

当心病菌潜伏期

有些病潜伏期就有传染性



我们每天都与各种各样的细菌打交道。人们常说“不干不净吃了没病”，意思是接触了细菌未必会致病，至少不会马上致病。疾病传染是一个过程，潜伏期就是从病原体侵入体内开始，直到最初症状出现的这段时间。这一过程究竟发生了什么？各种疾病潜伏期的长短不一，判断不同疾病的潜伏期具有很大的临床医学意义，可以根据潜伏期长短确定留验和检疫期限，确定传染源和传播途径，并在适当的时间预防接种或药物预防等。

本报记者 陈晓丽

●潜伏期长短与入侵部位有关

每天，我们都会接触各种各样的病菌，公交车上、医院里，甚至是钱币上，都有大量的细菌存在。接触这些细菌是不是就一定会发病呢？如果发病，从感染细菌到发病可能会经过多长时间？为此，我们采访了山东省交通医院呼吸内科副主任医师杜向阳、山东中医药大学第二附属医院感染性疾病科副主任医师王淑珍、山东省千佛山医院急诊科主任蔡卫东。

从人体感染病菌到发病，中间的这段时间医学上称为潜伏期。潜伏期的含义相对比较广泛，一般而言，潜伏期是对于传染病，也就是传播性疾病而言的。

潜伏期有长有短，短则几天甚至几个小时，最长则可能有十几年。影响潜伏期长

短的因素有很多，包括感染的病原体数量、病原体的繁殖速度、细菌产生毒素的能力等，例如食物变质，其中的病菌已经产生了大量毒素，如果不小心吃了这些食物，很快将导致肠胃炎，潜伏期非常短暂。

同时，潜伏期长短与细菌侵入人体的部位相关，远离神经中枢等靶器官的位置则潜伏期长，靠近时则潜伏期短。王淑珍介绍，医院曾经收治过一位狂犬病患者，经仔细询问，才知道该病人在12年前曾被狗咬过脚趾，因为当时咬伤得很轻，就没有当回事儿，也没有注射狂犬病疫苗，没想到12年后发病，几天后便不幸离世。

王淑珍表示，被携带狂犬病病毒的狗咬伤，如果咬伤部位在脚和小腿部位，由于

远离大脑等中枢神经，狂犬病的潜伏期将很长，在被咬伤后及时注射疫苗可以起到预防效果。但是，如果咬伤部位在面部等靠近中枢神经的位置，潜伏期可能非常短暂，有些甚至来不及注射疫苗预防。

值得注意的是，潜伏期的长短并不是十分精确，原因在于潜伏期的计算主要来源于流行病学的统计结果。一般是采用平均数字，医学观察时间的确定则在平均数的基础上加上一两天，而对于危重流行病则按最长潜伏期观察。例如，在非洲肆虐的埃博拉病毒，潜伏期为2-21天，接触相关病毒后医学观察时间为21天才会被确定是否感染。

●有些病潜伏期就有传染性

传染病处于潜伏期的时候并不会出现相关疾病的症状，何况，在此期间，多数受感染的人不知道自己已遭受病毒侵袭，因此很难采取预防措施。那么处在潜伏期的传染病会不会传播给密切接触的家人和朋友呢？答案不是唯一的。专家表示，如果病菌在人体内的繁殖速度快，在潜伏期体内病菌达到足够多的数量时，就会传染别人，如果繁殖速度慢则不会。例如，荨麻疹、乙肝等在潜伏期就有传染性，也就是说接触荨麻疹和乙肝病毒携带者，可能会被感染。

不过，因此恐慌大可不必。感染病菌并不意味着一定会发病，很多人在潜伏期过后不会有任何症状，这种感染被称为隐性感染，这种人群被称为携带者，是否发病取决于被感染者自身抵抗力是否足够强大。

不少流行性疾病的传播有“大小年”的说法，说的就是当某年暴发一次流行病后，该地区的人群就对这种病菌产生了很好的

抵抗力，几年过后，人们对该病菌的抵抗力会慢慢下降，可能将又一次导致这种流行病的暴发。这也可以解释为什么有些传染病容易欺负“外来户”，就是因为外地来的人对这种病菌的抵抗力较弱。

虽然接触相关危险因素后不意味着一定发病，但是由于潜伏期的存在，特别是潜伏期较长的几种感染性疾病，导致部分人群产生了恐惧心理，例如“恐艾症”、“恐狂症”等。恐艾症是对于艾滋病恐惧症的简称，恐狂症则是对于狂犬病恐惧症的简称，这些心理问题给不少人带来了严重的负担。

专家提醒，虽然个别病例显示某些感染性疾病的潜伏期较长，但这不具备普遍性，潜伏期长短，是否发病因人而异，如果难以排解恐慌情绪，可到专业心理咨询处寻求帮助予以缓解。

●被注射狂犬疫苗的狗咬伤仍需打针

被动物咬伤后正确及时地处理伤口，是防治狂犬病的第一道防线，如果及时对伤口进行了正确处理，并进行抗狂犬病治疗，则可大大减少发病的危险。

在日常生活中，一旦不小心被狗等动物咬伤，应立即用肥皂水清洗伤口，并以大量的流动水冲洗，以减少身体吸收病毒的数量，家里如果备有碘酒，可在彻底清洗后涂于伤口处，然后，尽快前往狂犬病疫苗注射门诊注射疫苗。

如果狗已经接种过狂犬病疫苗，人被咬伤后是不是就无需接种疫苗了？医生表示，狗接种过疫苗只是说明狗身上有抗体，

不会因感染狂犬病毒引发狂犬病，但是并不代表咬人后人体不会感染，还需要及时接种疫苗。

在日常生活中，为了减少我们被病菌侵袭的机会，还应该养成良好的生活习惯：勤洗手，包括手掌、手指、手腕和手臂部位，每次洗手时间应在15秒以上，特别注意佩戴戒指、手表等部位；可选择肥皂或洗手液，但是平时应注意将肥皂保持干燥，否则肥皂自身就会滋生细菌；注意饮食卫生，外出时选择干净的地方就餐，肉类食品应烹饪至熟透再食用；在流感流行的时候外出尽量不要到人群密集的场所，要佩戴口罩；

病名	潜伏期	接触者检疫期
细菌性痢疾	1-3天	医学观察7天
甲肝	3-4周	医学观察45天
流脑	10天	医学观察7天
流行性感冒	1-2天	医学观察3天
水痘	15天	医学观察21天
乙脑	14天	不需检疫
流行性腮腺炎	18天	医学观察10天
麻疹	10天	易感者医学观察21天，接受免疫者医学观察28天
水痘	15天	医学观察21天
狂犬病	12-99天	不需检疫，被可疑狂犬咬后应注射疫苗

家里应定期通风，如果有感冒的病人可以用醋或者艾叶熏一熏，减少空气中的病菌；对于长期患有慢性疾病，身体抵抗力特别差的人，可以根据专业医生的建议，在不同季节注射相关预防性疫苗。

外来病菌与人体自身的抵抗力是矛与盾的关系。其实，避免感染流行病菌的最好办法就是提高自身抵抗力，平衡饮食，多摄入新鲜应季的水果和蔬菜，注意保持规律的作息习惯，早睡早起，同时多参加户外活动和体育锻炼，可以提高自身抵抗力。同时，在接触相关流行病传染源后，应配合医生进行医学观察，避免传播给亲友。



养生堂 堂主:周霞

周霞，医学博士，山东中医药大学第二附属医院副主任医师，副教授，国家二级心理咨询师。毕业于上海中医药大学，得国医大师颜德馨教授私授，为“海派膏方”传承人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项，省级以上科研项目多项，出版专著5部，发表论文30余篇，获国家发明专利2项。

正本清源话“眩晕”之一 疯狂的石头

头晕是非常普遍的一种症状，几乎每个人都会晕上几次。当然了，这与现在的网络语言“我晕”有着完全不同的内涵。对话中“我晕”只是表达的是一种心理状态或态度，和医生说“我晕”就是一种病了。

据统计，看头晕的人占到了到门诊上看病人数的第二位。更多的人，因为头晕不是很严重，虽然工作或生活受到影响，但还可以忍受，也就不去看病，自己忍受着“晕”的折磨。可见“头晕”是一个多么恼人的毛病！

其实，有一种眩晕，说简单还真简单，复位治疗，1分钟就可以还晕者一个朗朗乾坤的世界。说复杂也复杂，如果看错，或者找不是专门以眩晕为的医生看，无论做什么检查，用多少活血祛瘀药、打多少点滴，都不会好，甚至越治越重。我把这种眩晕叫做：“石头惹的祸”。

我们知道，身体里有时会生产各种石头，比如胆结石、肾结石、胃结石。临床上，结石绞痛非常严重，有时需要吗啡来镇痛。

那么这个石头在哪里呢？是不是也要开刀做手术呢？这个石头长在耳朵里，可不是外耳道里面的分泌物形成的“耵聍”哦。而是在我们的内耳里面，是我们的正常结构。既然是正常结构，就是用开刀取出来啦！耳朵里的石头，我们称之为耳石，又叫“位觉砂”，叫它耳石，是因为它的成份和石头是一致的：是碳酸钙的结晶。人的耳石非常小，一般肉眼看不到。可它有着非常重要的功能，就是管理我们的位置、运动、速度和平衡。

从上面的解说我们了解到，良性阵发性位置性眩晕是由于耳石脱落所引起的，不是我们常常所说的缺血，因此吃活血祛瘀、改善循环、营养神经的药物不能解决问题。有的患者会出现越治越重的情况。因为与脑缺血、梗死没有关系，不是它引起的，所以脑CT、磁共振做一大堆，也找不到病灶，说明不了问题。这就是很多病人，做了很多检查查不到病灶，吃了很多药就是没有效果的原因。

耳石症虽然痛苦，但是现在已经有了很好的治疗方法。该方法不需服药，效果奇特，可以说是立竿见影。这种治疗方法叫做“复位治疗”。具体就是医生根据患者耳石脱落的位置，进入半规管的不同，给予不同复位治疗，让脱落的耳石重新回到原来的地方，使它不能再刺激神经末梢，给我们的大脑发送错误的“运动信息”，我们自然也就不会晕了。

很多医生对本病也没有认识，只有从事眩晕专业或以此为主攻方向的医生，才能做到手法复位，也难怪大众朋友们对眩晕有那么深的误解了。