

春季猫狗易暴躁,市民应警惕被抓咬伤 预防狂犬病,这些常识须记牢

本报记者 毛锦怡

最近很多人被这样一条微信刷屏:合肥一1岁半男童半张脸被狗咬伤,缝了100多针。无独有偶,今年1月中旬,杭州市西溪医院ICU收治了一名嘉兴的9岁狂犬病患儿。孩子被送到医院时,生命已危在旦夕。因为狂犬病无特效药,医护人员能做的只有对症治疗,加强镇静镇痛、控制痉挛、降温、补液、维持水电解质平衡。由于孩子日常生活中与狗接触较多,但父母对狂犬病的认知程度不够,错过了狂犬病疫苗注射的最佳时机,酿成恶果。

一件件事让人心痛之余,也有恐慌。毕竟,狂犬病的死亡率高达100%,是全世界病死率最高的传染病。随着春季的到来,猫狗等动物也进入了躁动期。省疾控中心在3月初也发布健康提醒:阳春三月,市民在春天应注意与猫狗保持适当距离,谨防被抓伤、咬伤,感染狂犬病毒。

狂犬病又名恐水病,它是由狂犬病毒引起以侵犯中枢神经系统为主的人畜共患传染病。临床表现为特有的恐水、恐风、恐惧不安、流涎和咽肌痉挛、进行性瘫痪等。狂犬病的潜伏期长短不一,5天至19年或更长,一般为1到3个月。主要传染源80%~90%是携带狂犬病毒的病犬,其次是猫、猪、牛及马等家畜和兽类,可通过唾液等进入带伤口的皮肤黏膜,

所以有人传人的可能性。只要是被温血动物所伤,一定不能大意。

判断是否患上狂犬病,十日观察法必须了解。十日观察法是世界卫生组织推荐的狂犬病防治方法之一,即被有疾病症状的或与健康猫(狗)行为有异常的犬(猫)等温血动物咬伤后,无论是否严重,都要尽快去注射狂犬疫苗,同时观察咬人的猫(狗),如果10天内,这个猫或狗还没有因狂犬病发病死亡,就可以终止狂犬病预苗注射,同时可判定被咬人根本没有被传染上狂犬病。

那么被狗咬了怎么办?省疾控中心专家提醒:被狗咬后应及时接受正确治疗方案。咬伤后及时(2小时内)严格处理伤口,对降低发病率有重要意义。首先应立即清洗伤口,有条件的,应用20%浓度的肥皂水冲洗伤口15分钟以上,因为肥皂水含有碱性,碱对狂犬病毒有破坏作用,若没有肥皂水,也可直接用清水冲洗伤口,并尽快到专业预防接种机构接种狂犬疫苗。

“我被自家没病的猫狗等宠物抓伤也要处理吗?”也需要处理。外表看似没病的狗或猫等宠物也有可能携带狂犬病毒。举个例子,如果你家的宠物狗狗溜出去玩了一圈,和小区里的流浪狗交换了一下口水,那就有感染病毒的风险了。



被宠物轻微抓伤咬伤只是破皮了要紧吗?“裸露的皮肤被轻咬、轻微抓伤、磨破”属于世界卫生组织认定的“II级”暴露,这时候即便没有出血的情况,也应该尽快接种疫苗。另外,如果自己身上有未长好的破损伤口,不小心被家里的狗舔到了,这种情况属于较严重的“III级”暴露,也急需预防治疗。

万一打过疫苗了,又被抓伤了,还需要再次接种疫苗吗?一般情况下,全程接种狂犬病疫苗后体内抗体水平可维持至少1年。如再次被抓伤发生在免疫接种过程中,则继续按照原有程序完成全程接种,不需加大剂量。

所以春夏季节大家一定要注意预防狗咬伤,带娃遇狗一定要远离和把孩子挡在身后。



健康百科

记牢这三点 远离呼吸道疾病

本报综合报道

春季是呼吸道疾病高发在季节。此时由于天气多变、时冷时暖,人体内环境很难一下子与外界环境相适应,人体免疫力相对低下,特别容易引起各类呼吸道疾病。要想预防这些疾病,以下这几点需要注意。

1.防病先防住鼻黏膜

呼吸道病菌入侵人体,首先要通过的第一道关就是鼻黏膜,所以多喝水,让鼻黏膜保持湿润,有助于有效抵御病毒细菌的入侵。同时,在日常膳食中应多吃些鸡、鱼、肉、蛋、豆制品以及新鲜蔬菜、水果、干果等高蛋白、高维生素、高微量元素以及温软、易消化的食物。

不吸烟、不喝酒、不食辛辣食物,也能减少对呼吸道的刺激,达到保护、增强自然免疫功能的作用。

2.勤洗手很重要

养成良好的卫生习惯,也是预防春季传染病的关键。一定要养成饭前便后、打喷嚏、咳嗽以及外出归来后按规定程序洗手的好习惯,在外不能及时洗手的,可以用消毒湿巾中进行双手消毒。

专家介绍说,呼吸道传染病患者的鼻涕、痰液等呼吸道分泌物中含有大量的病原体,可以通过手接触分泌物传染给健康人。因此,要多注意手的卫生。同时,要做到勤换、勤晒衣服及被褥,不吃不清洁的食物,拒绝生吃各种海产品和肉食,不喝生水。

3.花草虽好但要防范过敏

在春季,儿童、老人、孕妇等体质较弱者应尽量少去公共场所,要经常保持办公地点及家中空气流通,室内要经常打扫卫生,保持清洁整齐。还可以摆放一些绿色植物,能起到调节室内空气环境的作用。

说到空气流通,并不是说让大家不论屋外天气如何,都要开窗通风透气。阴雨天敞开门窗,反而会加重屋内的湿气,更易于细菌的滋生,反倒容易引发呼吸道类的疾病,因此需要因时制宜。

尤为重要的一点是室内不要摆放花卉,特别是有过敏体质的人。

健康贴士

春季到了,你的皮肤不仅干燥还脱水? 专家告诉你应该这样做

春天到了,气温回暖,不少人面临着皮肤干燥脱皮的困扰。那么,春季该如何科学给皮肤补水呢?浙江大学医学院附属第一医院皮肤科主治医师刘晓艳为大家提供了一份春季皮肤补水攻略。

据刘晓艳介绍说,人的皮肤由表皮、真皮、皮下组织三部分组成。正常的角质层中的脂质,天然保湿因子等能保持皮肤一定的含水量以维护皮肤的湿润和弹性。当这层保护屏障受损时,皮肤就会出现发红、瘙痒、干燥、脱皮等症状。春季气候温差较大,皮脂腺和汗腺难以自我调节平衡。有些人会出现发红、干燥、脱皮等症状。那么,春季该如何正确补水呢?刘晓艳给出了一些建议。

首先,洁面要遵循适度原则,不能过度清洁。在护肤补水之前,要进行洁面。不少人会出现洗的频率越多皮肤越来越油的情况,这是为什么呢?据刘晓艳介绍,人的皮肤表面的各种物质是一个平衡的状态,当过度洁面时,就会打破这种平衡。过度去脂会反馈性促进皮脂腺分泌皮脂,形成皮肤外油内干的现象。所以,平时洁面应该注意控制频率,选择含有氨基酸类的洁面产品。

其次,洁面别忘补水。如果使用的是喷雾类产品,喷完后,可适度轻拍,促进皮肤吸收,但是敏感肌肤人群最好不要这样做,因为这样可能



会造成肌肤过敏。但是要记得,涂抹完毕后,脸上多余的水要用纸巾吸掉,以免造成肌肤表面的水分大量流失。

第三,霜和乳液不能忘,油膜锁水很重要。据介绍,在补水之后,需要涂抹含有防止或减少水分流失成分的产品。一类是各种油脂,它们可以在肌肤表面形成一层不透气的油膜,防止水分流失。另一类是润肤剂,可以滋润肌肤,并帮助封闭剂更好地锁住水分,如各种植物油和合成酯类。

因此,可以通过不同保湿产品的组合来实现补水和锁水,常见的搭配是保湿水搭配保湿乳。但是保湿产品要如何选择,这需要根据季节、皮

肤类型、部位选择不同的保湿产品

据刘晓艳介绍说,保湿产品的选购可以根据季节、部位和皮肤类型等来进行选择。春末、夏季或油性皮肤要避免使用有封闭作用的原料,多使用凝胶等含油脂少,清爽的产品。

同时,不同部位的皮脂腺分布情况不同,因此需要区别对待。额头和鼻翼皮脂较多的区域,宜使用油脂少的保湿产品。嘴唇的皮肤很薄,没有黑素细胞的保护,易受紫外线的伤害,所以一年四季都应该选用有防晒作用的保湿滋润唇膏。手部由于经常接触洗涤用品,对皮肤损害较大,应选用含油性成分的产品。

(通讯员 张于亮)