

周 二 健 康 广 播

科学认识水痘



复旦大学附属徐汇实验学校 2023/4/11

周二健康广播

· 目录

0 1 : 水痘的病因

0 2 : 水痘的传播

0 3 : 水痘的特征

0 4 : 水痘的护理

0 5 : 水痘的预防



一想起出水痘的情景，我现在还忍不住头皮发麻。记得那是3月的一天，我正坐在钢琴前弹着琴，忽然觉得头皮上痒得，用手一摸，感觉像是一粒粒圆圆的东西。我忍了一会儿，又痒了，于是又用手去挠了几下，谁知越挠越痒，而且那些小圆东西好像要从我的头上跳起来似的，难受极了！

这时，妈妈进屋来了。我连忙把这件事告诉了妈妈。妈妈仔细看了一下我的头部和手臂，就像惊呆了的木头人一样：“源源，糟了！我们快去看医生！”说完，拉着我的手就往外跑。



水痘日记

到了医院，医生检查后告诉我们：“是出水痘了，要注意休息，多吃清淡的东西，多喝水……”我呆呆地站在那里，心想：这水痘出得可真不是时候，我怎么上课呀！妈妈好像看出了我的心思，安慰我说：“没关系，学习不会落下的，我们一起想办法。”听了妈妈的话，我才稍微安心了一些。

接下来的几天，我只好天天待在家里了。我身上的水痘越出越多，密密麻麻的，又痛又痒，连觉都睡不好。有时半夜在梦里也忍不住东抓西挠，害得爸爸妈妈整夜整夜地“盯”着我，怕我把痘痘给抓破了，会留下难看的瘢痕。吃的呢，没说的，得遵医嘱！油腻的东西都不能吃，光吃一些青菜、豆腐之类的，喝一些清凉的饮料，把我这个“小馋猫”馋得看见好吃的东西就直咽口水，眼睛发绿。哎呀！出水痘的感觉可真不好！



水痘日记

渐渐地，痘痘慢慢变软、变暗，又结了痂，我也变得更“丑”了，妈妈告诉我这是快要好了。我高兴极了，天天盼着能早一点儿去上学。在家待了五六天，可把我憋坏了。不知不觉的，脸上的痂也不知什么时候掉了，掉痂的地方露出粉红色的皮肤，我觉得自己又可以出来“见人”啦！

在青少年的成长过程中，会接触到各种各样的传染病，其中一种疾病，就像上面那位同学写的，名叫水痘。

其实，水痘并不可怕，它可防可治。

让我们一起来认识和了解一下这颗“小痘痘”吧。



水痘日记

周二健康广播

01

水痘的病因



水痘的病因



水痘俗称“见面传”，是由水痘一带状疱疹病毒感染引起的急性呼吸道传染病，主要发生在婴幼儿和儿童青少年时期。以发热及皮肤黏膜成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂为特征，皮疹呈向心性分布，主要发生在胸部、腹部和背部，四肢比较少见。

水痘属于自限性疾病，愈后良好，但有极少数病例可能出现肺炎、脑炎、心肌炎等严重并发症，所以发生水痘必须及时就医。

周 二 健 康 广 播

02

水痘的传播



1 传播途径

水痘病毒传染性强，一年四季均可传染，但在冬春季尤为高发。水痘病毒传播的唯一传染源就是患有水痘的患者。病毒主要通过空气飞沫传播，也可以通过接触患病者的疱疹浆液和污染过的东西所传播。



1 传播途径

学校是学生聚集的场所，当同学们在教室里呼吸、打喷嚏、咳嗽时，飞沫从口腔中飞出散布在空气中被其他同学吸入，这就是呼吸道感染；同学之间互相借用学习用具时，手会接触附着在物体表面的病毒，然后通过手进入身体里，这就是物体接触感染。所以一旦有一个学生得了水痘，是很容易在班级中、学校里传播，导致大量学生在家隔离，耽误学业。



周二健康广播

03

水痘的特征



1 水痘特征



水痘的潜伏期很长，一般为10~21天，起初，一般无症状或轻微症状，如畏寒、低热、头痛、乏力、咽痛、咳嗽、恶心、食欲减退等，持续1~2天后才出现皮疹。皮疹开始表现为红色斑丘疹或斑疹，随后变成椭圆形水滴样小水泡。1~2天后疱疹从中心开始干枯结痂，1周左右痂皮脱落愈合，一般不留瘢痕。

需要注意的是，在刚开始出现皮疹的时候，同学们会有明显的瘙痒感，可能会控制不住地抓挠，导致水泡破裂，但反复的抓挠和破裂会导致水泡反复生长，容易留下瘢痕。

周 二 健 康 广 播

04

水痘的护理



1 消毒隔离

一旦出现疑似水痘的症状，需立即告诉家长和老师，及时就医。一经医生确诊，患病学生所在班级需进行21天隔离观察，并做好清洁消毒处理。患病学生必须居家隔离至全部水痘疱疹结痂、痂皮干燥后凭医院证明返校复课。寄宿制学校需将确诊学生隔离在宿舍，及时通知家长将患儿领回就医和居家隔离，并对患病学生的衣物、被褥、洗漱用品等实施暴晒或煮沸等消毒处理。



2 发热护理



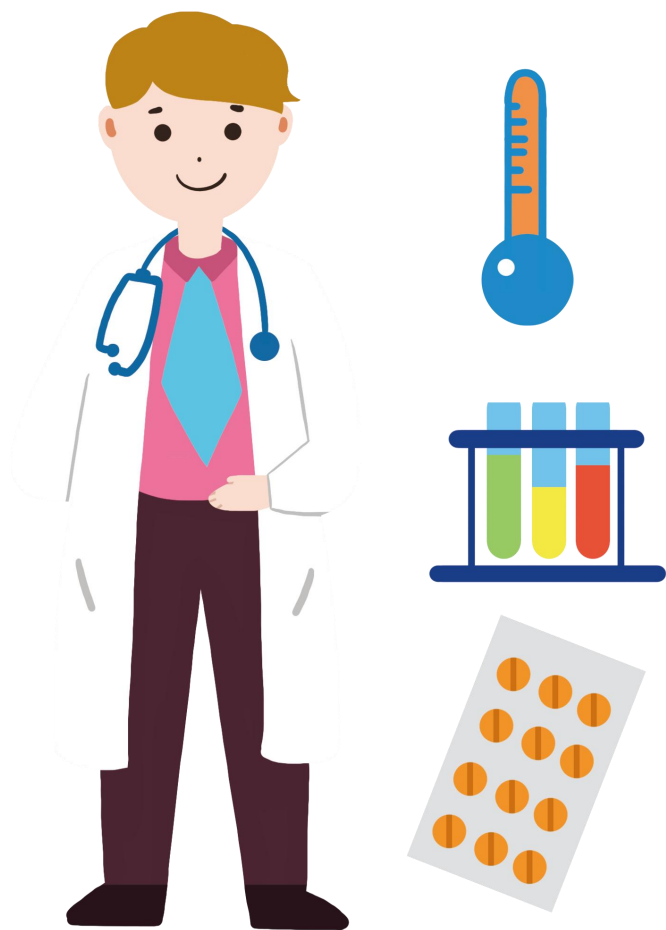
确诊水痘后应绝对居家休息，不可外出。密切监测体温变化，定时开窗通风，一日2次，每次不少于30分钟，保持室内空气清新，注意保暖。根据医生的医嘱进行用药。多喝水，多休息，避免剧烈运动。

3 皮肤护理

从出皮疹开始到结痂前不宜洗澡，防止感染。及时修剪指甲，因为水痘可自行结痂脱落，所以在出疹过程中千万不要抓挠，避免留下瘢痕。同时注意保持床单清洁，穿着宽松、柔软衣物，防止摩擦导致水泡破溃。对于已经破溃的水泡，要避免沾水，及时用药，防止感染。



4 饮食护理



在患病期间，可进食软、烂、易吸收、高蛋白、高纤维素食物，以流质如汤水、果汁等或半流质如面条馄饨粥等为主，不可吃油腻、生冷、海鲜、酸辣的食物，这些食物会导致胃肠功能紊乱，引起腹泻。此外，还应注意在患病期间不宜吃一些容易导致皮疹加重的食物，如香菜、鲫鱼、生姜、羊肉、海虾等。

周 二 健 康 广 播

05

水痘的预防



1

控制传染源

传染源是指能够散播病原体的人或动物。患有水痘的患者是水痘病毒传播的唯一的传染源。一旦发现水痘患者，要立即对其进行隔离，直至全部水痘疱疹结痂、痂皮干燥。如果家里有兄弟姐妹，有条件的家庭要注意将孩子分开隔离，避免交叉感染。

2

切断传播途径

传播途径是指病原体离开传染源到达健康人所经过的途径。水痘的传播途径是经呼吸道和物品接触传播。一经确诊，要及时对患病学生的毛巾、被褥、玩具、餐具等进行煮沸或日晒等方法进行消毒。定时开窗通风，保持室内空气清新。打喷嚏和咳嗽的时候不可直接面对人，要用手肘或者纸巾进行遮盖，勤洗手，换衣，注意个人卫生。

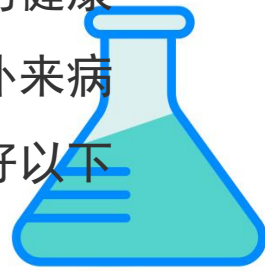


保护易感人群

易感人群是指对各种传染病缺乏免疫力而容易感染该病的人群。接种水痘疫苗是目前认为最有效的预防水痘的措施。推荐儿童在12~18月龄接种第1剂，4周岁接种第2剂。

水痘虽为自限性疾病，且感染后能获得“终身免疫”。但是，水痘一带状疱疹病毒会潜入皮肤的感觉神经末梢，在神经节里悄悄安家落户。一旦人体免疫力下降时，潜伏在神经节的病毒开始重新活动，沿着身体一侧出现一簇簇的疱疹，这就是我们说的“带状疱疹”。

儿童青少年正处于生长发育的关键期，只有养成良好的健康生活方式，把免疫系统建成一个强大的堡垒，才能不畏外来病毒的侵袭，才能健健康康地成长。为此，我们一定要做好以下几点：



01.

培养个人卫
生习惯

02.

加强体质锻
炼

03.

养成良好的
饮食习惯

周 二 健 康 广 播

同学们再见

复旦大学附属徐汇实验学校 2023/4/11

