



夏季动物“脾氣”暴躁易伤人 被猫狗抓伤后牢记这两步操作

进入夏季,天气炎热,动物的“脾氣”也变得暴躁,加上人们穿着单薄,猫狗抓咬伤人事件频发,狂犬病暴露风险随之增加。近期广东省发生1例狂犬病例,该人被狗咬伤,一直没有前往犬伤门诊进行规范处置。约3个月后,病人出现狂躁症状,发病3天后深度昏迷,最终因医治无效死亡。狂犬病作为致死率近100%的急性传染病,其暴露后处置成为阻断病毒传播的关键防线,专家呼吁公众掌握科学应对流程,从伤口冲洗、疫苗接种到规范免疫,全方位守护生命安全。

遭遇犬伤或猫抓后小心狂犬病

27岁的李某在小区挪车时,不幸遭到流浪猫攻击,双肩、后背及左侧腰部被抓伤。他紧急就诊于太原市迎泽区老军营社区卫生服务中心,医护人员评估伤情后,立即为其清洗伤口,并注射狂犬病人免疫球蛋白和狂犬病疫苗,同时注射破伤风免疫球蛋白。经留观,李某未出现不良反应。医护人员还对其进行了心理疏导,缓解其焦虑情绪。

“狂犬病是由狂犬病毒引起的一种以侵犯中枢神经系统为主的急性人兽共患传染病,人感染发病后出现恐水、畏光、吞咽困难、狂躁等症状,随后发生瘫痪、昏迷等。流浪猫狗等可能携带狂犬病病毒,被抓伤或咬伤一定要及时就诊。”老军营社区卫生服务中心医务人员王巧英告诉记者,随着入夏气温攀升,烦躁不安的动物攻击性增强,近期被动物咬伤或抓伤的患者明显增多。

狂犬病暴露是指被狂犬、疑似狂犬或者不能确定是否患有狂犬病的宿主动物咬伤、抓伤、舔舐黏膜或者破损皮肤处,或者开放性伤口、黏膜直接接触可能含有狂犬病病毒的唾液或者组织。王巧英表示:“遭遇犬伤或猫抓后,务必第一时间到附近接种点咨询专业大夫,不要错过最佳处置时间。根据疫苗接种程序,必须全程接种才能保证效果,不可擅自调整剂次。”王巧英强调,狂犬病疫苗并不能终身免疫,全程接种后3个月及以上再次暴露者,需专业大夫重新评估,再次制定接种方案。

狂犬病发作有哪些症状

王巧英表示,狂犬病的潜伏期为5天至数年(通常2~3个月,极少超过1年)。临床上主要有两种类型:狂躁型和麻痹型。狂躁型患者突出表现为极度恐

惧、恐水、怕风、呼吸困难、排尿排便困难及多汗流涎等;麻痹型患者没有典型的兴奋期及恐水现象,而是出现高热、头痛、呕吐、肌肉瘫痪、大小便失禁等症状。

被哪些动物抓咬伤需要打狂犬疫苗呢?王巧英表示,犬是我国狂犬病的主要传染源,占95%以上,其次是猫。野生或流浪的食肉哺乳动物传播风险高,鼬、獾、狐狸、貉、狼是野生动物传染源,蝙蝠是传播狂犬病的高风险动物。

王巧英提醒,目前尚无有效治疗手段,一旦发病,致死率几乎100%,暴露后处置是目前暴露后预防狂犬病的唯一有效手段。发生狂犬病暴露后,注意以下两点:

- ①冲洗伤口 立即挤压伤口排出出血,但切勿用嘴去吸伤口。用一定压力的流动清水(比如自来水)及20%的肥皂水交替冲洗伤口约15分钟。冲洗后用75%的酒精或2%~3%的碘酒涂擦伤口。
- ②及时就医 及时到“狂犬病暴露预防处置门诊”就医,医生会评估伤口并决定是否需要接种狂犬病疫苗和狂犬病被动免疫制剂。

这些谣言大家千万别信

谣言一:伤人的狗看着正常,不会传播狂犬病 狗在患狂犬病早期时,并无明显异常表现,非专业人士很难准确判断其是否患病。因此,“看上去正常”的狗伤人后,依然有传播狂犬病的风险。

谣言二:抓伤而非咬伤,可晚点接种疫苗 并不是只有被咬出血才会感染,事实上,被咬、被抓后没出血同样危险。

谣言三:酒精消毒后不用接种疫苗 注意,用酒精消毒仅能减少感染,无法灭活病毒。

谣言四:狂犬病人会咬人传播 狂犬病在人际传播中极为罕见,仅限发病人直接接触体液。

王巧英再次提醒大家,狂犬病可防不可治,一旦“暴露”千万不要心存侥幸,应及时就医以免发生意外。

据央视



夏季食姜好处多 护心抗炎有奇效

很多人可能听过一句民谚:“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”在中医眼中,夏季食姜是种养生智慧。近日,一项新研究从临床角度证实了生姜对心血管的好处,以及其优秀的抗炎效果。北京友谊医院中医科主治医师秦芳芳为大家解读姜被低估的营养好处,并教你夏天食姜的方法。

吃生姜能护心脑血管和抗炎

近日,发表于《自然》子刊《医学科学杂志(Cure-us)》的一项研究发现,生姜通过调节血脂、血压,具有对抗炎症、氧化应激等多重心脑血管保护作用。该研究纳入40多项关于生姜及其活性成分对心血管指标影响的随机对照试验,包括高血压、高血脂、糖尿病等诸多领域。通过分析生姜的剂量、干预时长、疗效以及作用机制。研究表明,生姜具有调脂护心、降压、抑制炎症反应等多重作用。

此前,南非林波波大学等研究团队在瑞士国际期刊《营养素》杂志发表的一项研究表明,姜黄素能很好地改善2型糖尿病患者炎症水平。

食姜对心血管好的4个原因

秦芳芳表示,生姜味辛,具有发散、温经通络的作用,夏天适量食用,可助脾胃驱散寒湿、振奋阳气。其入心经的特性,更能温通心阳、畅达气机。生姜整体有温热属性,食用生姜对心血管的作用,主要体现在以下几点:

- 1.化痰止咳 中医将高血脂症归为“痰湿”范畴,而生姜中含有的姜辣素、姜烯酚等成分,能增强脾胃功能,促进湿浊排泄。现代研究证实,生姜可降低总胆固醇、甘油三酯,升高高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)。这恰似中医“化痰消脂”的现代诠释,改善痰浊阻滞所致的心脉不畅,降低动脉硬化风险。
- 2.通脉络 中医认为“不通则痛”,生姜的辛散之力可温通心脉、活血通络,改善微循环。临床发现,冠心病患者适量食用生姜,可缓解寒凝心脉所致的胸闷、胸痛;对脑血管而言,生姜有改善血流动力学的作用,有助于减轻动脉硬化引发的头晕、记忆力减退。
- 3.调脾胃 生姜可通过提振脾胃功能,将精微物质更好地转化为气血并输布全身,促进营养的消化、吸收。夏季贪凉易伤脾胃功能,而生姜入脾经,能健运脾胃、温中止呕、燥湿化痰。
- 4.平寒热 现代医学中的慢性炎症、氧化应激,与中医“浊毒”“血瘀”理论相通。生姜虽性温,其抗氧化成分清除自由基的作用,既有助驱散内伏寒湿,又可平衡暑热,使气血调达,让血管壁免受“寒热交攻”的慢性损伤。

夏天我们该如何食姜

- ◆每日可摄入鲜姜3~5克,约1~2薄片,但要避免空腹食用,夏季晨起时,可在小米粥中放少量姜丝;
 - ◆佐餐调味时,在凉拌菜、汤品中加少许姜丝;
 - ◆有头晕、恶心等中暑征兆时,可饮生姜陈皮茶(生姜3片+陈皮5克煮水);
 - ◆生姜汁调敷内关穴,可缓解胸闷、晕车等不适。
- 秦芳芳提醒,常感口干、手足心热、易上火的阴虚火旺者,口苦口臭、舌苔黄腻、大便黏腻的湿热体质者,及胃溃疡、食管炎患者这三类人需谨慎食用。

据生命时报

刊登 13018333716 热线 15023163856

重庆市南岸区烟草专卖局公告 渝南烟专公(2025)第30号 2025年6月19日,本局在重庆市南岸区兴隆镇兴隆村... 重庆市南岸区烟草专卖局公告 渝南烟专公(2025)第30号 2025年6月19日,本局在重庆市南岸区兴隆镇兴隆村... 重庆市南岸区烟草专卖局公告 渝南烟专公(2025)第30号 2025年6月19日,本局在重庆市南岸区兴隆镇兴隆村...

重庆市永川区烟草专卖局关于案件处理决定的公告 2025年6月24日,本局在重庆市永川区永南镇... 重庆市永川区烟草专卖局关于案件处理决定的公告 2025年6月24日,本局在重庆市永川区永南镇... 重庆市永川区烟草专卖局关于案件处理决定的公告 2025年6月24日,本局在重庆市永川区永南镇...

公告 2025年6月24日,本局在重庆市永川区永南镇... 公告 2025年6月24日,本局在重庆市永川区永南镇... 公告 2025年6月24日,本局在重庆市永川区永南镇...