它会褪色变白，摸起来粗粗的像“砂纸”。

五、呼吸道传染病的传播规律

传染病要在人群中传播和流行，必须具备3个基本环节，即传染源、传播途径和易感人群。3个环节是构成传染病流行过程的生物学基础，缺乏任何一个环节，都不可能引起传染病在人群中的传播和流行。

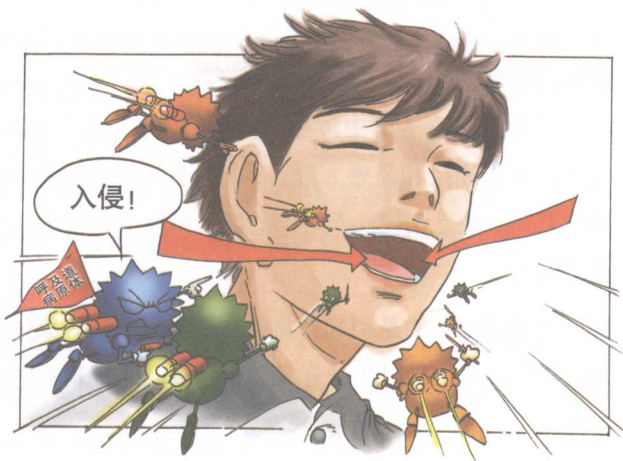
传染源：指的是引起传染的来源，即受到病原体感染的人和动物。其体内不仅可以生长和繁殖病原体，而且还可以主动地排出病原体。



传播途径: 指的是病原体从传染源排出后, 侵入新的易感机体的全部过程。一种传染病可以通过一种或多种途径传播。

易感人群: 指的是由容易感染某种传染病的多位易感者组成的群体。易感者是对某种传染病缺乏免疫力而容易被感染的某个人。易感者的抵抗力越低, 其易感性就越高。易感者的比例在人群中达到一定水平时, 如有传染源和合适的传播途径, 就很容易发生传染病的流行。

呼吸道传染病的传播也是如此。造成呼吸道传染病的病原体, 在携带它们的人(动物)体内不断生长、



繁殖。病人大声说话、打喷嚏、咳嗽或哭叫时, 病原体便随呼吸道分泌物以一定速度喷出体外, 喷出的细小飞沫像雾滴一样悬浮在空气中。易感者如吸入这些带病原体的空气或接触患者使用过的生活物品, 就会被感染得病。

六、容易传播呼吸道传染病的生活环节

● 人们讲话、咳嗽时, 飞出来的唾沫速度很快, 每秒可达16米, 喷出来的唾沫数量有几百个至几千个; 而打喷嚏时, 喷出来的唾沫星子速度更快, 每秒可达40米, 数量可达数百万个。因此, 病原体

携带者在讲话、咳嗽或打喷嚏时，会通过飞出来的唾沫星子，将夹在里面的病菌传播开来。



● 呼吸道传染病病人的痰液、鼻涕里有大量病菌。他们如果随地吐痰或乱擤鼻涕，这些痰、鼻涕干燥后，夹在里面的病菌就会随着灰尘到处飞扬，人若吸入后就可能被感染致病。

● 呼吸道传染病病人在擤鼻涕、挖鼻腔、用手帕揩鼻涕时，手上沾有大量病菌。他们用手拿了笔、书本等各种物品后，在这些

物品表面便留下大量病菌。健康人用手接触了这些物品，就会沾上病菌，如果再用未彻底洗过的手去挖鼻子，病菌就有可能从鼻腔进入呼吸道引起发病。

● 在超市、商场等人群聚集的封闭性公共场所中，空气里如有传染病病人的飞沫，电梯扶手、门把、扶杆等处如有传染病病菌，身处其中的人就可能被感染致病。

七、呼吸道传染病对人类的危害

从个人角度讲，人感染呼吸道传染病后出现的发烧、咳嗽、头疼等一系列症状，会使我们的身体非常难受，心情必然不好。由于这种病具有传染性，所以得了病必须在家隔离休息，这样不仅耽误了病人的正常学习，而且还会影响家人的学习和工作。另外，由于呼吸道传染病发病比较快，如果不能得到及时控制，常常会引发多种并发症，给身体造成更大的伤害，严重的还会导致死亡。同时，治疗疾病需要花钱，也给家庭增添了经济负担。

从整个社会角度讲，呼吸道传染病暴发和流行时，常常会导致很多人同时患病，大量需要治疗的病人聚集在医院等待治疗，给医疗卫生系统的救治工作造成沉重的压力。应该着重说明的是，由于一个地区的医疗卫生资源有限，短时间内出现大量的病人会使医疗卫生机构不堪重负，从而有可能造成一些病人得不到及时治疗而加重病情，甚至死亡。为控制传染病疫情蔓延，必要的时候，还得安排学校停课、工厂停工、商店停业、影剧院和体育馆等休闲娱乐场所暂停营业，限制火车站、机场、口岸等处的人员流动。这样一来，整个社会生活将处于混乱状态。

还应该特别提醒大家的是，火车、飞机等现代交通工具，在给我们的生活带来迅捷与方便的同时，也使传染病特别是呼吸道