

狂犬病99%由犬咬伤传播,四成受害者为15岁以下儿童

知真相不恐“狂” 文明养犬重预防

养生关注

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

“狂犬病虽然可怕,但也是可以预防的。现在饲养宠物猫狗的人越来越多,所以狂犬病防控仍然是当前一项重要任务。”9月28日第15个世界狂犬病日到来之际,中华预防医学会副秘书长张伶俐在“知真相,不恐狂”——狂犬病防控知识科普暨媒体交流会上介绍了我国狂犬病防控现状及防控目标。

此次会议由保健时报社组织策划,中国妇女报全媒体记者在会上了解到,狂犬病是由狂犬病病毒引起的一种人兽共患传染病,由于患者发病后病死率高达100%,因此令人恐惧。近年来,我国狂犬病防控成效显著,狂犬病发病人数从2007年的3300例下降到2020年的202例,降幅高达94%。然而,在当下信息混杂的环境下,大众对狂犬病防控的认知仍存在不少误区,张伶俐指出,世界卫生组织提出“2030年实现消除犬传人狂犬病”目标,及时将权威的健康科普知识传播给大众,提高公众防范狂犬病的意识和能力尤为重要。

儿童青少年狂犬病感染风险高,应科学预防不要迷信“偏方”

中国疾控中心传染病管理处动物源性 & 媒介传染病室主任、国家免疫规划技术工作组狂犬病疫苗工作组副组长陈秋兰在会上提醒说,由于爱玩及好奇天性,儿童更喜欢“招猫逗狗”,不少孩子被抓咬后,因害怕被家长斥责,会谎称是自己磕伤或被其他东西所伤,如果家长只在家里简单处理伤口,就会埋下致命隐患。家长应提醒孩子,如果被流浪狗或流浪猫抓伤、咬伤,或者伤口被猫狗舔过,一定要第一时间告诉家长或老师。北京大学第三医院海淀院区急诊外科主任左永波指出,全球范围内被疑患狂犬病动物咬伤的受害者中,15岁以下儿童占40%。

民间还一直流行一种说法,称狂犬病潜伏期长达10年甚至20年,不少人因此内心惶惶。对此,陈秋兰强调说,这是误导,狂犬病的潜伏期一般是1~3个月,最短为5天,最长潜伏期虽少见,但也很少会超过1年。

针对网上和民间流行的“预防狂犬病中药方”,左永波提醒说,现代科学已对狂犬病有明确认知和科学有效的预防措施。预防是最好的武器,为了自身健康,一定要相信科学,而不要迷信不靠谱的所谓“秘方”。

人患狂犬病99%由犬咬伤所致,养犬要文明,需知晓如何防治狂犬病

虽然狂犬病危害极大,但很多人认为自己离狂犬病还很远。中国疾病预防控制中心传染病管理处主任医师、国家免疫规划技术工作组狂犬病疫苗工作组组长殷文武指出,中国的狂犬病绝大部分源于被狗咬伤和抓伤,还有小部分源于猫。目前,我国大部

分地区狂犬病已呈低水平散发,部分地区已达区域性消除状态。但与此同时,我国传染源(犬只)数量庞大、分布广,犬的免疫率并不高;加上部分人文明养犬意识淡薄,不登记、不免疫、随意遗弃犬只;狂犬病流行主要在农村地区,尤其是贫困地区更为严重,必须尽早改善这种现状。

“预防狂犬病,不仅需要多部门通力合作,每个人更是自己健康的第一责任人。作为个人,要做到依法养犬、文明养犬,知晓如何预防狂犬病。”殷文武说,《健康中国行动(2019—2030年)》指出,饲养者应为犬、猫接种兽用狂犬病疫苗;带犬外出时,要使用犬链或给犬戴上笼嘴,防止咬伤他人;被犬、猫抓伤或咬伤后,应当立即冲洗伤口,并在医生指导下尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白(或血清)和人用狂犬病疫苗。

记者了解到,中国疾病预防控制中心国家免疫规划技术工作组狂犬病疫苗工作组及特邀专家,早在2019年已就狂犬病暴露预防处置达成“专家共识”。该“共识”指出,人的狂犬病99%由犬咬伤传播,加强犬的管理、给犬接种狂犬病疫苗,是防控狂犬病的基础性和根本性策略;及时、规范的暴露后预防处置,是预防狂犬病的最有效策略。

被动物抓咬伤后,要学会上正确清创、分级处理

“共识”指出,被动物咬伤、抓伤后,及时、科学规范的伤口处理,是预防狂犬病的关键之一。按照暴露性质和严重程度,狂犬病暴露分为三级:I级:接触或者喂养动物,或者完好的皮肤被舔。II级:裸露的皮肤被轻咬,或者无出血的轻微抓伤、擦伤。III级:单处或者多处贯穿性皮肤咬伤或者抓伤,或者破损皮肤被舔,或者开放性伤口、黏膜被污染。还需提醒,被蝙蝠咬伤的伤口细微、极难察觉,且部分蝙蝠携带的病毒具有嗜皮肤性,导致其致病风险大为提高,故世界卫生组织及美国疾控中心均将暴露于蝙蝠按照III级暴露进行处理。

左永波在会上为大家做了分级处理的具体讲解。左永波介绍说,自行分辨I级和II级暴露的简易办法:是看酒精涂上去之后伤口的反应。如果只感觉皮肤凉凉的,就是I级暴露;感觉到疼痛,证明皮肤有破损,就是II级

暴露。

天津市第四中心医院急诊科副主任程宏彬提醒,家庭处理动物咬伤伤口时,有两个重要步骤:冲洗和消毒。冲洗最短要冲够15分钟,可先用流动水冲5分钟,然后用肥皂水搓洗,如此循环3个过程。消毒建议用碘伏,如果伤口较深,伤及血管、肌腱、神经等,可先用毛巾压迫止血,然后尽快就医。不建议自行用止血粉剂,会给清创带来困难。挤压伤口也并不科学,因为有可能把病毒挤到更



深的组织中。更不要用嘴去吸吮伤口处血液,不但无效而且会增加患狂犬病风险。

国家药典委员会委员、原中国食品药品检定研究院疫苗一室主任董关水介绍,狂犬病暴露后的预防接种有两种程序:一是传统五针法,即0、3、7、14、28天各打一针,共5次;还有一种“2-1-1程序”,即第0天左右上臂各打一针、第7天和21天各打一针,共3次。接种4针疫苗。这两种程序都安全有效。

张伶俐呼吁,坚持预防为主,普及健康知识,是控制传染病、保护人民健康的重要策略。切实落实好狂犬病防控措施,不仅需要医生做好暴露后处置、提高医疗服务水平,还需要专业技术人员积极投身健康科普中,让公众了解、掌握正确的狂犬病防控知识,同时也需要激发每个人的健康责任人意识,全民动员、全社会参与。

儿童保健

胡珍

开设蹦床兴趣班、给幼儿进行“叠罗汉”训练、随处可见的儿童攀岩训练营……近年来,许多培训机构推出了一些成人化的儿童运动项目,练习者低龄化趋势明显,特别是“双减”之后,许多家长更热衷于给孩子报体育运动类的课。

湖南省人民医院儿科门急诊主任曾赛珍提醒,近年来儿科接诊的运动损伤患儿增加,其中有儿童在练习蹦床时不幸发生关节严重损伤。需要注意的是,青少年、儿童的骨骼相对于成人骨骼来说更柔软,在进行一些激烈运动时更容易骨折变形。幼童盲目进行蹦床培训容易造成肘关节和踝关节损伤,不建议10岁以下孩子选择蹦床、“叠罗汉”等运动项目。

湖南省人民医院关节与运动医学科康复治疗师王洪涛建议,对于小学生和幼儿园儿童,应该结合自身生长发育特点,选择一些提升平衡感和灵敏度的运动,如慢跑、跳绳、仰卧起坐、抛球、踢球、丢沙包、健身操等,不宜进行举重等负重训练,也不宜选择拉丁舞、蹦床等成人化的运动项目。

中南大学湘雅三医院儿科副教授陈志衡建议,青少年儿童要格外注意运动安全,不要游野泳,也不要盲目进行激烈的户外运动。儿童在运动前要注意热身、运动量和运动保护,以免造成运动损伤。

养生新鲜报

每天多吃绿叶菜可增强肌肉力量

澳大利亚伊迪斯考思大学一项新研究发现,每天摄入约128克绿叶菜有助于增强肌肉力量,避免肌肉功能退化。研究人员对3759名受试者在12年间的饮食和整体健康数据进行了分析。研究发现,经常食用生菜、菠菜、羽衣甘蓝等富含硝酸盐绿叶菜的受试者下肢力量更强,步行速度也更快。

论文第一作者、伊迪斯考思大学营养学研究所博士马克·西姆表示,肌肉功能对于保持身体健康和骨骼强度至关重要。“虽然我们的研究表明,即使不进行体育活动,食用富含硝酸盐的蔬菜也可以增强肌肉力量。不过为了优化肌肉功能,我们建议均衡饮食,多吃绿叶菜,同时定期进行包括力量训练在内的运动。”他还表示,绿叶菜提供了人体必需的多维生素和矿物质,对于普通人而言,直接食用蔬菜效果要好于营养补充剂。(敏敏)

十岁以下孩子不宜选蹦床、举重、拉丁舞、“叠罗汉”等运动

儿童运动不要成人化

7000万绝经后女性“骨松”,早筛早诊可预防脆性骨折

——“骨力计划”落地上海长征医院 成立骨质疏松健康管理门诊

中国妇女报全媒体记者 杨娜

2021年9月16日,“中国健康知识传播激励计划(骨力计划)”——中国脆性骨折高风险患者管理项目”正式在上海长征医院启动。同时,以“骨力计划”为依托,该院正式开设骨质疏松健康管理门诊。上海长征医院健康管理中心主任郑骄阳教授介绍说,“骨力计划”于2020年12月19日在全国启动,旨在探索建立一套符合我国国情、院内各科室协作、医患互动的脆性骨折高风险患者标准化管理模式,助力骨质疏松症的诊治和脆性骨折的预防。

目前,中国约有8000万骨质疏松症患者,其中绝经后女性占九成。约1/3的50岁以上女性和超过半数的65岁以上女性患病,骨质疏松症的严重后果就是脆性骨折。

69岁的谭阿姨(化名)是一名绝经后骨质疏松症患者。一次,她走在

台阶上不小心崴脚跌倒,用左手一撑地,手腕就骨折了。去医院检查,才发现导致这次意外骨折的元凶是骨质疏松症。检查报告显示,她的骨密度T值仅有-4.3(骨密度T值在-2.5以下就达到骨质疏松症的诊断标准),哪怕是很轻的一次跌倒、一个磕碰,都可能导致骨折。此后,谭阿姨非常关注自己的骨密度情况,会定期来到郑骄阳教授的门诊就诊,调整用药方案,目前病情控制得很好。

郑骄阳教授表示,像谭阿姨这样能主动随访的患者是非常少的,很多患者往往在骨折治疗之后就不再关心长期的抗骨质疏松症治疗,也不会来到医生这里定期就诊。“在临床中,我们也发现很多病人不知道到哪个科室就诊,他们可能分散在内科、外科、骨科等多个科室,往往缺少系统化的管理和长期的随访跟踪。我们医院开设骨质疏松健康管

理门诊,目的就是把这些患者集中起来,更高效地进行管理。”据悉,在“骨力计划”的支持下,该门诊将免费为建档患者提供长达3年的长期随访、监测及科普宣教,从而及时调整患者的治疗方案,提高治疗依从性,降低骨折的风险。

上海长征医院骨科脊柱微创中心主任许国华教授表示,骨质疏松症是一种增龄性疾病,整个发病过程都是在悄然状态下发生的。“在我们的骨骼中,成骨细胞促进骨骼形成,破骨细胞破坏旧骨骼。年轻人的骨形成大于骨丢失,但随着年龄的增长,由于很多原因,包括女性绝经后雌激素水平的降低,破骨过程进一步增强了,骨丢失大于骨形成,逐渐就形成了骨质疏松症。”

在骨质疏松症早筛方面,郑骄阳教授强调,骨质疏松症是可防可治的,建议40岁以上高危群体尤其需

要警惕,可以通过国际骨质疏松基金会推出的一分钟自测题进行自我筛查。“这个自测题中,只要有一个回答为‘是’,就建议需要进一步做骨密度检查。”

同时,郑骄阳教授也介绍了骨质疏松症的主要治疗手段,包括以补充钙和维生素D为主的基础治疗以及抗骨质疏松症药物治疗。目前,临床应用的主要包括促骨形成和抗骨吸收两大类药物。

上海长征医院骨科副主任陈华江教授提醒,在抗骨质疏松症药物治疗过程中,患者一定要听从医生规范化引导,不能因为症状改善或骨密度恢复就随意停药,应在医生指导下,根据病情合理调整用药。因为即便症状好转,随着年龄增加,患者还可能再次患病或再次骨折。对老年人来说,骨质疏松症应当是一种需要终身警惕、终身管理的疾病。



上海长征医院“骨力计划”启动会现场。