



随着气温的升高,被犬、猫抓咬受伤的人显著增多。狂犬病病死率高达 100%,是迄今为止人类病死率最高的疾病。因此,很多被犬、猫抓咬受伤者背

三步骤处理宠物咬伤

□程春荣

随着气温的逐渐上升,被猫、狗等动物抓伤咬伤的人数也呈现上升趋势,接种狂犬病疫苗的数量相应增加。郑州市疾病预防控制中心提醒大家:夏天是宠物伤人的高发期,天气炎热容易使宠物的性情改变,加上人们穿的衣服较少,易被宠物咬伤。请广大市民注意不要过分挑逗宠物,或者是天热时尽量不要和宠物亲密接触。

如果不幸被宠物咬伤或抓

伤,应遵循“清洗—消毒—接种”3 个步骤。步骤一:伤口冲洗。用 20%的肥皂水 (或者其他弱碱性清洁剂)和一定压力的流动清水交替彻底清洗、冲洗所有咬伤和抓伤处至少 15 分钟。然后用生理盐水(也可用清水代替)将伤口洗净,最后用无菌脱脂棉将伤口处残留液吸尽,避免在伤口处残留肥皂水或者清洁剂。建议最好到指定的狂犬病免疫预防门诊进行处理,狂犬病免疫预防门

诊大都安装了全自动智能冲洗机,冲洗伤口更加专业规范。步骤二:消毒处理。彻底冲洗后用 2%~3%碘酒 (碘伏)或者 75%酒精涂擦伤口。步骤三:接种。要及时到指定的狂犬病免疫预防门诊接种狂犬病疫苗,狂犬病疫苗接种越早越好。如果属于三级伤口,还要同时接种狂犬病免疫球蛋白。

(作者供职于郑州市疾病预防控制中心)

已经近似强迫症患者,终日提心吊胆,担心患上狂犬病而惶惶不可终日。在和一些狂犬病癔症患者接触的过程中,笔者通过以下风险评估,成功解除了他们的精神负担,使他们恢复了正常的工作和生活状态。

一、从咬伤部位和性质进行评估。狂犬病病毒是一种嗜神经病毒,侵犯人体大脑等中枢神经系统。因此,咬伤部位在头、面、颈部等离中枢神经部位者,感染发病的风险较高。同时,伤势越重者,伤口部位可能存留的狂犬病病毒越多,此时发病风险较高。反之,则感染发病风险较低。

二、对袭击人类的犬、猫进行评估。狂犬病的传染源是携带狂犬病病毒并处于传染期的犬、猫等温血动物,也就是说,

被不携带狂犬病病毒或者虽携带有狂犬病病毒但伤人时处于非传染期的犬、猫咬伤后,不会有感染发病风险。这正是世界卫生组织 (WHO) 提出的狂犬病“十日观察法”的理论依据。狂犬病“十日观察法”是指被可疑的犬、猫咬伤、抓伤后,对其观察 10 天 (期间仍需要进行咬伤后的及时规范处置),如袭击人类的犬、猫 10 天内没有死亡,则证明咬人时其不会传播狂犬病病毒,被咬的人可以排除感染发病风险。如观察期限扩大至 2 周,则被咬的人感染发病风险可以判定为零。

三、从潜伏期长短进行评估。狂犬病潜伏期是人被咬伤后直至发病这一时间段。目前 WHO 公认的人狂犬病最长潜伏期是 6 年。狂犬病癔症患者所担

风险评估 解除狂犬病癔症

□孙建伟

缺乏严谨的科学依据,未被 WHO 承认。因此,咬伤时间超过 6 年者,狂犬病感染发病风险几乎为零。

四、从咬伤后处置情况进行评估。WHO 认为,被可疑动物咬伤、抓伤后,如能及时规范地进行处置,则感染发病风险可大大降低,能有效预防狂犬病的发生。伤后规范的处置包括 3 个部分:伤口的彻底清洗和消毒;人用狂犬病疫苗的全程接种;严重咬伤或伤及头面部者接种狂犬病免疫球蛋白。

综合以上几方面进行狂犬病感染发病风险评估,能有效解除众多狂犬病癔症患者沉重焦虑的思想负担,使其恢复正常的工作、学习和生活。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)



脑血管病患者如何度夏

□李尤佳

夏季对于脑血管病患者来说是一个危险而又难熬的季节,河南省中医院脑病科主任医师孟毅说:“夏季,脑血管病患者极易发生中风。由于夏季天气炎热,热耗阴津,内风易动,故夏季养生不当很容易诱发脑血管疾病。”

为此,孟毅给脑血管病患者开出了以下夏季养生处方:

一、**用药有据**。乱用药物有害,但有时不用药物也有害。如高血压患者,要坚持服用降压药,不可擅自停药;对于动脉硬化患者,要根据其化验结果服用活血降脂等药物,不可跟风,更不能凭感觉用药;对于脑血管畸形的患者,则要做神经内科检查,必要时进行血管造影,确诊病情后,应及时治疗。

二、**防暑择阴**。人在夏季出汗较多,容易使体内水分丢失,血液黏稠度增大,容易发生心脑血管疾病。建议脑血管病患者可以多喝中药泡的茶水(菊花 6 克、夏枯草 6 克、金银花 6 克、竹叶 5 克、栀子 2 克、薄荷叶 2 克、甘草 3 克,每日 1 剂,开水泡服),可以清肝明目,解毒防暑。此外要注意择阴而处,在中午 12 点到下午 3 点要尽量减少外出,避免阳光直射。

三、**平衡饮食**。脑血管病患者要注意节制饮食,做到有规律、有限度。蛋白质饮食可改善中枢神经系统对血压的调节功

能。豆制品、酸奶、淡水鱼等含胆固醇较低,也可适当多吃一些。还可适当多吃一些含纤维素较多的新鲜蔬菜和含果胶的水果以及蘑菇等。膳食中应注意限制盐的摄入量,每天控制在 5 克以内为宜。动物内脏、鸡蛋、肥肉等含有大量的饱和脂肪酸的食物,也应有所限制。中医认为,饮食气辛窜而辣者,可助火散气;气重而甘者多助湿生痰,进而导致脏腑功能失调,而诱发脑血管病。故脑血管病患者应注意节制饮食,做到定时定量,不要吃得太过饱和过咸,少吃肥肉、辣椒、生姜、大蒜、烈性白酒等肥甘厚味和辛辣刺激之品。血压偏高、动脉硬化者可长期服醋泡花生米:花生米(去红衣)300 克、米醋 200 毫升,浸泡 7 天即成,每次服 10 粒,每日 2 次。

此外,夏季应多吃时令水果,喝点儿绿茶,亦可食疗。如绿豆海带粥(用绿豆、海带各 100 克,梗米 50~100 克,先将海带洗净切碎,与绿豆、梗米同煮成粥,每日一次),宜长期当晚餐使用,清热、养阴、解暑、降压。也可用海带 30 克、冬瓜 100 克、薏米 10 克、白糖 15 克同煮成汤,每日服食 1 次,连服 7~30 天,辅助治疗高血压病,防止脑血管病发生。

四、**避免劳累**。体力劳动者要注意适当降低劳动强度,防止

发生脑出血与蛛网膜下腔出血,或因出汗过多没有得到补充而致脑血栓形成等。农村夏收期间更要注意劳动强度适中,要在早、晚凉爽的时间上工,戴草帽遮阴,预防脑血管发生意外。

五、**适度锻炼**。“春夏养阳,秋冬养阴”,春主生,夏主长,春夏养阳,即养生养长,夏季仍需要适当锻炼,提倡有氧运动,但是要控制强度,早晨以快走、做保健操为主,晚上则主张散步,不可强度过大。要早睡早起、保证睡好子(晚 12 时)午 (中午 12 点半至 13 点半)觉,确保心情愉快、笑口常开、阴阳平衡。

(作者供职于河南省中医院)



这些急救程序可保命

□田竟

在生活中,冠心病、中风、中毒和昏厥等突发病症令人措手不及。当遇到危重患者时,患者家属应在家中或其他现场给予紧急必要的救护,同时要立即给急救中心打电话,请医务人员前来救助。医生到来前,患者自身及身边的人便是挡住死神的第一道门槛。那么,在伤害发生的第一时刻,该怎么做才能挽救自己或者他人的生命呢?

首先,不要慌张,要迅速、清楚地呼救。其次,在救护人员到来之前应先帮助伤者脱离险境,再进行急救。检查伤者的知觉,向伤者大声问话,或轻轻摇动其肩膀,如伤者全无反应,说明已不省人事,倘若眼皮微微颤动或发出痛苦的呻吟声,则伤者可能处于半昏迷状态。观察伤者的呼吸状况,观察伤者胸部有无起伏、有无呼吸声。若有使其呼吸道保持畅通。

若伤者身边只有你一个人时,必须根据伤者情况采取措施:

一、伤者不省人事,无脉搏和呼吸。这时伤者复苏的机会很小,应打电话叫救护车,然后施行心肺复苏术。

二、不省人事,无呼吸,但有脉搏。先对伤者做 10 次口对口人工呼吸,然后叫救护车,接着继续进行人工呼吸。

三、不省人事,有呼吸和脉搏。让伤者保持侧卧并使伤者的气管保持畅通,注意防止舌头堵住气管。若伤者背部或颈部受伤,就不要移动身体,等专人来救治。

四、有知觉,有呼吸和脉搏。护理伤者,如有需要寻求协助。

最后,在医护人员抵达现场时,目击者尽可能向医护人员提供现场第一手资料,包括伤者曾出现的症状,现场的危险情况等。

(作者供职于河南省人民医院)

(本版图片均为资料图片)

焦虑症多发生于中青年人群,诱发的因素主要与人的个性和环境有关,那些内向、羞怯、过于神经质,超负荷工作,人际关系紧张等人群易于受到焦虑症的“青睐”。全球多地区调查发现,每 4 个人当中就有一个人会在一生中某阶段患上焦虑症,而女性焦虑症比例是男性的两倍多。

焦虑是一种常见的心理情绪,是人们遇到某些挑战、困难或危险时出现的一种正常的情绪反应。每当人们觉察到某种潜在威胁时,焦虑情绪就会“启动”,提醒自己避开危险。从一定意义上说,短时期的焦虑起到了规避危险和解决问题的双重作用,具有积极的一面。而长时间的焦虑,则使人体体重减轻、面容憔悴,从而诱发疾病,给身心健康带来不良影响。假如一个人长期陷入焦虑情绪而不能自拔,内心常常被恐惧、烦恼等所累,行为上就会出现回避、消沉、抑郁、冷漠等情况,而且常常会懊悔、自我谴责,久而久之,便会导致精神不正常。

焦虑症的主观症状虽然严重,但是客观症状却很轻或阴性。那么,在求助于心理科、精神科医生之前,不妨尝试以下几种方法:

一、**放松疗法**。开展一些运动强度不算大、运动量适中、运动后微微出汗和舒适的运动项目,最常见的项目如快步走、慢跑、骑自行车、游泳,以及打羽毛球、练健身操、广播操、太极拳、跳舞等运动。当人体全身放松、肌肉松弛时,呼吸、心率、血压等都会下降,心理焦虑也就缓解了。

二、**调整心态**。在出现轻微焦虑时,应当有意识地去调整。这是一种比较常用且有效的焦虑症的防治方法。当出现焦虑时,首先要意识到这是焦虑心理,要正视它,不要用自认为合理的“理由”来掩饰它的存在。应当以积极乐观的心态面对当前的生活困境。

三、**心理支持**。与家人、朋友等沟通,取得心理支持,当处于困境时,亲友们的安慰也许就能让我们身心放松。

如果以上效果不理想,就应求助心理、精神科医师,患者要树立起消除焦虑心理的信心,充分调动主观能动性,及时转移注意力,及时消除焦虑。当人的注意力转移到新的事物上去时,心理上产生的新的体验有可能驱逐和取代焦虑心理。

(作者供职于河南省精神卫生中心)

精神卫生之窗

河南省精神卫生中心 协办

咨询电话:(0373)3373990 3373992

地址:新乡市建设中路 388 号

F 防微杜渐

多坐两小时 患癌概率增 10%

美国研究人员指出,久坐会让人体患各种癌症的风险大大增加,久坐的人同坐下时间最短者相比,患结肠癌、子宫内

膜癌以及肺癌的风险要更高。研究者们发现,坐下来的时间每增加 2 小时,患子宫内

膜癌的风险就会增加 10%,患结肠癌的风险会增加 8%,患肺癌的风险会增加 6%。

这种风险甚至经常锻炼的人也不能幸免,这意味着如果每天只有一次锻炼机会,其余时间还是以坐姿为主也会诱发

癌症。这与久坐会导致血糖与胰岛素调节失衡有关系。

“与糖尿病有关的影响因素——高胰岛素和高糖,也与诱发结肠癌的因素有关。”华盛顿大学药学院的专家格拉汉姆说。

其他一些癌症,例如子宫内

膜癌则与绝经后妇女的肥胖有关。

这些都为久坐会导致癌症带来了大量证据。保持健康的体重最重要,在工作间隙抽空站起来

动一动,搭配健康饮食,这些简单的防癌招数千万别忘记!

(马晓慧)

征 稿

本版以预防和控制疾病为己任,重点传播预防传染病和地方病、营养和食品卫生、妇幼保健等方面的知识,开设有传染病防治、地方病防治、健康口腔、科学防癌、免疫园地等栏目。

内容和体裁不限。
联系人:张琦
投稿邮箱:jkzkbjb@163.com
地址:郑州市纬五路 47 号院 2 号楼 605 室医药卫生报社编辑部
邮政编码:450003

关于召开河南省医学科普学会检验专业委员会成立大会暨全省首届院内即时检测(POCT)高层论坛的通知

各省辖市卫生局,扩权试点县(市)卫生局,各级医疗卫生单位:

为了加强我省即时检测(POCT)的规范管理,交流 POCT 技术在临床诊疗过程中的价值与意义,共同探讨在未来医疗模式下 POCT 发展的机遇与挑战,医药卫生报社、河南省医学科学普及学会定于 2014 年 7 月 12~13 日在郑州市召开河南省医学科学普及学会检验专业委员会成立大会暨全省首届院内即时检测(POCT)高层论坛。届时将邀请中国医师协会检验

医师分会副主任委员康熙雄教授亲临授课,参加会议的代表可申领省级 I 类学分。现将有关事项通知如下:

一、主要内容

(一)成立河南省医学科学普及学会检验专业委员会,选举产生第一届主任委员、副主任委员、常务委员、委员和秘书长。

(二)审议通过河南省医学科学普及学会检验专业委员会章程。

(三)举办全省首届院内即时检测(POCT)高层论坛。

二、理事推荐

(一)分配名额

第一届河南省医学科学普及学会检验专业委员会委员名额分配:省辖市直属单位 2 名;省直管试点县(市)2 名;各县(市、区)1 名。

(二)推荐要求

1.拥护河南省医学科学普及学会检验专业委员会章程,在业务领域内具有一定影响力,具备研究和执行能力者。

2.年龄不超过 65 岁,身体健康,

能参加活动,坚持正常工作。

(三)推荐程序

各地、各单位推荐人选,须经候选人所在单位和本人的同意。候选人须填写“检验专业委员会委员推荐表”。推荐表由各单位审核,并加盖有关部门公章。

上述有关材料请于 2014 年 7 月 5 日前报至河南省医学科学普及学会。

三、参加人员

各级卫生行政部门相关人员,各

级医疗卫生机构相关专业人员。

四、时间地点

时间:2014 年 7 月 12~13 日(12 日上午报到)。

地点:山河宾馆(郑州市纬五路与政七街交汇处),地址问询电话:(0371)65575198。

五、会议费用

会务费每人 380 元(含餐费、资料费、会务费等,住宿统一安排,费用自理)。

六、注意事项

为了使会议顺利召开,会务组需

要提前安排好代表接待工作,请各单位务必于 2014 年 7 月 5 日前将“检验专业委员会委员推荐表”和参会同志回执表以电子邮件或传真方式报至会务组,请到网站 www.yxpk.cn 下载,无回执者恕不接待。

联系人:郭金 赵露露

联系电话:(0371)65589069

电子信箱:yxkpxh@126.com

河南省医学科学普及学会

2014 年 6 月 13 日