水痘高发季节的“战痘”知识

每年的冬、春季是水痘的高发期，这让不少家长、老师担心。其实水痘可防可治！

水痘是由水痘带状疱疹病毒引起的急性传染病，人群普遍易感，**常见于10岁以下的儿童，**特别是在托幼园所和学校易引起暴发流行。在我国，以春冬季发病最多，患者以儿童为主。近年，高校青年学生水痘病例也时有发生。

**水痘症状**

**水痘通常潜伏期2周左右**，感染初期可出现发热、乏力等不适症状，但比较轻微。发病1—2天后出疹，呈向心性分布，先见于躯干、头部，而后渐延至颜面部及四肢。

初期为粉红色小丘疹，经1—2天变成椭圆形、绿豆大小的水疱，水疱周围呈淡红色，3—4天后疱疹干缩结痂。需1—3周痂皮脱落，不继发细菌感染通常不留疤痕。因皮疹是在发病后一批批陆续出现的，所以在病儿皮肤上可见到丘疹、疱疹、痂皮同时存在。部分患儿伴有39度以上高热，头痛、四肢酸痛、食欲不振、精神萎靡，少数患者会出现水痘肺炎等并发症。

**水痘危害**

水痘一般能自愈，不抓破水疱可无疤痕。但是，对体弱者，**在水痘发疹后的第2~3天，有可能并发病毒性肺炎，**病毒性脑炎，病毒如果侵入了患者的血液系统，易引发患者凝血功能的减退，对患者的健康是有一定的威胁的，因此，出现水痘病情，要尽早的就医治疗，才能尽早的治愈疾病。

**水痘预防**

1、家庭应注意开窗通风，保持室内空气流通；
2、适龄健康儿童应及时到就近的卫生服务中心接种水痘疫苗；

3、出现发热及皮肤黏膜成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂疹等不适症状时及时到正规医疗机构就诊；

4、配合幼儿园的日常晨检工作。出现疑似症状马上联系班主任或保健室，患儿应隔离治疗直至传染性完全消失方可返园；

5、病人患病期间应避免到人群聚集公共场所，易感人群应尽量不去探视病人以免造成疾病的传播。

**家庭护理**

1、居家隔离，注意休息，监测体温，注意病情变化。

2、清洁止痒，避免皮肤感染。保持患儿皮肤清洁，剪短指甲，减少因抓破水痘引起继发皮肤感染机会。皮肤瘙痒可局部使用炉甘石水剂涂抹。若出现皮肤感染，在医生指导下予以使用外用或口服抗生素，禁止使用激素。

3、饮食护理。

避免辛辣，鱼虾蟹等食物。

应给予营养丰富、易消化的食物，如牛奶、鸡蛋、蔬菜、水果、小麦汤、粥、面片等。可根据情况使用清热解毒的食疗。服用药物前要咨询医生。

避免吃容易引起过敏和辛辣食物，如香菜、酒酿、鲫鱼、生姜、大葱、羊肉、雄鸡肉、海虾、鳗鱼等。

4、合适的穿着。穿着衣物宜透气宽松，可选纯棉衣物，避免刺激皮肤。勤换衣被，保持皮肤清洁。

5、对于发热超过38.5摄氏度的患儿，可咨询医生后使用解热药。如反复高热不退，建议及时就医。

 保健室

 2018-5-11