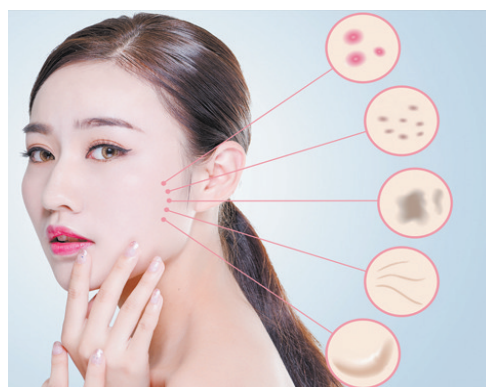


谨防阳春三月风疹病

告别了冻手冻脚的季节，终于迎来了气温回暖的阳春三月，但正所谓“百草回芽、百病发作”，这个万物生长的季节恰恰也是发疹性疾病容易发生的日子，所谓发疹性疾病，就是皮肤起疹子。比较典型的是风疹和荨麻疹，因为皮肤症状有些类似，所以很多人分不清，但二者可不是一回事。

症状



风疹和荨麻疹 别傻傻分不清

上周末，安徽冯大爷在儿孙的陪同下去公园游玩，玩得很开心。谁知回来后，面部、双上肢出现许多小疙瘩，痒痛难忍。老伴说是风疹，儿子说是风疹块。医生表示，风疹与风疹块虽然两者仅一字之差，但却是两个不同的疾病，不是一回事，因此不能混为一谈。我们来简单的认识一下，什么是风疹和荨麻疹——

风疹：是一种病毒引起的急性呼吸道传染病，多发于冬春季节，传染性很强，一般通过空气飞沫传播。疹在冬季最为多见。大风降温之后，就开始感觉有发热、咳嗽等上呼吸道感染的症状，后来发展为全身皮疹，痒痒难忍。

荨麻疹：是一种过敏性皮肤病，一般也多见于秋冬季等大风天气。风带来的过敏源极易引起发病，同时，常见的一些食物也会引起发病。发病时，在皮肤表面会突起很多像被蚊虫叮咬的大包，由少到多，成片出现，一般一小时内会自动消退。

看来，这两种疾病的发生虽然跟大风没有直接关系，不过也有着必然的联系，而且它们的危害性还是很大的。尤其是风疹，它对于胎儿和孩子的影响尤为重大。荨麻疹，虽然在发病时一般只是皮肤上起包，不过也有可能在内脏中引起反应，比如腹痛、腹泻等。严重的急性秋季荨麻疹还可以发生在喉头，造成喉头水肿，影响呼吸道的畅通，容易造成呼吸障碍，缺氧综合征等一系列缺氧常见的症状，会严重影响脏器的功能，而导致更严重的并发症。

通常说的风疹，实际上包含了两种病理完全不同的病症。一种就是风疹，也叫风团、风包，医学名词是荨麻疹；另一种中医称作风痧，是由风疹病毒引起的呼吸道传染病。病名多含有“风”字，说明风疹是与风有一定的关系。但必须要说明的是，气象意义上的“风”，并非风疹的致病内因。

打了5天“感冒”针 原来得的是风疹

“原来是风疹，白让孩子挨了5天针。”在长春市儿童医院门诊大厅里，长春市民刘女士懊悔不已，9个月大的女儿发热5天，却在诊所当感冒打了5天吊瓶。

日前，刘女士发现女儿又哭又闹。用手一摸，身上滚烫，到家附近诊所一量体温，40℃。

“打针吧，这么热容易烧坏了。”诊所医生给孩子打上吊瓶。可针打完隔了不到4小时，孩子又烧起来了。如此反复发热、降温，热就是降不下来。孩子脸和后背开始出现很多小红点。刘女士带女儿到长春市儿童医院。医生检查后确诊为风疹。不需要用药的，只需要给孩子多喝水就行。如果体温过高，就吃一点退烧药就好。

据长春市儿童医院呼吸科主任郑广力介绍，春冬两季是风疹病毒

活跃期。5岁以下小儿很容易感染风疹病毒。而该病在发病初期和感冒一样都是发热，还有打喷嚏等症状，所以很容易误诊为感冒。因此，小儿发热最好到正规医院采血化验，诊断明确后再行治疗。

据专家介绍，风疹病毒感染后一般分为三期。第一期为先驱期。孩子会出现与感冒相同的症状，如发热、咳嗽、流涕、咽红、头痛等。这个时期一般持续3—5天。第二期是出疹期，孩子的后背、四肢、面部会出现针头大小红色斑丘疹。这个时期孩子的体温基本降至正常，偶会发痒。此阶段会持续3天左右。第三期：即为退疹期，疹退后全身症状也随之消失。

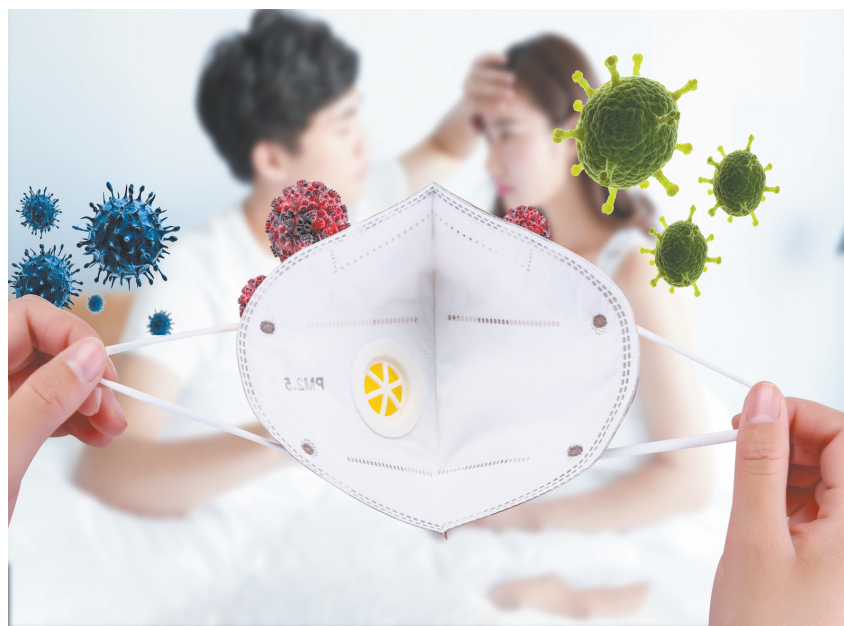
专家提醒，冬天，室内空气流通性差，容易出现病毒细菌的交叉性感染。因此，最好要让孩子远离人

群聚集的公共场所，特别是吸烟区。大人从外面回来，最好换好衣服，洗过手、脸再抱孩子，以免将病毒传染给孩子，更不要随意亲吻孩子的口鼻。

另外，室内要每天保持一定时间开窗通风。注意与“感冒”的人群保持距离。外出接触冷空气，一定要戴口罩、围巾，做好防寒保暖工作，减缓冷空气对呼吸道的刺激。



“狡猾”的风疹会潜伏 准妈妈格外要当心



小敏结婚已经两三年了，她和老公是从去年就开始备孕的，孕前检查、接种疫苗这些都做了，而且各项指标都很正常。

终于，小敏今年年初的时候发现自己怀孕了，夫妻俩都很兴奋，本来就细心的他们在确认怀孕后变得更加小心谨慎。可就在小敏怀孕的第3个月，一件大家都意想不到的事发生了，身体一向健康的小敏竟

然感染上了风疹病毒！风疹病毒来势汹汹，小敏自己难受不说，最后连孩子都没保住。

这件事给夫妻俩带来了很大的打击。可两个人心里也有很大的疑问：明明很小心了，怎么还会染上风疹呢？

“狡猾”的风疹具有14—21天的潜伏期，刚开始也许只是呼吸道方面的症状，患者会只是感冒发烧，身

体上出疹子的时候，已经是病程的后期。出疹子一般从面部蔓延到全身，皮疹呈淡色，稍隆起，一般4到5日皮疹会自行消退。也有严重的导致心肌炎、脑膜炎、失血等一系列并发症，但是比较少见。

一般儿童与成人风疹主要由飞沫经呼吸道传播，人与人之间密切接触也可经接触传播。风疹一般病情较轻，病程短，预后良好。

但风疹极易引起暴发传染。健康人接触风疹病毒后，约有30%的人致病，病愈后自身也获得免疫力，很少再发。

值得注意的是，孕妇如患风疹可发生流产、死产、早产或胎儿畸形。如在妊娠前3个月感染风疹，胎儿畸形的发生率约15%—20%，常见的畸形有先天性白内障、耳聋、齿缺损、小眼畸形、先天性心脏病、青光眼等。

患风疹后，应隔离，卧床休息，多喝水，适当给予退热剂；头痛、关节炎、肌痛则需用止痛药。一般只作对症治疗即可。风疹是良性传染病，一般预后良好，并发症少见，有时可并发气管炎、中耳炎、关节痛、紫癜等，故也不可大意粗心。风疹的预防，首先提高自身免疫力，避免与风疹患者接触，同时可进行风疹疫苗的接种。

技能

手足口病

春季病毒活跃，孩子最易受各种出疹性传染病侵袭，面对皮肤上形形色色的疹子，家长往往难以辨别，其实每种疹子都有特点，父母们快来get新技能。

出疹特点 由肠道病毒引起，主要通过消化道传播或日常接触传播。

急性起病，潜伏期3—5天，发病时，多先出现发热，手心、脚心出现疱疹，疹子周围发红，口腔黏膜出现红疹、疱疹或溃疡，疼痛明显。

除了手足口外，也可以在臀部及肛门附近，偶尔看到在躯干和四肢出现疱疹。数天后干枯、消退，皮疹无痒痒，无痛感。部分病例仅表现为皮疹或疱疹性咽峡炎。

少数患儿病情较重，可并发脑炎、脑膜炎、心肌炎、肺炎等，如不及时治疗可能危及生命。

应对 自限性疾病，全病程约5—10天，加强护理即可；父母悉心观察，如病情持续或有病变征兆需及时就医。

学会看疹识病

幼儿急疹

出疹特点 热退疹出。起病前无征兆，突然高热，几个小时内能升到39—40，甚至更高，来势汹汹，但初期发热时宝宝精神状态较好，高热持续3—5天后，体温下降，颈部、躯干出现玫瑰红色斑丘疹，直径2—5mm，用手按压时，皮疹会褪色，松开后，疹子又恢复到原来的颜色，偶见于面部和四肢远端，出疹后1—2天，疹子会慢慢退隐，不留色素沉着。

应对 护理为主。常见于3岁以内的婴儿。无须使用抗生素，主要以针对高热和皮疹的护理为主。

水痘

出疹特点 以发热、全身分批或同时出现红色斑疹、丘疹、水疱、结痂为典型特征，大部分患儿初期全身困倦，伴低热、头痛、咽痛、腹痛及四肢酸痛等症，1天左右出疹子，出疹顺序由面部、躯干向四肢蔓延，呈向心性分布。刚开始为红色小丘疹，然后变成大小不等的椭圆形疱疹，水疱周围以红晕，易破。在3—5天陆续发出，痂盖在10—14天脱落。

应对 自限性疾病，护理为主。从水痘出现至结痂脱落，做好隔离。忌服激素类药物，以免病毒扩散。

猩红热

出疹特点 起病急，突然高热，伴头痛、咽痛、恶心等，若细菌从咽部侵入，咽红肿、扁桃腺上可见分泌物，环口苍白圈，杨梅舌等，发热1—2天后出疹，从耳后、颈底及上胸部开始，1天内蔓延至背、上下肢，皮肤弥漫性充血，上有密集针尖大小的丘疹，出疹时高热，持续2—3天后退疹，伴大片状脱皮。

应对 需用药。为彻底消除病原菌，应尽量使用青霉素或红霉素，咽痛可用生理盐水漱口，还应预防风湿性关节炎、心肌炎、心内膜炎等并发症。

麻疹

出疹特点 发热3、4天后出疹，出疹期为发热高峰期，体温可突然高达40—40.5，皮疹自耳后、发际、面部、颈部、躯干、四肢、手掌、足底。皮疹初为红色斑丘疹，不痒，以后融合成片，色加深，出疹3—4天后发热减退，疹退后有有色素沉着。出疹前流涕、结膜充血、畏光流泪等，也是麻疹早期特征。

应对 无特效药，护理为主。高热时可适当使用退热剂，但应避免急骤降温，尤其是在出疹期。

预防

提高免疫力可预防风疹

风疹极易引起暴发传染，一年四季均可发生，以冬春季发病为多，易感年龄以1至5岁为主，流行期中青年、老人发病也不少见。临床上以前驱期短、低热、皮疹和耳后、枕部淋巴结肿大特征。

风疹发病还与个人免疫能力有很大关系。近年来，二三十岁风疹患者人群的发

病比例有所增加，主要是这部分人群的免疫能力较以前有所下降，尤其是一些学生和白领，晚上熬夜上网、运动少、睡眠差，导致免疫力下降。风疹的早期诊断及预防极为重要。目前没有特异性方法治疗风疹，但可通过免疫接种预防疾病发生。同时提高免疫力也是重要方式。

有氧运动增强抵抗力

时要注意饮食，要多喝水，多吃清淡、有营养的食物，比如瘦肉、蔬菜等，同时要少吃辛辣、油炸的食物，比如咖喱、大蒜等。另外，海鲜等食物容易引起过敏，也要少吃。大夫还强调，要加强体育锻炼，增强抵抗力，并建议她多多参加跑步、游泳等有氧运动。

就这样，孙莎莎“乖乖”听从了很喜欢运动的男朋友的建议，并打算认真执行这份为她量身打造的健身计划。“不仅要达到健身的效果，更要保持她对运动的兴趣。”孙莎莎的男朋友郑宇昂说：“我不仅为她制定健身计划，还会陪着她实施，这样有利于督促她执行。”郑宇昂认为孙

莎莎得风疹的主要原因是抵抗力下降，因为孙莎莎刚刚开始毕业后的第一份工作，很努力，最近又一直在加班，还时常熬夜，作息不规律，身体抵抗力下降了，风疹就找来了。

孙莎莎的这份健身计划很丰富：除了每天晚上跑步半个小时，健步走半个小时为必选外；每周游泳三次，每次一个半小时，或者还可以选择打篮球、羽毛球、乒乓球等来替代游泳。“只要能动起来，并且坚持下去就会有效果。无论男女老少都得多多运动，增强抵抗力，这样才能远离各类疾病的困扰。”郑宇昂说。

中医认为，风疹属于“风热邪气从口鼻而入，与气血相搏，邪毒外泄，发于皮肤”，应疏风、清热、解毒，服用板蓝根、银翘解毒丸、菊花茶等可达到治疗效果。同时注意病人要多饮水，禁食鱼虾辛辣等食品，保持室内空气新鲜、通风，还要注意保暖，避风寒。

所谓“正气存内，邪不可干”，平时要多参与体育锻炼，保持心情舒畅很重要。同时还要根据季节的不同，合理调整饮食。特别是易感人群，在春季应多吃一些苦瓜、蒲公英、苦苣等清热毒之品，可起到一定的预防作用。