



重点关注

被犬猫抓咬伤后莫慌张 科学处置保健康

狂犬病是狂犬病毒感染引起的动物源性传染病,病毒多见于犬、猫、蝙蝠等动物,人多因被病兽咬伤而感染,病死率几乎达100%。生活中不小心被猫或狗抓一下、咬一下的事儿常有,万一遇到了,记住下面几步,关键时刻能救命!

第一步:判断伤情
先看看严不严重
大家可以根据下文对照暴露类型,进一步确定该怎么处理。

1. I级(没风险),放心,洗干净就行,不需要打疫苗。(1)接触或者喂饲动物;(2)完好的皮肤被舔舐。例1:狗舔了你的手,但皮肤没破、没红。例2:喂流浪猫时,隔着衣服被蹭了一下。

2. II级(有风险),要重视,立即清洗伤口,并接种狂犬疫苗。(1)裸露的皮肤被轻咬;(2)无明显出血的轻微抓伤、擦伤。例1:被狗爪划了一道,有点红印但没出血。例2:被猫抓出白道道,没流血但有点疼。

3. III级(高风险),危险,立即清洗伤口,不仅要打疫苗,还要打

被动免疫制剂,双保险才安全。(1)单处/多处贯穿性皮肤咬伤或抓伤;(2)破损皮肤被舔舐;(3)开放性伤口、黏膜被唾液/组织污染;(4)直接接触蝙蝠。例1:被咬出血了,伤口比较深。例2:伤口被动物舔过了。例3:不小心碰到了蝙蝠。

注意:身体抵抗力特别差的人,或者伤口位于头面部且不能确定致伤动物健康状况就算只是II级暴露,也要按III级最高标准来处理。

第二步:紧急处理
去医院前自己先做

若不小心被抓一下、咬一下,马上找到水龙头和肥皂,第一时间把病毒冲走,能大大降低风险。立即用肥皂水(或碱性清洁剂)和流动清水交替彻底冲洗伤口15分钟。伤口冲洗后用碘伏或酒精涂擦伤口,且尽快去附近的犬伤门诊就医。

第三步:接种疫苗
大家关心的六大问题一次解答

1. 疫苗怎么打?
有2种打法,即“5针法”和“2-1-1”法。“5针法”:当天打第1针,之后第3、7、14、28天各打一针(共打5针)。“2-1-1”法:当天打2针(左右

胳膊各一针),第7天和第21天再各打一针(共打4针)。

2. 要花多少钱?
费用主要包括疫苗费、接种服务费和被动免疫制剂费(如果需要)。疫苗:按针收费,全程打完大概几百到一千元。接种服务费:28元/针。被动免疫制剂:按体重算,比如50公斤的人,需要花费1000至2000元,这笔钱是III级暴露才需要花的,是救命的“即时保险”,虽然贵但有必要。

3. 孕妇、小孩、哺乳期能打吗?
狂犬病是致死性疾病,暴露后接种疫苗没有禁忌症。狂犬疫苗是灭活疫苗,非常安全,不会影响胎儿和哺乳,救命重要,老人、孕妇、小孩都能打。

4. 有没有不良反应?
狂犬疫苗常见的反应有发热和注射部位疼痛红肿发痒,一般对症处理即可,极少见的有严重过敏反应等。如果有较为严重的反应,及时联系犬伤门诊医生。

5. 打了其他疫苗,能同时打吗?
狂犬疫苗可以和其他疫苗同时打。如果打了被动免疫制剂,需要间隔一段时间再打其他活疫苗(如

麻腮风疫苗),具体咨询医生。

6. 再次暴露还要打疫苗吗?
全程接种后3个月内再次暴露,一般不需要加强接种;全程接种后3个月及以上再次暴露者,应于0天、3天各加强接种1剂次狂犬病疫苗。发生在接种过程中,继续按照原有免疫程序完成剩余剂次的接种。

第四步:去哪里接种狂犬疫苗很重要
接种狂犬疫苗名单如下,市民可以选择最近的门诊就医,24小时有医生处理。

门诊名称:区中医医院犬伤门诊,咨询电话:0574-88586090,地址:岳林街道金海路462号。

门诊名称:溪口医院犬伤门诊,咨询电话:0574-88867597,地址:溪口镇牌门北路46号。

门诊名称:莼湖街道社区卫生服务中心犬伤门诊,咨询电话:0574-88732949,地址:莼湖街道直街172号。

门诊名称:宁波爱伊美医院犬伤门诊,咨询电话:0574-88509200,地址:锦屏街道大成路518号。

区疾控中心 黄颖



疾控动态

科学洗小手,健康少生病 “手患大探究”活动举行

近日,我区近30名“小书虫”亲子,在专业人员引导下开启了一场“手患大探究”的科学探索之旅。

活动分两个阶段开展。第一阶段,孩子们完成手部采样。区疾控中心专业技术人员全程操作,细致采集孩子们用“七步洗手法”清洁前后的手部细菌样本,随后,将样本送往实验室进行48小时的培养分析。同时,活动现场还通过实验直观展现是否认真洗手的效果对比,孩子们通过自制洗手液,认识到了洗手液的作用,同时也更深刻地感受到了用洗手液洗手的重要性。

第二阶段,区疾控中心预防与控制科工作人员黄颖公布手部采样的结果。多数孩子手部卫生良好,洗手前后细菌量变化明显。黄颖特别指出,大多数孩子洗手后细菌量显著减少,印证科学洗手效果显著。随后,黄颖开展《手“患”大探究》讲座,用通俗语言讲解手卫生与常见传染病的关联。在互动问答环节中,

“洗手可以预防哪些疾病?”“洗手除了可以洗掉细菌,还能洗掉什么?”等问题抛出后,孩子们争相举手,答出“还能洗掉病毒”“能洗掉寄生虫”等,黄颖逐一肯定并补充讲解。

活动最后,孩子们在区疾控中心工作人员的引导下有序排队,好奇地凑到放大镜前观察菌落的形态。当看到染色后的细菌标本在显微镜下清晰显现时,孩子们纷纷发出惊叹,真切感受到“细菌无处不在”。他们睁着圆溜溜的眼睛,认真说:“原来手上藏着这么多看不见的细菌,以后我每天都要好好洗手!”

此次活动巧妙融合趣味实践与互动体验,每一个环节都让孩子们深度参与。孩子们在亲手触摸科学、亲身感受实验的过程中,不仅掌握了手卫生的核心知识,更在互动问答的思维碰撞里,明晰了科学洗手对预防疾病的重要意义,为长期保持科学洗手习惯打下坚实基础。

区疾控中心 姚远凡



健康沙龙

中国公民健康素养——基本知识技能释义

11. 艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。

艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒主要通过血液、性接触和母婴途径传播。血液传播是指含有病毒的血液经破损的皮肤、黏膜暴露而传播,或含有病毒的血液通过输血或者血液制品而传播。与感染者共用针头和针具、输入感染者的血液或血成分、移植感染者的组织或器官可造成传播,与感染者共用剃须刀、牙刷、文身针刺也可能引起传播。性传播是指异性或同性无防护性行为引起的传播。母婴传播是指感染病毒的母亲经胎盘或分娩将病毒传给胎儿,也可以通过哺乳传染给婴儿。

艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒都不会通过空气、水或食物传播。在日常工作和生活中,与艾滋病、乙肝和丙肝患者或感染者的一般接触不会被感染。艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共浴池等公共设施传播,不会通过礼节性接吻、拥抱传播,也不会通过咳嗽、蚊虫叮咬等方式传播。

主动了解艾滋病、乙肝、丙肝防治知识和相关政策,抵制卖淫嫖娼、聚众淫乱、吸食毒品等违法犯罪行为,提倡负责任和安全的性行为。

正确使用安全套,可以显著降低感染艾滋病、乙肝和大多数性传播疾病的风险。发生高危行为后,要主动进行检测。得知自己感染艾滋病、乙肝或其他性传播疾病后,应主动告知性伴或配偶。(连载11)

艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒都不会通过空气、水或食物传播。在日常工作和生活中,与艾滋病、乙肝和丙肝患者或感染者的一般接触不会被感染。艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共浴池等公共设施传播,不会通过礼节性接吻、拥抱传播,也不会通过咳嗽、蚊虫叮咬等方式传播。

主动了解艾滋病、乙肝、丙肝防治知识和相关政策,抵制卖淫嫖娼、聚众淫乱、吸食毒品等违法犯罪行为,提倡负责任和安全的性行为。

正确使用安全套,可以显著降低感染艾滋病、乙肝和大多数性传播疾病的风险。发生高危行为后,要主动进行检测。得知自己感染艾滋病、乙肝或其他性传播疾病后,应主动告知性伴或配偶。(连载11)

体重管理,全家的健康必修课

据统计,我国成人超重率已突破35.6%,肥胖率达18.3%,较2020年分别增长4.8和5.2个百分点。值得注意的是,18岁以下青少年超重肥胖率呈现加速上升趋势,其中6至17岁群体占比达19.2%(超重11.3%,肥胖7.9%),较5年前增幅达43%。超重超标已超越吸烟成为我国慢性病首要诱因,肥胖人群冠心病发病率是正常体重者的2.7倍,每3名肥胖者中就有1人存在胰岛素抵抗,2024年肥胖相关医疗支出达3278亿元。让我们一起来学习下,各个年龄段的健康体重干预方案。

儿童青少年应“促生长”
切忌“压身高换苗条”

“妈妈,我跑不动了……”8岁的小宇在体育课上气喘吁吁地停下。体检报告显示,他的体重45公斤(BMI23.5),肝功能指标异常。儿童营养师李医生指出:

“这不是个案,现在每5个孩子就有1个存在脂肪肝风险。”儿童减重不是简单的“少吃多动”,而是以家庭为单位,由父母共同参与来管理儿童的饮食、运动和睡眠。

1. 饮食策略:控制食物总量,控制脂肪过量摄入,保证优质蛋白;饥饿时选择牛奶、坚果等低能量密度高饱腹感食物,限制甜食、零食及含糖饮料;进食速度减慢,每餐控制在20至30分钟;重视早餐。

2. 运动改造:平均每天进行大于60分钟的中高强度运动(有氧为主),放学后“30分钟家庭游戏时间”,用跳绳比赛替代电子游戏;每周大于等于3天的高强度有氧运动(如打羽毛球、游泳等)和力量训练。

3. 睡眠保障:保证充足睡眠时间,充足的睡眠可促进生长激素分泌,上调瘦素水平及抑制胃饥饿素释放,从而降低肥胖的风险。

成年人要“减脂保肌肉”

不要单纯“掉体重”

深夜加班的张先生总忍不住点开外卖App,而体重秤上的90公斤数字让他心惊。直到体检报告出现“血脂异常”的预警,他才意识到自己十分不健康。真正的科学减重是“代谢系统的升级改造”,而非单纯地追求体重秤数字下降。掉体重不等于减脂,体重秤上的数字下降可能包含水分、肌肉和脂肪的混合流失。研究显示,极端节食减去的体重以水分和肌肉为主,而脂肪仅占很少一部分。

1. 饮食策略:采用“211餐盘法”,即餐盘中食物的组成比例:2拳头蔬菜+1掌心蛋白质+1拳头主食。成年人减重要遵循“减脂保肌”原则,应保证充足的蛋白质摄入,多吃富含Omega-3脂肪酸、锌、硒等食物,有利于预防肌肉衰减。

2. 运动改造:每周应进行大于等于2天的肌肉强化锻炼(如俯卧

撑、哑铃、杠铃等),通勤时尽量步行,工作间隙可以做工间操。

老年人应拒绝“虚弱型消瘦”
以防“肌肉流失”

“年纪大了就该瘦一点?”72岁的李奶奶曾因错误观念节食减重导致营养不良。医生强调:“体重管理要讲究科学,老年人更需要保持肌肉量。”对于老年人来说体重不是越轻越好,适当的增加体重,对于骨骼健康以及应对疾病更有保护作用。

1. 饮食策略:要以高营养密度饮食为主,每天保证充足的瘦肉、蛋、奶等高蛋白食物;不要饥饿、素食减重,容易丢失肌肉。

2. 运动改造:要以适宜的有氧运动联合抗阻运动为主(如快走、广场舞、椅子深蹲、弹力带训练等);不要过度运动,老年人应选择身体可承受范围内的运动,拒绝剧烈运动(如跑步、跳绳等)。

区疾控中心 李益

某诊所未按规定填写病历资料受处罚

案情介绍

2024年5月9日,区卫生健康局执法人员对某诊所进行现场检查发现,在该诊所“门诊一”诊室内有一名身穿白大褂的男子正坐在诊疗桌前,上述诊疗桌上的电脑内安装的“门诊医生管理系统”中查到姓名为程某的门诊病历中未见“主诉”“现病史”等内容,页面显示操作者为楼某。经查,该诊所聘用医师楼某为患者程某等患者开展诊疗活动,未在门诊病历中填写“主诉”“现病史”等资料,不符合《病历书写基本规范》的要求。

查处情况

该诊所未按规定填写病历资料的行为违反《医疗纠纷预防和处理条例》第十五条第一款的规

定,依据《医疗纠纷预防和处理条例》第四十七条(四)项的规定,同时结合《浙江省卫生行政处罚自由裁量基准》中相应的裁量基准,依法对其作出警告、罚款人民币1万元的行政处罚。当事人改正了违法行为并及时缴纳罚款,该案已顺利结案。

相关法律法规

1.《医疗纠纷预防和处理条例》第十五条第一款 医疗机构及其医务人员应当按照国务院卫生主管部门的规定,填写并妥善保管病历资料。

2.《医疗纠纷预防和处理条例》第四十七条 医疗机构及其医务人员有下列情形之一,由县级以上人民政府卫生主管部门责令改正,给予警告,并处1万元以上5万元以下罚款;

情节严重的,对直接负责的主管人员和其他直接责任人员给予或者责令给予降低岗位等级或者撤职的处分,对有关医务人员可以责令暂停1个月以上6个月以下执业活动;构成犯罪的,依法追究刑事责任;

(四)未按规定填写、保管病历资料,或者未按规定补记抢救病历;

疾控提醒

在诊疗活动中,医疗机构及医务人员依照规定准确填写并妥善保管病历,对于提升医疗质量、保障患者安全、促进医学进步以及维护医患双方的合法权益至关重要。

病历是记录患者病情和治疗效果的关键文档,它包含患者的病史、诊断结果、治疗过程和康复情况等

重要信息。这些信息对于医生制定和调整治疗方案具有不可替代的作用。规范化病历的记录不仅有助于提高医疗服务水平,而且通过精确详尽的记载,医生能够全面掌握患者情况,减少误诊和漏诊的风险。此外,病历中的治疗记录还为同行提供了重要的参考依据,促进了医疗经验的交流与共享。一旦涉及医疗纠纷或事故调查,病历即成为关键证据之一。完整且规范化的病历记录在此类情形下显得尤为重要,它有效地保护了医患双方的合法权益,既体现了对专业标准的遵循,也彰显了对患者负责的态度。

区疾控中心 蒋嘉怡

以案说法

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

面询、电话咨询时间:每周一至周五(法定节假日除外),上午8:30—11:00,下午2:00—4:30,周六上午8:30—11:00,预约电话:88920903。全国统一心理援助热线:12356,奉化区心理援助热线:88956969(24小时)。地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心中心内。

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

门诊开放时间:每周二至周六全天,地址:锦屏街道社区卫生服务中心健康管理中心大楼二楼,门诊咨询电话:0574-26259999。心理咨询预约方式: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。



宁波市奉化区疾病预防控制中心

健康之窗
2025年 第9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

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。 Includes QR codes for WeChat, Douyin, and Video accounts.