

炎炎夏日 区疾控中心提醒市民谨防狂犬病

夏日炎炎,人们为了凉快往往衣着较少,一旦碰到猫、狗等,被抓伤咬伤的几率大大增加。众所周知,被狗咬了要打疫苗,因为可能会得狂犬病。狂犬病是由狂犬病毒所致的人畜共患急性传染病,病死率近100%。区疾控中心提醒市民,文明养犬,规范暴露后处置,积极防范狂犬病。

全球范围内,99%以上的人得狂犬病是由犬导致的。在我国狂犬病主要由犬导致,其次是猫。在流行地区,大规模的犬只免疫达到一定的免疫覆盖率,可阻断狂犬病在动物中的传播,从而拯救人类生命。因此建议市民依法养犬、文明养犬,对家养犬或猫及时做好登记、上牌和免疫接种,不要轻易遗弃;出门遛猫、狗要拴绳,减少对他人的伤害。对疑似因狂犬病死亡的动物,切不可剥皮或食用。

狂犬病的主角是一种病毒,即狂犬病病毒。它主要存在于一些动物身上,通过咬伤、抓伤、舔伤口等渠道进入人体。狂犬病毒入侵第一步就是进入肌细胞,并在其中渡过潜伏期,等时机成熟后,会通过神经系统向大脑转移。进入大脑前,人体不会有症状,这个时间一般在1至3个月左右,也可以短至1周。一旦病毒沿着神经冲到大脑,大肆复制,并反向攻击全身神经系统,从而出现恐水、怕风、怕光、流口水、吞咽不了、软瘫等狂犬病常见症状,即狂犬病发作。

如果发生了狂犬病暴露,一定要尽早处理伤口,并尽早到犬伤门诊进行规范处置。对于轻微伤口,建议第一时间自行处理伤口,及时挤尽污血,方法从近心端向远心端反复挤,切记不可用嘴吸血;用肥皂水等碱性溶液、清水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;然后及时到犬伤门诊进行狂犬病暴露预防处置。

狂犬病发作或者说死亡,主要发生在那些无法获得及时和有效的狂犬病暴露预防处置的人群。不想狂犬病发作,就要在病毒攻击大脑前阻止其行动。打狂犬疫苗就是提前“递情报”,让人体的免疫系统认识病毒,做好战斗演习,时刻准备战斗。但是打完疫苗,免疫系统需要学习消化,一般要7至14天左右,这可能会给病毒机会。如果伤口离大脑比较远,病毒转移路线长,训练好的免疫细胞也许正好可以在潜伏期拦截病毒。如果伤口离大脑比较近,或者伤口深病毒多,病毒转移路线短速度快,免疫细胞还在特训而病毒可能已经占领大脑了,这种情况下就需要同时打被动免疫制剂,包括狂犬病免疫球蛋白、狂犬病单抗等。被动免疫制剂本质是一种蛋

白质抗体,它就像外来特种兵,有起效快的优势,能第一时间把可能的病毒消灭在伤口附近,不过其劣势就是只能在身体呆20天左右,等它们撤走的时候,狂犬疫苗已经可以上岗起效了。疫苗可以提供长期保护但是起效慢,被动免疫制剂起效快但提供短期保护,两者结合才能有效预防狂犬病。

我区目前有4家犬伤门诊,分别位于区中医医院、溪口医院、莼湖街道社区卫生服务中心、宁波爱伊美医院,均24小时开放。需要提醒的是,狂犬病疫苗并非只打一针,而是要通过1个月左右才能完成免疫,一定要严格按照时间规律接种。在上次狂犬病疫苗接种程序最后一针完成后3个月内(含3个月)再次暴露,无需加强免疫,但是任何一次暴露后均应及时进行规范的伤口处理。狂犬病暴露后处置越早越好。

区疾控中心 董维波



疾控动态

不怕“考验” 区疾控中心开展防暑降温指导检查

连日来,持续高温开启炙烤模式,对户外作业人群带来了不小的“考验”。为保障高温岗位劳动者的身体健康,做好全区卫生防暑降温工作,防范“热射病”发生。近日,区疾控中心对辖区重点工程建设项目施工单位开展夏季防暑降温专项监督指导,督促单位做好高温岗位职业卫生工作。

在施工现场,监督员重点查看了防暑降温工作管理制度、应急预案设置以及演练情况,查看是否配备通风降温设施、足够数量急救药品和防暑饮品,询问劳动者高温作业时间安排情况、职业健康体检和防暑降温培训情况,严禁有高温职

业禁忌人员从事高温岗位作业。同时,发放高温职业病防治宣传资料,指导各建设单位要树立主体责任意识,完善防暑降温工作制度,采取轮班轮休、加强通风降温等有效措施,确保劳动者的身体健康和生命安全。

此次专项指导时间紧、任务重,共分为3个指导小组,出动指导人员6人,对27个重点建设项目,共33个工地完成了全覆盖指导。接下来,区疾控中心将继续关注劳动者的作业环境和工作条件,持续做好职业病防治指导宣传工作,切实保障劳动者健康权益。

区疾控中心 谢杉珊

“盐”多必失,每天5克足矣

五味咸为首,百味盐为先。无论是饕餮盛宴,还是粗茶淡饭,都离不开食盐的调味。盐分是人体不可或缺的一种重要成分,可以维持水盐平衡,避免甲状腺肿大,同时还可以促进新陈代谢,增强免疫力。但如果摄入过多,对身体也会造成影响。世界卫生组织建议成年人每人每天的食盐摄入量不超过5克。摄入过量的盐会危害人体健康,食盐量过高与很多疾病的发生有直接关系。

高盐饮食的危害

- 1.引发骨质疏松。因为食盐的主要成分是氯化钠,一旦摄入过多,会影响体内钙质的吸收,大量的钙质会随着尿液排出体外,长时间会引发骨质疏松,造成骨密度下降,脆性增加。甚至会引发肢体乏力、疼痛、容易骨折等。
- 2.增加肾脏负担。如果摄入盐分过多,会增加肾脏负担,而肾脏主要起到代谢的作用,如果代谢紊乱,有可能会引发身体水肿、尿液变化、腰部酸痛、腹胀、恶心等。
- 3.引发血压异常。长期摄入高盐,会增加血液中钠离子的含

量,影响血液循环,造成血液淤堵,严重时会导致血压升高,形成高血压。如果不及及时处理,后期会慢慢诱发其他心脑血管疾病。

除此之外,还会增加患上哮喘、肾结石、胃癌等风险。为了保持身体健康,建议调整好饮食结构,做到低盐、低脂、低胆固醇为主。

“高盐值”食物有哪些

- 1.面制品,如面包和挂面。这类食物在制作过程中会加入较多的盐,以稳定食物结构并加大面筋强度,使食物更有弹性。
- 2.果脯、蜜饯类。虽然吃起来不咸,但在制作过程中加入了大量的糖,实际上掩盖了其中的高盐含量。
- 3.加工肉类,如腊肠、香肠、培根等。为了延长保质期会添加大量的食盐。
- 4.干果零食,如兰花豆和瓜子等。干果零食类中盐含量也很高。
- 5.加工豆制品零食,如辣条和豆腐干。这些豆制品在加工过程中需要经过卤制和烘烤,添加了大量的食盐。
- 6.腌制食物,如咸菜和腊肉。这些食物在腌制过程中会放入大量

的食用盐,导致钠离子含量超标。

如何控制饮食中的盐分

- 1.日常烹饪时,尽可能少加盐。炒菜时,在出锅前放盐;凉拌菜时,吃前再放盐,即使较少的盐也会有明显咸味。
- 2.烹饪主食(谷物)时,避免加盐。
- 3.使用控盐工具(限盐罐、盐勺)。
- 4.选择低钠盐。低钠盐含氯化钠65%、氯化钾25%,氯化镁、硫酸镁10%,可作为普通食盐的替代品。但值得注意的是,肾脏病人、高钾血症(血钾大于5.5mmol/L)的患者,不适合食用低钠盐。
- 5.选择食材要注意:选择新鲜食材,减少加工食材;查看营养标签,选择钠盐含量较低的食品(钠的NRV%小于等于5%为低钠食品,钠的NRV%大于等于20%为高钠食品);选择有“低盐”或“低钠”标识的食品。
- 6.减少外出就餐。外出就餐时盐的摄入无法把控,为了避免摄盐超标,可用小碗盛清水放于跟前,用于涮洗口味重的饭菜。
- 7.用其他调味料代替盐。比如

醋、辣椒、大蒜、洋葱、姜、香草和柠檬等都是不错的选择。避免使用包装的调味料。

- 8.警惕“隐性盐”。日常饮食中容易藏盐的食品包括各种调味品,比如味精、鸡精、酱油、豆瓣酱、甜面酱、腐乳等;腌制食品,如咸菜、酱菜、泡菜、榨菜、咸蛋等;熟肉制品,如卤肉、酱肉、香肠、火腿、烧鸡、汉堡等;方便快餐食品,如方便面调料、罐头食品等;各种零食,如甜点、薯条、话梅、果脯、肉干、奶酪、饼干等。
 - 9.避免用盐水洗菜或是盐水浸泡蔬菜。有些人清洗蔬菜时习惯加盐或是用盐浸泡,传说可以清洗农药、保持蔬菜颜色。这样清洗并不能去除残留农药,反而会让人体摄盐超标。
 - 10.烹饪肉类时,避免使用盐或酱油腌制。肉类最能吸收盐分,所以,为了避免摄盐超标,不适用盐或酱油等腌制肉类。
- 俗话说“病从口入”,卫生习惯与我们的健康有着重要联系,饮食习惯更是伴随我们一生的重要一环。不要一味追求“高盐值”,有时候保留原滋原味也是一种美。
- 区疾控中心 李益



夏季烧烫伤高发

炎炎夏日,烧烫伤危险无处不在,一杯热水、一碗热汤,都可能在瞬间造成烧烫伤害。据不完全统计,我国每年约有2600万人发生不同程度的烧烫伤,儿童占30%以上。如果发生了烧烫伤该如何正确处理呢?

什么是烧烫伤

烧烫伤在日常生活中是比较常见的,烧烫伤的原因可能由火、热水、热油、触电、热蒸气、辐射、化学物质等。烧烫伤会对皮肤、黏膜、血管、神经、肌腱等人体组织造成损失,轻者损伤皮肤,出现肿胀、水疱、疼痛;重者皮肤烧焦,甚至血管、神经、肌腱等同时受损;呼吸道也可能被烧伤。烧烫伤引起的剧痛和皮肤渗出等因素可导致休克,晚期可能会出现感染、脓毒

症等并发症,危及伤员生命。

烧烫伤的分类

- 1.Ⅰ度烧伤。皮肤轻微红肿、热、痒,局部干燥,刺激疼痛明显,无水疱。
- 2.Ⅱ度烧伤。第一,浅Ⅱ度。剧痛、有水疱、疱皮脱落后,创面均匀发红,水肿明显,表皮损伤,真皮层未受到损伤。第二,深Ⅱ度。感觉迟钝,基底苍白,创面潮湿,真皮层有损伤。
- 3.Ⅲ度烧伤。痛感消失、无弹性、干燥无水疱、全部皮肤损伤,呈皮革样黑色焦痂;严重时伤及肌肉、神经、血管、骨骼和内脏等。

烧烫伤如何处理

烧烫伤处理应快速让伤员脱离热源,保护创面,做相应的处理后,根据伤员情况看是否拨打120急救

正确处理很重要

电话,或到医院治疗。

- 1.冲。立即用自来水进行冲洗,水温在15至25摄氏度最佳,进行物理降温,缓解疼痛,冲洗时间根据实际情况而定,一般20分钟左右。针对于强酸强碱等化学性烧伤应先用干净的衣物蘸吸后再用水冲洗。
- 2.脱。烧烫伤的地方如果有衣服覆盖,特别是冬天比较厚的衣服,一定要及时脱下,避免持续烫伤。不可强行撕拽衣服,避免造成受伤皮肤脱落,加重创面,比较紧的衣物可以用剪刀剪开。
- 3.泡。将烫伤的部位浸泡在冷水中15至30分钟,以停止浸泡后不感到疼痛为止。冷水浸泡一般适用于中小面积烧伤,特别是四肢的烧伤。切忌用冰水,以免冻伤。
- 4.盖。减少外界污染,保护伤口;冲洗清洁后用无菌纱布或干净毛巾衣物进行覆盖。

- 5.送。针对于面积小,程度轻的Ⅰ度及浅Ⅱ度,清洗消毒后,可用烧伤膏等进行预防感染和促进愈合处置;针对于深Ⅱ度和Ⅲ度烧伤,不要往创面涂抹任何东西,保护好创面后,及时送医治疗。
- 6.不要往伤口上抹酱油、香油、牙膏、香灰等,避免造成感染,对伤员造成二次损伤。
- 7.严重口渴者可服用少量淡盐水,条件允许可饮用烧伤饮料。
- 8.针对于出血的伤员进行止血,骨折的伤员进行固定,呼吸心跳骤停的患者进行心肺复苏。

区中医医院 周瑶



重点关注

中国公民健康素养——基本知识与技能释义

1.健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段。

世界卫生组织(WHO)提出的这个定义提示我们:健康不仅是指身体没有疾病、不虚弱,而是指身体、心理和社会适应三个方面都处于良好状态。身体健康表现为体格健壮、各器官功能良好。心理健康是指一种良好的心

理状态,表现为能够恰当地认识、评价自己及周围的人和事,有和谐的人际关系,情绪稳定,行为有目的性,不放纵,能够应对生活中的压力,能够正常学习、工作和生活,对家庭和社会有所贡献。

社会适应是指通过自我调节,保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。个体应主动应对环境变化,积极适应不断变化的自然环境和社会环境,构建和谐的

人际关系。

“预防为主”是中华民族传统的养生保健理念,是我国一直坚持的卫生与健康工作方针。当前,我国面临着重大传染病和多种慢性疾病的双重威胁。新发传染病和再发传染病防控形势依然严峻。慢性病患病率居高不下,慢性病导致的死亡占全部死因的88.5%,成为影响国家经济社会发展的重大公共卫生问题。无论是传染病还是慢性病,主

要与个人卫生习惯和生活方式有关。国内外大量实践证明:坚持预防为主,养成文明健康生活方式,是预防传染病和慢性病的首选策略和措施,是促进健康最有效、最经济的手段。

(连载①)



健康沙龙

健康之窗

2024年 第8期

协办单位

奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所

宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心
公益咨询、电话咨询时间:每周一至周五,上午8:30—11:00,下午2:00—4:30(法定节假日除外)。
预约电话:88920903
24小时心理热线:88956969
地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。
宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!
宁波大学附属康宁医院奉化门诊点已于2024年3月21日开诊运行,挂牌“宁波大学附属康宁医院奉化门诊点、奉化区心理健康诊疗中心”。如果你想享受更优质的心理咨询服务,可关注“宁波大学附属康宁医院”微信公众号或搜索微信小程序“宁大康宁医院心理咨询云中心”进行预约,地址在奉化区锦屏街道社区卫生服务中心健康管理中心大楼二楼。

更多健康知识请关注奉化疾控微信公众号、奉化疾控抖音号、奉化疾控微博、奉化疾控视频号 and 奉话健康。

▲微信公众号 ▲抖音号 ▲视频号