# 冬季防病提示

近日，我省气温大幅下降，将进入寒冬，是流行性感冒、支原体肺炎等呼吸道传染病的高发季节，除了关注预防以上疾病，**流行性腮腺炎、肺结核、一氧化碳中毒等也要注意。**

**注意寒潮**

寒潮为高纬度的冷空气大规模地向中、低纬度侵袭造成剧烈降温的天气活动（根据《冷空气等级》 GB/T 20484-2017的标准，**寒潮指**日最低气温24小时内降温幅度大于或等于8℃，或48小时内降温幅度大于或等于10℃，或72小时内降温幅度大于或等于12℃，而且使该地日最低气温下降到4℃或以下，48小时、72小时内降温的日最低气温连续下降）。

**寒潮健康风险：**气温下降可导致人体血管收缩，呼吸频率加快。寒潮期间，寒冷天气：

易造成浅表皮肤损害而形成**冻疮**，**加重关节炎、类风湿关节炎等患者的疼痛**。

易诱发气道痉挛、呼吸系统免疫功能异常，**引起慢性阻塞性肺疾病急性加重、支气管哮喘急性发作、急性呼吸道感染**等呼吸系统疾病。

**易引发心脑血管系统疾病**，如心绞痛、心肌梗死、心律失常、急性心力衰竭、短暂性脑供血不足、脑卒中等。同时还可能加重泌尿系统疾病和内分泌系统疾病，如慢性肾病、糖尿病等。

**重点防护人群人群主要有三类：**

第一类为敏感人群，如婴幼儿、儿童、孕妇、老年人等；

第二类为有慢性基础性疾病的人群，如患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病等人群；

第三类为户外作业人员，如交警、环卫工人、建筑工人、快递员、外卖员等。

《寒潮公众健康防护指南》点击链接查看[https://mp.weixin.qq.com/s/CMOVGaEMZmTGfyEChT8K2g](https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=Mzg2OTg2Nzc5MA==&mid=2247494298&idx=1&sn=7a203541d58a5fb057e8b279210c0f38&scene=21" \l "wechat_redirect)

**流行性腮腺炎**

流行性腮腺炎，我们过去称之为**“痄腮”**，是一种在儿童和青少年之间传播的一种传染病，作为呼吸道传染病，传染源为感染腮腺炎病毒的人。江苏省腮腺炎具有明显的季节变化规律，高峰出现在4-6月份，**次高峰在11月份-次年的1月**。发病高峰与学生在校时间基本吻合。

腮腺炎通过呼吸道的**飞沫传播**，也可以通过被患者**唾液污染的餐具、玩具或与带毒者、患者直接接触而传染**。凡是没有罹患过腮腺炎、没有接种过麻风腮疫苗的儿童和青少年，都有可能是罹患腮腺炎的易感者，易感者一般在接触病人2~3周内发病。

**腮腺炎的主要临床表现是什么？**单侧或双侧腮腺肿大（耳垂的下方、耳垂的前面、耳垂的后面）并有发热、头痛、咽痛、腮腺部位疼痛等症状，一般是先有一侧腮腺肿大，而后再有另一侧的腮腺肿大，孩子吃饭张口、咀嚼食物、吞咽，尤其是吃酸性食物时疼痛加重，小一点的孩子患腮腺炎时易流口水。腮腺炎是自限性疾病，如果没有并发症，一般1~2周肿胀逐渐消退，疼痛缓解。

腮腺炎本身并不是严重的病症，但当孩子出现头疼加重、呕吐、脖子强直、面色青紫、呼吸加快的情况时，应及时就医，警惕胰腺炎、脑膜炎、脑炎和心肌炎、卵巢炎和睾丸炎等并发症。

**最好的预防方法就是按时、按计划免疫程序接种含腮腺炎成分的疫苗。另外还要做到以下几点：**

远离腮腺炎的患者和腮腺炎的带毒者。

在腮腺炎流行期间，孩子的餐具、玩具等应该注意清洁消毒，外出回家后要洗净手，家中应该经常通风换气。

均衡饮食，休息充足，适量运动，增强身体免疫力。

**肺结核**

冬季室内人群拥挤增加了肺结核的传播风险。肺结核是由结核分枝杆菌感染肺部引起的一种慢性呼吸系统传染病。

活动性肺结核患者可有咳嗽、咯血、疲乏、盗汗、发热、气短和胸痛等一系列呼吸系统及全身症状，传染性较强，**当出现疑似症状时需立即就医。**

避免与肺结核患者同居一室。养成良好的卫生习惯，**打喷嚏咳嗽等用纸巾捂住口鼻**，所居住的环境常通风。**新生儿及时接种卡介苗（BCG）。**

**其他**

**（一氧化碳中毒、冻伤）**

使用燃煤炉取暖燃烧不完全易导致一氧化碳中毒，轻者出现眩晕、心悸、恶心、呕吐，重者出现意识模糊、深度昏迷，甚至发生死亡。

使用燃煤炉一定要**合理安装烟囱，取暖应保证通风。**

正确使用燃气，设备定期检修，**安装一氧化碳报警器**，一但发生泄漏，要采取正确的方式保护自己。

天气寒冷要注意保暖，**避免冻伤，注意自我保护，避免长时间暴露于寒冷环境中**，适当增加体育锻炼，增强体质，提高机体免疫力。