

简论疾病预防的重要意义及其策略

李睿思

DOI:10.32629/hpmr.v3i2.19967

[摘要] 疾病预防是涵盖个人行为、公共卫生政策、医学技术创新等多个层面的综合性工程。在当前全球化加速、人员流动频繁的背景下,疾病传播的速度和范围远超以往,这对疾病预防工作提出了更高的要求。基于此,本文从疾病预防的基本要求出发,简要论述了疾病预防的重要意义及其有效策略。

[关键词] 疾病预防; 要求; 意义; 策略

中图分类号: R197.8 **文献标识码:** A

The Importance and Strategies of Disease Prevention

Ruisi Li

[Abstract] Disease prevention is a comprehensive project that covers multiple levels such as individual behavior, public health policies, and medical technology innovation. In the current context of accelerated globalization and frequent personnel mobility, the speed and scope of disease transmission far exceed the past, which puts higher demands on disease prevention work. Based on this, this article briefly discusses the importance and effective strategies of disease prevention from the basic requirements of disease prevention.

[Key words] disease prevention; requirement; meaning strategy

疾病作为人类健康的长期战,其不仅威胁着个体的生命安全,更对整个社会的稳定与发展造成冲击。据世界卫生组织统计,全球每年因可预防疾病导致的死亡人数超过千万,这一数字背后,是无数家庭的破碎和社会资源的巨大消耗。因此,构建科学、系统、全面的疾病预防体系,已然成为保障人类健康、推动社会进步的关键。

1 疾病预防的基本要求

1.1 要求控制传染源。及时发现并隔离患者、疑似患者及病原携带者,是阻断疾病扩散的关键。对确诊者应早诊断、早治疗,并依法上报疫情;对动物传染源需进行检疫、隔离或无害化处理。

1.2 要求切断传播途径。根据疾病传播方式采取针对性措施:呼吸道传播(如流感、结核):佩戴口罩、保持通风、减少聚集。消化道传播(如诺如病毒、痢疾):注意饮食卫生、饭前便后洗手、确保饮水安全。血液/性传播(如艾滋病、乙肝):避免共用针具、使用安全套、规范医疗操作。虫媒传播(如登革热):清除积水、防蚊灭蚊。

1.3 要求保护易感人群。保护易感人群主要体现在:(1)接种疫苗:最有效的特异性防护手段,如麻疹、乙肝、流感疫苗等。(2)增强体质:均衡营养、适度运动、充足睡眠。(3)药物预防:在特定高风险环境下可采取预防性服药(如疟疾)。(4)重点人群防护:老人、儿童、孕妇等应避免前往疫区,必要时加强个人防护。

此外还要求加强监测预警(比如通过法定报告系统、症状监

测和大数据分析,实现疫情早发现、早响应),以及要求开展健康教育(比如普及防病知识,倡导勤洗手、咳嗽礼仪等良好习惯,提升公众自我防护能力)。

2 疾病预防的重要意义

2.1 对个人与家庭的重要意义。表现为:(1)提升生命质量:通过预防,可避免或延缓疾病发生,保持身体、心理和社会适应的完好状态。(2)减轻经济负担:预防成本远低于治疗费用。例如,接种疫苗、健康饮食、定期体检等投入,远低于慢性病或传染病的长期医疗支出。(3)避免不可逆损伤:许多疾病(如癌症、中风)在早期无症状,一旦发病可能造成器官损伤甚至死亡;早期干预可显著提高治愈率。

2.2 对社会与公共卫生的重要意义。体现在:(1)控制疾病传播:疫苗接种等预防措施能建立群体免疫,阻断传染病流行(如天花、脊灰已被消灭或有效控制)。(2)降低医疗系统压力:预防为主可减少急性发作和重症病例,优化医疗资源配置。(3)促进社会经济发展:健康人口是生产力基础。世界卫生组织指出,中低收入国家每投入1美元用于慢性病防控,可带来至少7美元的经济回报。

2.3 对国家战略的意义。主要包括:(1)支撑“健康中国”建设:预防是最经济有效的健康策略,是实现2030年“总体癌症5年生存率达46.6%”等目标的关键路径。(2)筑牢公共卫生安全防线:强化疾控体系、提升监测预警能力,有助于应对新发和再发传染病威胁。

3 疾病预防的有效策略

3.1 加强个人卫生管理

(1) 加强手部卫生管理。手是人体与外界接触最频繁的部位,容易沾染各种病原体。研究表明,通过手部接触传播的疾病占有所有传染病的30%以上。正确洗手是预防肠道传染病、呼吸道传染病的重要措施。世界卫生组织推荐的“六步洗手法”,包括掌心对掌心搓擦、手指交错掌心对手背搓擦、手指交错掌心对掌心搓擦、两手互握互搓指背、拇指在掌中转动搓擦、指尖在掌心搓擦六个步骤,每个步骤持续15-20秒,整个洗手过程不少于40秒。在饭前便后、接触公共物品后、咳嗽或打喷嚏后等关键节点,及时用肥皂或洗手液洗手,能有效清除手部的细菌和病毒。然而,在现实生活中,很多人对洗手的重要性认识不足,存在洗手时间短、步骤不规范等问题。一项针对某城市居民的调查显示,仅有35%的人能做到正确洗手。因此,加强手部卫生知识的宣传教育,提高公众的洗手意识和正确洗手技能,是个人卫生管理的重中之重。(2) 加强呼吸道卫生管理。呼吸道传染病,如流感、新冠肺炎等,主要通过飞沫传播。当患者咳嗽、打喷嚏或说话时,会产生含有病原体的飞沫,这些飞沫在空气中短时间停留,被他人吸入后就可能导致感染。因此,保持良好的呼吸道卫生习惯,对于预防呼吸道传染病至关重要。在咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或手肘捂住口鼻,避免飞沫直接扩散到空气中。使用过的纸巾应立即丢弃,并及时洗手。对于呼吸道传染病患者,佩戴口罩不仅能保护自己,防止病情加重,更能减少病原体的传播,保护他人。在人员密集的场所,如商场、地铁、医院等,即使是健康人,佩戴口罩也能有效降低感染风险。

3.2 科学接种疫苗

疫苗接种是预防和控制传染病最经济、最有效的公共卫生干预措施之一。通过科学接种疫苗,人体可以获得对特定病原体的免疫力,从而降低感染和发病的风险。

(1) 疫苗的主要类别。目前疫苗的种类繁多,根据其制备工艺和特点,可分为灭活疫苗、减毒活疫苗、亚单位疫苗、重组载体疫苗、核酸疫苗等。灭活疫苗是将病原体杀死后制成的疫苗,如流感灭活疫苗、狂犬病疫苗等,其安全性高,但免疫原性相对较弱,需要多次接种。减毒活疫苗是将病原体的毒性减弱后制成的疫苗,如麻疹疫苗、脊髓灰质炎疫苗等,其免疫原性强,接种一次即可获得长期免疫力,但对于免疫功能低下者存在一定风险。(2) 疫苗接种的重要性与成效。疫苗接种在人类战胜传染病的历史中发挥了不可替代的作用。例如,天花曾是全球范围内最致命的传染病之一,通过大规模的疫苗接种,世界卫生组织于1980年宣布全球消灭天花,这是人类历史上第一个被消灭的传染病。此外,脊髓灰质炎、麻疹、白喉等传染病的发病率也因疫苗接种的广泛推广而大幅下降。(3) 疫苗接种的挑战与应对。尽管疫苗接种的成效显著,但在全球范围内,疫苗接种工作仍面临诸多挑战。一方面,部分公众对疫苗的安全性和有效性存在疑虑,导致疫苗接种率不高。例如,近年来,一些关于疫苗不良反应的不实信息在网络上传播,引发了公众的恐慌,影响了疫苗的接种意

愿。另一方面,在一些发展中国家,由于医疗资源匮乏、冷链运输条件落后等原因,疫苗的供应和接种难以得到保障。为了应对这些挑战,需要加强疫苗知识的科普宣传,提高公众对疫苗的认知和信任。政府和医疗机构应通过多种渠道,向公众普及疫苗的原理、安全性、有效性等知识,消除公众的疑虑。

3.3 加强公共卫生管理

(1) 加强疾病监测与预警。疾病监测是公共卫生工作的基础,通过对疾病的发生、发展和流行情况进行连续、系统的观察和分析,能够及时发现潜在的公共卫生风险,为疫情防控提供科学依据。目前,全球范围内已经建立了较为完善的疾病监测网络,如世界卫生组织的全球疫情警报和反应网络(GOARN),各国也都有自己的疾病监测系统。这些系统通过医疗机构报告、实验室检测、流行病学调查等方式,收集疾病相关信息,并进行分析和评估。当发现某种疾病的发病率异常升高或出现新型病原体时,能够及时发出预警,采取相应的防控措施。例如,在新冠肺炎疫情初期,我国的疾病监测系统及时发现了不明原因肺炎病例,并迅速开展流行病学调查和实验室检测,为疫情的早期防控赢得了宝贵时间。(2) 严格疫情防控。当疫情发生时,快速、有效的疫情防控措施是遏制疾病传播的关键。疫情防控工作需要遵循“早发现、早报告、早隔离、早治疗”的原则,采取一系列综合措施,包括病例隔离、密切接触者追踪管理、区域封控、大规模核酸检测等。在病例隔离方面,对于确诊患者和疑似患者,应及时进行隔离治疗,避免其与他人接触,防止病原体的进一步传播。密切接触者追踪管理是疫情防控的重要环节,通过对密切接触者进行追踪、隔离和医学观察,能够及时发现潜在的感染者,切断传播链。区域封控是在疫情较为严重时采取的措施,通过限制人员流动,减少疫情的扩散范围。大规模核酸检测能够快速筛查出感染者,做到早发现、早隔离。在疫情防控过程中,还需要加强医疗资源的调配,确保患者能够得到及时、有效的治疗。(3) 加强环境卫生整治。环境卫生整治是预防疾病的重要基础性工作。良好的环境卫生条件能够减少病原体的滋生和传播,降低疾病的发生风险。环境卫生整治包括饮用水卫生、垃圾处理、污水处理、公共场所卫生等多个方面。饮用水卫生是保障公众健康的关键。受污染的饮用水中可能含有细菌、病毒、寄生虫等病原体,饮用后容易导致肠道传染病的发生。因此,需要加强饮用水源的保护和管理,确保饮用水的安全卫生。垃圾处理也是环境卫生整治的重要内容,垃圾中含有大量的细菌和病毒,如果处理不当,容易滋生蚊虫、苍蝇等病媒生物,传播疾病。通过垃圾分类、无害化处理等方式,能够有效减少垃圾对环境的污染。此外,公共场所如学校、医院、商场、车站等,人员密集,容易成为疾病传播的场所。加强公共场所的卫生管理,定期进行清洁消毒,保持室内空气流通,能够有效降低疾病传播的风险。

3.4 强化科技创新应用

(1) 疫苗研发技术创新。疫苗研发是疾病预防的核心环节之一,随着生物技术的不断进步,疫苗研发技术也取得了重大突破。传统的疫苗研发方法通常需要数年甚至数十年的时间,而新

型疫苗研发技术如mRNA疫苗技术、重组载体疫苗技术等,能够大幅缩短疫苗研发的周期。mRNA疫苗是一种新型的核酸疫苗,其原理是将编码病原体抗原的mRNA导入人体细胞,利用人体细胞合成抗原,从而刺激免疫系统产生免疫反应。与传统疫苗相比,mRNA疫苗的研发周期短、安全性高、免疫原性强。在新冠肺炎疫情中,mRNA疫苗的成功研发和应用,为全球疫情防控做出了重要贡献。此外,疫苗研发的智能化和高通量筛选技术也在不断发展,通过计算机模拟和人工智能技术,能够快速筛选出具有潜在免疫原性的抗原,加速疫苗的研发进程。(2)分子诊断技术应用。分子诊断技术是利用分子生物学方法检测体内遗传物质或蛋白质的变化,从而对疾病进行诊断的技术。与传统的诊断方法相比,分子诊断技术具有灵敏度高、特异性强、检测速度快等优点,能够在疾病的早期阶段准确检测出病原体,为疾病的早期治疗和防控提供依据。例如,聚合酶链反应(PCR)技术能够在短时间内将病原体的核酸片段扩增数百万倍,从而实现微量病原体的检测。在新冠肺炎疫情中,PCR检测技术成为诊断新冠肺炎的主要方法,为疫情的早期发现和防控发挥了重要作用。此外,基因测序技术的发展也为疾病的诊断和治疗提供了新的手段,通过对病原体的基因序列进行分析,能够了解病原体的变异情况,为疫苗的研发和治疗方案的制定提供参考。(3)充分应用大数据与人工智能技术。大数据和人工智能技术在疾病预防中的应用越来越广泛。通过收集和分析海量的疾病相关数据,如病例数据、人口流动数据、气象数据等,能够建立疾病传播模型,预测疫情的发展趋势,为疫情防控决策提供科学依据。在公共卫生管理方面,大数据和人工智能技术也能提高管理效率。例如,通过智能监测系统,能够实时监测公共场所的人员流动情况和卫

生状况,及时发现潜在的公共卫生风险。

4 结束语

疾病预防是一项长期而艰巨的任务,需要个人、政府、社会和科技的共同努力。个人卫生管理是疾病预防的基础,疫苗接种是构建群体免疫的核心,公共卫生措施是社会屏障,健康生活方式是提升免疫力的根本,科技创新是技术支撑。只有将这五个方面有机结合起来,形成全方位、多层次的疾病预防体系,才能有效应对各种疾病的挑战,筑牢全民健康防线。

未来随着社会的发展和科技的进步,疾病预防工作也将面临新的机遇和挑战。我们需要不断加强疾病预防知识的宣传教育,提高公众的健康意识和自我防护能力;加大对公共卫生事业的投入,完善公共卫生体系;加强科技创新,推动疾病预防技术的不断进步;加强国际合作,共同应对全球性的疾病挑战。

[参考文献]

- [1]李永刚,张红文.普外科患者术后并发症的预防对策[J].航空航天医学杂志,2013,24(05):541-542.
- [2]姚震莉.快速康复外科理念在普外科围术期护理中的应用[J].中国城乡企业卫生,2024,39(09):97-100.
- [3]孙婷婷.2021年驻马店市某县健康人群6种疫苗可预防疾病抗体水平调查[J].疾病预防控制中心通报,2023,38(03):17-20.
- [4]张磊.我国疫苗可预防传染病防控取得阶段性成就[N].健康报,2024-04-22(001).
- [5]杜秀兰,于海波.加强预防保健措施在预防老年妇女常见妇科疾病中的应用效果[J].妇儿健康导刊,2023,2(16):34-36.
- [6]睦婕,丁宪春.加强中医适宜技术在妇科疾病预防和健康管理中的作用[J].中医药管理杂志,2025,33(17):185-187.