

春天来了，这份战“痘”秘籍请收好

春季是出疹性疾病的高发期，特别是水痘，传染性极强！一人得病，全家都能被传染！尤其是 1-14 岁的儿童群体极易中招，大部分在发病 24 小时内即可出现皮疹。

出疹后，奇痒难耐，难护理，挠破容易留疤，严重影响娃的颜值！那么当水痘来袭，我们该如何应对呢？以下这份战“痘”秘籍快快收好！

一、什么是水痘

水痘是由**水痘-带状疱疹病毒**引起的儿童常见呼吸道传染病，冬春季高发。未接种疫苗的人群对水痘普遍易感。

二、水痘的临床表现

一旦被感染，一般有低热、头痛、乏力、咽痛、咳嗽、恶心、食欲减退等症状，持续 1 ~ 2 天后出现皮疹。皮疹首先见于躯干和头部，以后延及面部及四肢。

病程中在同一部位可见斑丘疹、水疱和结痂同时存在，后期出现的斑丘疹可未发展成水疱即隐退。

该病多为自限性疾病，但也可出现严重并发症。儿童中常见的并发症是继发细菌感染；成人中最常见的并发症是病毒性肺炎。在极罕见的情况下，除皮肤症状外，水痘还会出现小脑共济失调及脑炎等中枢神经系统症状，预后较差。

三、水痘的流行病学特征

1、传染源

水痘患者是唯一的传染源。病毒存在于上呼吸道黏膜和疱疹液中，发病前 1~2 天至皮疹完全结痂为止均有传染性。

2、传播途径

主要通过呼吸道飞沫和直接接触传播，亦可通过接触被污染的用具间接传播。

3、易感人群

人群普遍易感，儿童多见，易感儿童接触水痘患者后 90%可以发病，6 个月以下婴儿较少见。孕妇患水痘时，胎儿和新生儿也可被感染而发病。

四、得了水痘怎么办？

1 隔离消毒

感染了水痘的娃必须隔离到全部疱疹结痂为止，且不少于发病后两周；日常通风，对娃接触过的衣服、餐具、玩具等做好消毒。

2、皮肤护理

给娃穿宽松柔软的衣物，用温水洗澡，保持皮肤清洁。

3、药物治疗

水痘是自限性疾病，约 10 天左右自愈，无需特殊治疗；

皮肤瘙痒时，可局部用炉甘石洗剂或 2-5%碳酸氢钠溶液涂抹；

对于可能出现或已出现并发症的宝宝，建议抗病毒治疗，首选阿昔洛韦；

出现并发症或继发感染要及时就医。

五、疫苗接种

预防水痘-带状疱疹病毒最有效手段当然是接种水痘疫苗，可有效降低接种儿童水痘的发病率，详见表一。

从 2023 年 1 月 1 日起，江苏将水痘减毒活疫苗纳入儿童免疫规划，实施 2 剂次免疫策略（无锡已于 2018 年 12 月起为适龄儿童提供疫苗免费接种）。

表一 水痘疫苗接种建议

	水痘疫苗接种建议
接种程序	满 12 月龄接种第 1 剂次，满 4 周岁接种第 2 剂次。≤12 周岁人群两剂至少间隔 3 个月，> 12 周岁人群两剂至少间隔 4 周。
接种部位及方法	上臂外侧三角肌处，皮下注射。
优先接种人群	建议 12 月龄及以上的幼儿尽早接种。不推荐已感染过水痘-带状疱疹病毒的儿童接种水痘疫苗。
接种禁忌	(一) 已知对水痘疫苗所含任何成分过敏者。 (二) 患急性疾病、严重慢性疾病、慢性疾病的急性发作期和发热者。 (三) 妊娠期妇女。 (四) 免疫缺陷、免疫功能低下或正在接受免疫抑制治疗者。 (五) 患脑病、未控制的癫痫和其他进行性神经系统疾病者。
补种原则	在 18 月龄以上未接种过水痘疫苗，应尽早接种第 1 剂水痘疫苗，并在满 4 周岁后接种第 2 剂(与前 1 剂间隔至少 3 个月); 已经接种过 1 剂的 4-12 岁儿童，应尽早接种第 2 剂，与前 1 剂间隔至少 3 个月。

