**水痘高发季来临，家长多注意**

水痘一年四季都可发生，但以冬春季为高发季节。入秋以来，不少幼儿园、小学出现水痘流行。水痘偏爱儿童，尤以幼儿、学龄前及学龄期儿童常见。该病的传染性强，发病率高，常常引起托幼机构、小学儿童水痘暴发流行，家长们需留心预防儿童水痘的发生.

水痘是一种极易传染的秋冬季高发疾病，且水痘患者是惟一的传染源，传播途径主要是呼吸道飞沫或直接接触传染，一旦接触后有90%以上的人会被感染。水痘的传染期从出诊前1-2天至病损结痂，约7-8天。2-6岁的儿童普遍易感，极少数大人也会患水痘。患水痘的孩子一般会有发热，全身不舒服。

大约1天左右，孩子身上开始出现皮疹，皮疹多分布在头部及躯干身体部位，四肢较少。另外在口腔粘膜、咽部、眼结膜等处也能见到皮疹。和手足口病皮疹的不痛不痒完全不同的是，水痘的皮疹特点奇痒难忍，因此有些孩子患了水痘后，发热并不高，但却表现得烦躁不安，是痒疹在作怪。水痘传染性很强，而且潜伏期可长达20天，与之接触的儿童如果未行免疫接种较易被感染。从发病前一日到全部皮疹干燥结痂期间均有传染性。

水痘的发热往往不高，尽量避免使用退热药物。水痘时使用阿司匹林与儿童重症Reye综合征的发生相关，因此应避免使用阿司匹林。少数患儿会伴有39度以上高热，头痛、四肢酸痛、食欲不振、精神萎靡。

**家长们关于战“痘”的疑惑：**

**1.孩子长水痘了应该注意什么？**

患水痘后一般都不会太严重，让孩子在家多卧床休息，控制好发烧情况，家长要精心护理，以防止感染。若病情严重，如持续高烧，就要及时到医院就诊。水痘的发病时间大约为5-10天，孩子应等水痘疱疹结痂且痂皮干燥后才能外出玩耍或上学。

**护理方法：**

（1）发热出疹期要卧床休息，给病儿多喝水，并供给营养丰富、容易消化的食物如牛奶、鸡蛋、水果、蔬菜等，忌吃辛辣鱼虾等食物。

（2）预防受凉感冒，特别不要吹风。

（3）常洗手洗脸，勤换衣，保持皮肤清洁;注意衣物和用具的清洁消毒，讲究卫生。

（4）居室要经常通风，温湿度要适宜。

（5） 剪短指甲，避免小儿抓伤皮疹而引起感染。

（6）此外，该病可并发脑炎、肺炎等。因此，一旦发现并发症应立即去医院就诊，以免延误病情。

**2.孩子觉得很痒总是用手抓疱疹怎么办？**

一定要保持孩子皮肤清洁，洗澡要用柔软的毛巾或纱布。洗完澡后，可以适当用炉甘石洗剂进行涂擦。给孩子剪短指甲，如果是婴幼儿可戴并指手套，尽量避免抓破疱疹。如果不小心抓破水疱，有可能继发感染，或留下疤痕。

**3.怎样才能不长水痘？**

接种疫苗是预防水痘最经济、最便捷、最有效的方法。

**生活中应注意预防：**

（1）注意空气流通。阴雨天气是水痘病毒特别活跃的时候，应注意保持环境整洁，空气流通。在学校等场所中，应加强教室的通风、换气，也可采取紫外线照射等方法实施空气消毒。

（2）注意隔离。水痘病人在出疹期要严格隔离，至皮疹全部结痂为止(自发病起21天左右)。

（3）培养良好卫生习惯。做到勤洗手，保持皮肤清洁，尽可能减少皮肤的破溃，防止继发感染。

**4.为什么接种了疫苗，还会复发?**

有家长会问，为什么接种了疫苗，还会复发?原因是这样的，如果孩子只接种一次，体内产生的保护性抗体会随着时间的延长逐渐降低，5年后感染病毒的几率较大。医生介绍说，现在不少家长认为孩子只要接种过一次疫苗就不会再被感染，其实这种想法是错误的。

接种水痘疫苗只会在一定时间内，帮助孩子抵抗水痘病毒的传染，并不能起到长久阻止水痘发生的作用。因此建议各位家长最好让孩子进行两次水痘疫苗接种，初次接种是1岁到2岁，在4岁到6岁时复种一次，能一定程度上预防水痘发病。

**5.得了水痘，多长时间可以上学？**

至少隔离两周并且皮疹全部结痂。但是当水痘大范围流行时，易感人群的检疫期为三周，这也是为什么医院给开了痊愈证明，幼儿园或者学校要求多休息一周的原因。