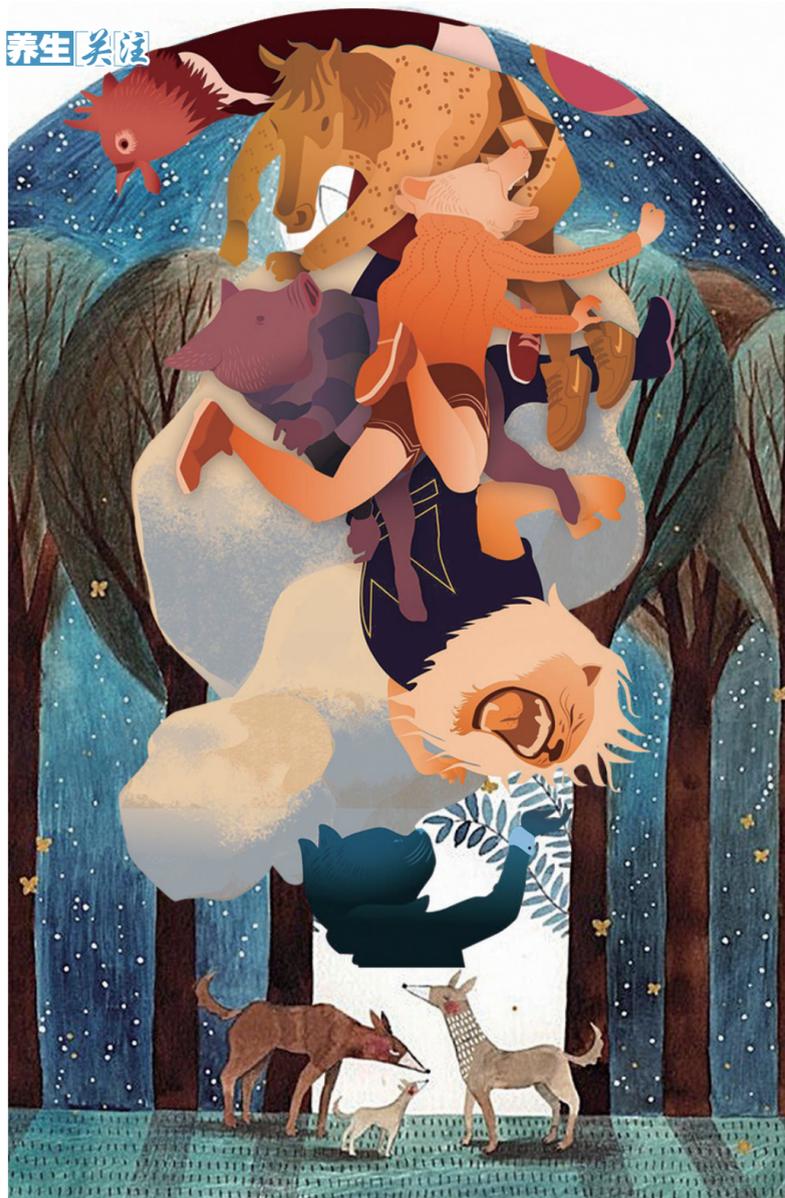


我国每年约4000万人被猫狗咬伤,超30万人被毒蛇咬伤,蜂虫蚁等蜇伤也常发生

“吸猫撸狗”需防动物致伤

养生关注



中国妇女报全媒体记者 彭芸

你知道吗?如果你被小小的火蚂蚁咬了一口,可能会“致命”;如果你被那些活跃在某些风景区山间和枝头的猴子咬伤,除了可能造成一般细菌感染、破伤风外,还可能感染上致命的狂犬病毒、猴B病毒甚至某些目前未知的病毒……近年来,饲养宠物的人越来越多,喜欢户外探险和野外徒步的人也越来越多,人与动物的接触日益频繁,动物咬人伤人现象经常发生。有数据显示,我国每年约有4000万人被猫狗咬伤,超过30万人被毒蛇咬伤,胡蜂、海蜇、昆虫等动物致伤事件时有发生,并可能因感染、中毒、过敏性休克而丢掉性命。

北京大学第一医院急诊科副主任刘斯在接受中国妇女报全媒体记者采访时提醒说:“高致伤率、高致病率、高发症率、高致死率是动物致伤的特点,每年发生大量动物致伤事件除造成组织损伤外,还会引起狂犬病、破伤风、中毒、过敏性休克等严重后果。因此,预防动物致伤应引起全社会重视。”

动物致伤危害高于其他生活外伤,养宠物也要亲密有间

8月18日,张先生在公园草坪游玩时,不小心被小小的火蚂蚁咬伤,不到10分钟他就出现全身皮疹、胸闷、喉咙不适、头晕、乏力等症状,他火速到医院看急诊,被诊断为蚂蚁咬伤后导致的过敏性休克。医生说幸亏就诊及时,否则将有生命危险。

“在与宠物的密切接触中,被猫、狗咬伤、抓伤要警惕被传染狂犬病的风险。”刘斯提醒说。除犬、猫以外,狼、豺、鼬獾、貉、臭鼬、浣熊、猫鼬等食肉动物也都是狂犬病毒的宿主,均可感染狂犬病而成为传染源。无论在家中还是户外,与可爱的小动物接触时都要保持一定距离,不要亲密无间,因为风险随时都可能存在。如迄今为止狂犬病仍然威胁着人们的健康和生命安全,2007年我国因狂犬病死亡3300人,但2020年全国发病人数已降至202人,这与狂犬疫苗的不断普及有关。

刘斯告诉记者,动物致伤对健康的危害比生活中其他种类的外伤要高。动物致伤有伤情复杂、软组织损伤重、伤口细菌感染率高、破伤风发病风险高以及狂犬病等病毒感染风险高、中毒和过敏反应等严重且并发症风险高等特点。

刘斯指出,因为动物口腔中细菌较多,人被咬伤后伤口感染率高,所以及时对伤口进行正确处理特别重要。比如受伤后第一时间用清水冲洗,能大幅度降低后续伤口感染的概率。另外,动物身上可能带有寄生虫,如弓形虫、弓蛔虫等,接触动物或其粪便都可能造成感染。

除了狂犬病、细菌感染和寄生虫,动物致伤还特别要警惕毒素及过敏问题。刘斯表示,有些人喜欢饲养另类宠物,如蜥蜴、蜘蛛、蛇等。这些动物身上带有毒素,如蛇毒能引起肌肉麻痹、组织坏死、凝血功能障碍等,蜂、蚁等致伤后除了可以中毒以外还易发生过敏,严重的会出现过敏性休克,危及生命。

和动物相处也需讲“礼仪”,生活中需防范和正确处理动物致伤

刘斯对记者强调说,动物致伤后能否获得科学救治是关键。近日国家卫生健康委发布了我国首部《常见动物致伤诊疗规范(2021版)》,其中规范了犬咬伤、猫抓咬伤、啮齿动物致伤、蛇咬伤、猴咬伤、马咬伤、猪咬伤、禽类啄伤、胡蜂蜇伤、海蜇蜇伤、蚂蚁蜇伤、蜂咬伤、蜘蛛咬伤、石头鱼刺伤等14种常见动物致伤的预防和救治,填补了我国在这一领域的空白。平时在生活中,人们也应提高对动物致伤的认识,了解动物致伤的防治常识,在与动物亲密接触中需防范和正确处理动物致伤。

刘斯指出,预防动物致伤,最重要的是识别和远离。这需要人们在进入某些野外地区、海滨浴场、山林深谷等场所之前,先了解该场所常见野生动物的习性和动物致伤的急救常识。同时,相关场所也应对游客提供必要的科普宣传并配备必要的急救设施。

其次,不要去故意激惹动物。刘斯解释说,有时候,人们认为与动物亲密接触是表达善意,但从动物视角来看这是一种威胁。比如狗正在进食时,不要轻易去抚摸、打扰它;遇到陌生的狗,不要与其对视,不要转身就跑。此外,不同动物的习性也不相同,要懂得和动物的有效交流方式。总之,跟动物相处也需要有“礼仪”,要符合动物们的“风俗习惯”,避免它们被激惹后伤害人。

“我们的目标不仅仅是及时、正确救治动物致伤患者,更希望能促进人与动物和谐相处,预防和减少动物致伤事件的发生。”刘斯说。

养生新鲜报

女性经常锻炼 皮肤美更年轻

随着汗如雨下和体力消耗,有些人觉得运动会导致皮肤变差。但健康专家指出,良好的锻炼习惯会让你从内到外都感觉良好,给你的皮肤带来自然光泽,让你看起来更年轻。

皮肤细胞中含有更多的氧气和营养物质有助于细胞更好生长,这体现在细胞再生率提高上。此外,血液循环的增加有助于清除自由基和死皮细胞,而运动产生的热量能促进皮肤的血液循环和氧气供应,因此锻炼期间皮肤会变红。

但是,极限运动和高强度运动会使皮肤产生不利影响。因为身体在应对极其苛刻的锻炼时会释放压力激素,这些激素不仅会削弱免疫系统的抵抗力,还会导致产生与压力有关的氧化反应,并引发血管收缩,让氧气和抗氧化剂等抗衰老物质无法被正常吸收,导致皮肤变得苍白和暗沉。

专家指出,为了让运动更有助于皮肤健康,健身时一定要洗澡,并确保保持身上和脸上的汗水,因为过多汗水会在皮肤上产生杂质。专家还提醒,如果在户外锻炼,应该涂抹防晒霜,因为紫外线辐射可导致永久性皮肤损伤,如色素沉着、皱纹等。

(胡珍)

早餐多吃蛋白质 增肌更快更有力

近日,日本长崎大学和早稻田大学的一项研究表明,蛋白质增加肌肉的效果不仅取决于摄入量,而且还受时间影响。早餐摄取蛋白质,能增加肌肉的数量和力量,肌肉减少和肌力下降的人,可根据“生物钟”来调整进餐时间。

研究小组首先进行一项动物实验。结果发现,早餐摄取蛋白质多的动物,与晚餐摄取蛋白质多的动物、早餐和晚餐均摄取蛋白质的动物相比,肌肉增加得到了促进。研究还发现,早餐摄取蛋白质增加肌肉数量,与增强肌肉合成作用的分支链氨基酸有很大关系。

随后研究小组又以老年女性为对象,进行了一项人体试验。结果显示,与晚餐摄取蛋白质多的女性相比,早餐摄取蛋白质多的女性,骨骼肌指数和握力均提高,早餐蛋白质摄入量在一天蛋白质摄入量所占比例与骨骼肌指数呈正向关系(即早餐摄取蛋白质越多,骨骼肌指数越高)。

(宁蔚夏)

常站着工作 肾病风险低

近期,日本国立国际医疗研究中心临床研究中心流行病学与预防研究部的一项研究报告提示,以站立或行走为主工作的人,与以坐着为主工作的人相比,慢性肾病发病风险低。

研究小组以某公司接受健康检查无慢性肾病的20~65岁17331名职工(平均年龄42.8岁)为对象,平均追踪10.6年,分析和研究工作中身体活动与慢性肾病风险之间的关系。结果表明,与工作中以坐位为主的人相比,以站立或行走为主的人,慢性肾病发病风险降低12%。业余时间的身体活动和上下班的身体的活动,与慢性肾病发病无关。

(夏晋)

养生一抢鲜

有龋齿,早餐后再刷牙

中华口腔医学会牙周病学组常委 毕良佳

起床后,有个问题困扰着不少人:先吃早饭,还是先刷牙?先吃饭,口腔里味道重,有些没胃口;先刷牙,饭后又觉得牙齿不干净了。

我们日常刷牙,一是为了清除口腔中的食物残渣,二是清除口腔细菌。细菌繁殖速度非常快,尤其夜晚睡眠时,可抑制细菌的唾液酶分泌量较白天大减少,导致清晨口腔内细菌量惊人。两次刷牙间隔时间内产生的细菌,会在12小时后形成新的牙菌斑,并进一步导致龋齿和牙周病。早上刷牙的主要目的是为了在牙菌斑成熟前,将细菌“赶出”口腔。所以,早饭后刷牙对于普通人来说区别不大。

需提醒的是,研究表明,牙垢和进食后口腔中残留的糖分会发生化学反应,产生的酸性物质会对牙齿进行腐蚀,引起龋齿。而且,进食后酸性物质的形成速度非常快。因此,已经有龋齿或容易长龋齿的人,最好是早饭后再刷牙。有牙周炎的患者,起床后最好先刷牙清理细菌,然后再吃早餐,餐后好好漱口,清除食物残渣。

儿童保健

孩子一运动就生病,并不是运动的错

北京新世纪妇儿医院儿科主任 陈英

运动可帮孩子增强体能、辅助消化、增加食欲、改善睡眠,还会让孩子更开心。但有些家长说:我家孩子一运动就咳嗽发烧,现在都不敢运动了。最近,门诊中遇到一些生病的孩子,就是在暑假进行大运动量的游泳、足球、篮球、跑步等活动后病倒了。为什么有的孩子一运动就生病?怎样运动才能增强抵抗力?

“脉冲式运动”最容易让孩子生病

做“脉冲式运动”的孩子最容易生病。比如孩子体质弱平时很少参加体育锻炼,听说假期别的同学都参加了体能班、篮球班、游泳班等,觉得自己孩子也要增加运动,也报个班吧。结果每次一训练就是一个半小时,孩子勉为其难坚持下来,回家累得没吃饭,很早就睡了,第二天就发烧了。孩子病好后怕再生病就一直待在家里,家长觉得这种体能课不适合自己孩子,干脆放弃继续宅家。过一段时间后,家长又想:这不行,还是要多运动增强体质。就又带孩子参加篮球班,参加完又生病,又在家里休养。就这样突然运动—生病—突然停止运动、休息—又突然运动。

“脉冲式运动”是我给这类运动方式取的名,也就是说:或者不运动,或者突然大运动量,结果孩子一运动就生病。

怎样运动能让孩子增强体质

其实,运动后生病,不是运动的错,是不合理运动造成的。循序渐进、坚持运动,多

去户外,才是保证孩子既能增强体质又不会一运动就生病的法宝。

循序渐进,不要过量。如果孩子平时很少运动,运动要从小量开始。比如开始每天运动5分钟,然后10分钟、15分钟,两天增加一个梯度;或者从每天跳绳50~100次开始,每天增加10~20次;或者每天连续跑步50米,每天增加20米。这样可让孩子对运动量有一个耐受过程,逐渐养成运动习惯。

每次运动达到连续40分钟的程度。有的孩子在家一直不停地动,每天跑来跑去也有不少时间,为何一运动还是生病?因为孩子在家里一般是玩一会休息一会,很少有持续运动。而运动班的时间一般都是40分钟到1个小时,如果能训练孩子达到连续40分钟左右的运动强度,一般的体育活动都可以完成。如果在孩子没有体能准备前贸然报班,运动强度突然增加,常常上完运动课就生病。因此,循序渐进地根据孩子身体承受能力调整运动强度非常重要。

尽可能多做户外运动。户外活动,环境开放,空气流动,可有效减少交叉感染,锻炼孩子对寒冷耐受能力,增加孩子抵抗力,减少生病。

现在气温还高,户外活动不成问题。等到10月之后气温逐渐下降,孩子外出活动就会减少。其实,一年四季气温变化一股不会骤升骤降,都是缓慢地升高、下降。如果有突然降温,之后往往有气温回升,可以等气温回升时再继续户外活动。有个家长听了我的建议,带孩子坚持了一年的户外活动,孩子体质与原来相比有了很大变化,从“小病包”变成了健康宝宝。其实,多做户外活动没什么难度,只要家长认可并坚持就可以做到。

