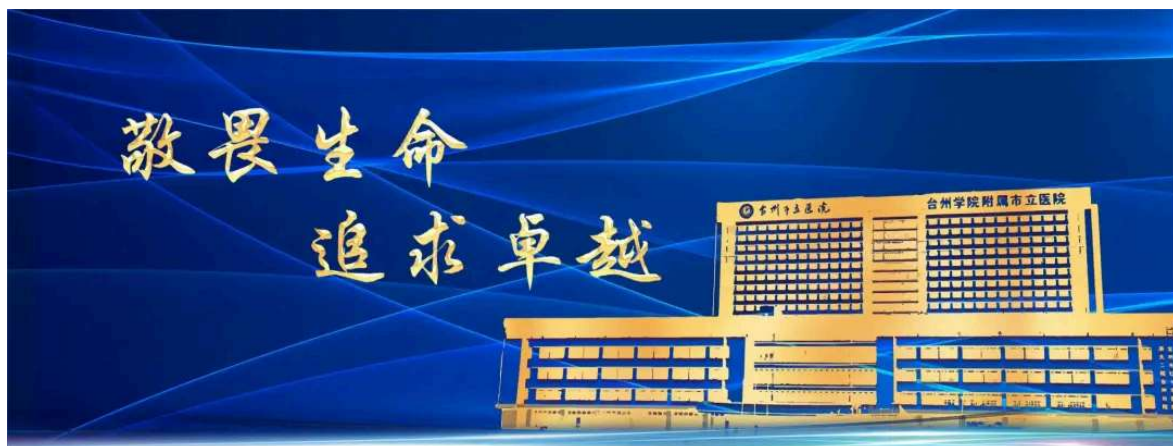


# 流脑可防可治，科学防护看这里

台州市立医院 2026年3月21日 17:05 浙江



### 体检预约

点击直达“健康管理中心”  
一站式服务

### 吐槽点赞

点击直达“市立心声码”  
填写页面



近期，国外出现侵袭性B型脑膜炎球菌病聚集性疫情，引发广泛关注。很多人对“**流行性脑脊髓膜炎**”感到陌生又害怕，它究竟是什么？又该如何识别和预防呢？

流行性脑脊髓膜炎（简称“流脑”）是由脑膜炎奈瑟菌引起的急性化脓性脑膜炎，是我国法定报告传染病中的乙类传染病，**主要通过呼吸道飞沫和密切接触传播，冬春季高发**、传染性强、病情进展快，重症可危及生命。

我们常说的侵袭性B型脑膜炎球菌病，就是流脑中最常见的B群菌株所致，也是本次国外聚集疫情的元凶。

## 01 流脑的传播途径

流脑传染源为流脑患者和带菌者，主要通过飞沫呼吸道传播，密切接触（如同桌、同宿舍、拥抱、共用餐具/水杯、共用电子烟等）会大幅提升感染风险，**学校、托幼机构、人群密集场所极易出现聚集性疫情。**

人群普遍易感，其中**5岁以下儿童、青少年、大学生、免疫力低下者风险最高。**

## 02 流脑早期症状≠普通感冒

流脑初期症状和感冒很像，常表现为低热、鼻塞、咽痛、头痛等，容易被忽视。但随着病情发展，流脑会出现一些典型症状：

### 高热寒战

体温可在数小时内升至39℃以上，伴随寒战、全身酸痛乏力；

### 剧烈头痛

呈爆裂样持续性疼痛，多位于前额或枕部，咳嗽或低头时加重；



### 喷射性呕吐

呕吐呈喷射状，和进食无关，是颅内压增高刺激呕吐中枢所致；

### 皮肤瘀点瘀斑

**这是流脑最具特征性的症状**，瘀点瘀斑大小不一，初呈鲜红色，迅速增多，扩大，**常见于四肢、软腭、眼结膜及臀等部位**，严重者出血疹可迅速扩大，中央呈紫黑色坏死或水疱；

### 脑膜刺激征

患者会出现颈项强直，仰卧时下颌无法触及胸骨，检查可发现克氏征、布氏征阳性。

医生提醒：

如果出现上述症状，尤其是皮肤瘀点瘀斑，一定要立即就医，千万不能当作普通感冒拖延！

## 04 科学预防，做好这4点最关键

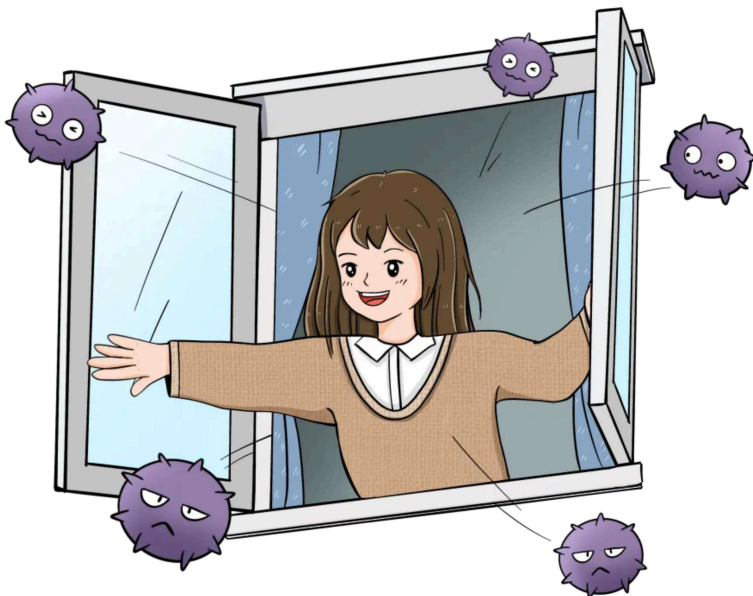
### 1. 接种流脑疫苗

**接种流脑疫苗是预防流脑最经济、最有效的方法。**国家免疫规划为适龄儿童提供免费A群、AC群脑膜炎球菌多糖疫苗；目前也有多种自费流脑疫苗可供选择，如ACYW脑膜炎球菌多糖疫苗、AC结合疫苗、ACYW结合疫苗等。

家长可以在接种门诊医生指导下为孩子选择接种。成人和青少年也可根据自身需求，在医生的建议下进行疫苗接种。

### 2. 切断传播途径，做好个人防护

**勤通风：**定期开窗通风，保持室内空气流通；



**讲卫生：**养成勤洗手的好习惯，用肥皂或洗手液认真洗手，尤其是饭前便后、接触公共物品后；

**少聚集：**在流脑高发季，尽量避免前往人群密集、通风不良的场所，如果必须去，建议科学佩戴口罩，降低感染风险。

### 3. 增强免疫力，筑牢健康防线

**均衡饮食：**保证营养摄入，多吃富含维生素和蛋白质的食物，避免挑食、偏食；

**适量运动：**根据自身情况选择合适的运动方式，如散步、慢跑、游泳等，每周至少运动3次，每次30分钟以上，增强体质；

**充足睡眠：**保证每天7-8小时的高质量睡眠，避免熬夜，让身体得到充分休息，有利于免疫系统正常运转。



#### 4.放平心态不恐慌

流脑可防可治，**早发现、早诊断、早使用抗生素治疗**，治愈率极高，无需过度恐慌，但绝不能掉以轻心。



作者 | 院感管理与公共卫生部 冯学强

## 往期回顾

▶ 「体检优惠活动」马上健康，活力迎春！  
我院春节健康体检优惠方案请您查收



为什么说我院的“一号管三天”  
真的很特别？



痛心！他们都才二十几岁！  
高血压离尿毒症有多远？



