

夏季气温高 宠物易伤人

通讯员 高世博 卢祎舟

夏季气温较高,宠物易躁不安,加上人们身上衣着较少,很容易发生宠物伤人事件。据郑州市疾病预防控制中心预防医学门诊部主任刘战伟介绍,近段时间以来,到预防接种门诊来接种狂犬疫苗的群众明显增多。接种者既有被自家宠物咬伤的,也有外出时被野狗野猫咬伤的。因此,刘战伟特别提醒,夏季是狂犬病的高发期,群众要提高警惕。

狂犬病又称恐水症,是由狂犬病病毒引起的一种人畜共患的中枢神经系统急性传染病。狂犬病病毒主要通过唾液传播,多见于狗、猫等动物。

刘战伟说,狂犬病极为凶险,一旦发病,死亡率100%。目前对狂犬病尚无有效的治疗方法,但完全可以预防。疫苗免

疫是目前预防狂犬病的最佳方法。群众一旦被动物咬伤,应立即到正规的狂犬病门诊就诊。为加大保险系数,在经济条件许可的情况下,也可以进行暴露前免疫,尤其是儿童及经常和动物有密切接触的人群。同时,刘战伟强调,即使看上去健康的狗、猫和其他动物,它们的唾液中也可能带有狂犬病病毒,如果人类与它们亲热或被它们咬伤、抓伤等,就有可能染上病毒。为此,刘战伟特别提醒,为降低狂犬病的发病率,家养的宠物最好进行疫苗接种。

为有效防控狂犬病,刘战伟提醒群众要注意以下几点:

做好动物管理和预防接种

近年来,由于群众家养宠物的数量不断上升,来源于宠物的

各种传染性疫病不断增多。夏天是狗的快速生长期,也是狗换毛和发情的季节,这时狗的脾气会变得反复无常,有时会一反常态突然出口咬伤熟人。因此,一定要做好动物管理,并及时为动物进行预防接种。

咬伤后的处理方法

夏季,群众应避免和宠物近距离接触,一旦被宠物咬伤,正确、及时处理伤口是防治狂犬病的第一道防线。具体方法是:

用20%的肥皂水或1%的新洁尔灭彻底清洗伤口15~20分钟,随继用2%~3%的碘酒或75%的酒精进行局部消毒。

局部伤口原则上不缝合、不包扎、不涂软膏、不用粉剂,以利伤口排毒。如伤及面部,或伤口大且深,或伤及大血管需要

缝合包扎时,应以不妨碍引流、保证充分冲洗和消毒为前提,做抗血清处理后即可缝合。

可同时使用破伤风抗毒素和其他抗感染处理,以控制狂犬病以外的其他感染。严重咬伤抓伤者应先注射人用狂犬病免疫球蛋白或抗狂犬病血清进行被动免疫,然后再及时接种狂犬病疫苗。因为对于咬伤严重者,狂犬病被动免疫制剂和疫苗联合使用,可以最大限度地防止狂犬病的发生。接种狂犬

病疫苗必须按时完成全程免疫,否则就无法保证体内产生足够水平的保护性抗体。另外,在注射狂犬病疫苗期间,应避免酗酒、喝浓茶和咖啡,尽量不要吃有刺激性的食物,避免受凉、剧烈运动或过度疲劳,防止感冒。

另外,刘战伟提醒群众,一旦被宠物咬伤千万不要大意,最好尽快到正规的预防接种门诊接种疫苗,避免因接种不及时或不规范造成接种失败。



夏秋季要注意预防「红眼病」

河南省疾病预防控制中心 尤爱国

“红眼病”是急性出血性结膜炎的俗称,是世界范围内的流行性传染性眼病,为我国法定管理的丙类传染病。“红眼病”潜伏期短,发病急,传染性强,极易造成地区性甚至世界性大流行。“红眼病”为接触传染,各年龄组人群均可感染发病;在夏秋季多发,易在人口稠密、卫生条件差的地区流行,在托幼机构、学校、工厂等人群聚集的地方易暴发流行;自然病程短,无特殊治疗药物,预后较好,个别患者伴有神经系统症状。

部分“红眼病”是过敏性的,大部分则是由细菌、病毒等病原体感染结膜造成的。感染性的“红眼病”有传染性,患者的手、毛巾、手帕、脸盆以及用过的洗脸水、衣服、被褥上都会含有病原体,病原体可通过各种途径进入健康人的眼睛(包括患者的健侧眼睛)。通常情况下,患者的双眼都会患上“红眼病”。

“红眼病”的症状是眼睛发红,发热,发痒,疼痛,怕光,流泪;分泌物多,早晨起床时分泌物可将上下眼睑粘住,但视力不受影响;有的患者还会感到头痛。

患者需进行规范治疗,防止眼部发生并发症,一般不需住院治疗。首先要将患者眼部清洗干净,可以用消毒棉球或干净的毛巾、手帕蘸少量温盐水洗脸,把眼里的分泌物擦去。然后,往眼里滴入眼药,如氯霉素滴眼剂、新霉素滴眼剂、利福平滴眼剂、庆大霉素滴眼剂、磺胺醋酰钠滴眼剂等。眼药的用法是每眼1~2滴,每2个小时一次或一天4~6次。晚上可涂用眼膏(如金霉素眼膏、红霉素眼膏),或每天涂用2次。夜间涂眼药既可控制感染,又可避免分泌物粘住眼皮。切记不要用眼罩、纱布等遮住患眼,因为患眼被遮盖之后,局部湿度和温度增高,病原体会大量繁殖。医务人员检查、治疗患者后要把手洗净或用酒精棉球擦手,以免把疾病传染给别人。患者家庭成员、密切接触者接触患者后应用75%的酒精给双手消毒。

患者患病期间,不要去公共场所或者参与社交活动。群众平时应注意个人卫生,尤其是手部清洁,不要用脏手揉眼睛;个人的毛巾、脸盆、手帕应当单用,如果不得不与患者共用脸盆,则应让健康人先用,患者后用,用完后用肥皂将脸盆洗净。患者的洗漱用品应严格隔离使用,每天煮沸消毒或用开水烫洗;患者接触使用过的物品,应用75%的酒精擦拭消毒或煮沸消毒。

多喝生姜汤 预防空调病

河北省河间市人民医院 狄俊虹

随着盛夏的来临,有些人出现鼻塞流涕、打喷嚏的症状,服药后症状缓解,吹空调后会再次复发。其实,这并非是感冒,而是空调病。

发汗可排毒 空调病的发病率逐年增高。由于室内、室外温差较大,当人进入温度较低的室内时,机体毛细血管快速收缩,毛孔紧闭。排汗是人体的一种排毒过程,在夏季,借助于外界的阳光,人体本来是要将体内的各种寒湿毒排出体外。但是,空调的介入打乱了这个过程,不但排毒不彻底,还将外界的寒毒也一起带入了体内。机体血液流通不畅,人体调节功能紊乱,免疫力下降,人就容易患病。

多喝生姜汤 可见,只要将体内的寒湿毒排出体外,身体的不适感就会慢慢消失。初期多喝生姜红糖水发汗,就可以;身上出了疹子和红疙瘩,可适当喝一些绿豆汤。另外,处于空调环境中的人们要经常喝点生姜汤。生姜汤具有发汗解表、温胃止呕的功效,可预防空调病。

巧用西瓜 淡斑嫩肤

西瓜除了好吃外,还含有多种重要的有益健康和美容的成分。西瓜的这些营养成分,易被皮肤吸收,对面部皮肤的滋润、营养、防晒、增白效果都是一流的,而且用法非常简单!

西瓜皮去斑嫩肤 把一块干净的西瓜皮用快刀刮成两毫米薄的薄片,用西瓜皮轻轻按摩脸部肌肤,有舒缓、镇静、补水的功效。

把整个西瓜洗干净,削去青皮,然后再削下一片片的白皮贴在脸上和手臂上,大约5分钟换一次新的西瓜皮片,共换4次,然后用清水冲洗干净。

西瓜清凉柔肤面膜 用叉子或汤匙将西瓜肉放在杯子里捣碎,直到变得滑顺;将捣碎的西瓜肉敷在脸上;再铺上市售的纸面膜。约20分钟后,用冷水将脸彻底洗干净即可。

西瓜汁补水爽肤 将西瓜削肉留皮,用果皮敷面5分钟,然后用水将脸洗净即可。



西瓜晒后修复面膜 西瓜皮一片、蜂蜜适量。用西瓜皮汁混合蜂蜜做成面膜,直接敷面约25分钟后清洗即可。(滕蕾娜)

国际最先自动锥板血流变

主营:LB-2A自动锥板血流变,厂家批发;
 兼营:自动生化分析仪,血细胞分析仪,尿机,电解质,血凝仪,微量元素仪,化学发光免疫分析仪,PCR基因扩增仪,酶标仪,洗板机等检验设备。河南售后服务中心:
 地址:郑州建设西路11号鑫苑国际广场东塔A座1号楼18楼1801
 电话:(0371)66628126 手机:18637157188 张经理

养生漫画

每天一把枣,永远不显老。王晓东/画

睡前一杯奶,美梦来相伴。王晓东/画

健康餐桌

药露防中暑 对症效更佳

山东中医药高等专科学校 祝建材

盛夏时节,烈日炎炎,人们常会出现口渴、心烦、厌食、失眠等不适症状。这时若能选用具有生津止渴、清热解暑作用的中药制成药露服用,不仅能补充体内水分,还有保健防病的功效。下面就介绍几种在夏季常用的中药露,供读者选用。

金银花露 金银花20克,将其放入茶壶中,冲入沸水1000毫升,待凉后加蜂蜜调匀即可饮用。金银花是一种清热解毒、消暑除烦的良药,对各种致病菌和病毒有较强的抑制作用。常饮金银花露可防治夏季暑热症、流行性感冒和小儿热疖、毒瘁等病。

白荷花露 白荷花50克,放锅内加水煮沸15分钟,取汁液加

冰糖饮用。此药露性凉,可解暑热、清心脾、化痰止咳、除烦渴、爽精神,适用于风热感冒、心烦口渴等症。

西瓜翠衣露 西瓜皮(西瓜翠衣)100克,蜂蜜适量。将西瓜翠衣洗净、切细,放入锅中加水煮沸15分钟,滤取药液,待药液凉后加蜂蜜调匀即可饮用。此药露具有消暑解热、泻火除烦、利尿降压等作用,对暑热烦渴、口舌生疮、小便短赤、高血压等病有一定的防治作用。

菊花露 白菊花10克,白糖适量。将二者置于茶杯中,冲入沸水加盖浸泡片刻,即可饮用。白菊花具有疏散风热、清肝明目、解毒之功,可用于防治风热感冒、头

痛眩暈、目赤肿痛等症。因其所含的黄酮类物质有扩张血管、降低血压的作用,故对高血压患者更适宜。

菊枣蜂蜜露 菊花50克,大枣5枚,麦门冬20克,一同放入锅中,加适量清水煮沸15分钟后,滤取药液,待药液凉后加蜂蜜调匀即可饮用。此药露清香爽口,具有美容、养肝、健胃、明目、清热、生津止咳和消除疲劳的功效。

玄参桔梗露 玄参、麦门冬各10克,桔梗、甘草各5克,同放于杯中,冲入沸水浸泡20分钟即可饮用。该药露具有滋阴清热、解毒通便的功用,适用于咽喉肿痛、声音嘶哑、干咳无痰、大便燥结、小便不利等症。

调味品也会影响药效

山东省烟台市 贺军成

有些食物会影响药物疗效,殊不知调味品也会影响药物疗效。为了确保药效,患者服药时应注意对某些调味品忌口。

油:食物中的油脂会降低某些抗生药的药效,例如油脂能使四环素、强力霉素的药效分别降低50%和20%。患者服用降脂药物时,应忌吃动物油,少吃植物油,以免增加体内脂肪而降低降脂药物的疗效。贫血患者服用硫酸亚铁时,也不宜进食过量油脂食物。

盐:盐的主要成分是氯化钠。吃盐多可降低利尿药、肾上腺皮质

激素药物的疗效。故患者在服用降压药、利尿药、肾上腺皮质激素类药物时,应尽量少吃盐。

酱:酱含有大量的钙、镁离子。若患者在服用四环素族抗生素药物时大量食用了酱,酱中的金属离子与四环素族抗生素结合形成的络合物不易被胃肠道吸收,会降低其抗菌效果。大豆或豆腐酱因含酪胺,如与单胺氧化酶抑制剂(如降压药巴比林、抗抑郁药异唑

朋等)同服,会引起恶心、呕吐、血压升高等,不仅会降低药物疗效,还会加重病情。

醋:醋是酸性调料,忌与碱性药物同服。研究发现,醋与碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝、胃舒平等碱性药物同服会酸中和,使药物失效。醋还不宜与红霉素、磺胺类药物同服。红霉素在中性环境时最稳定,在碱性环境下抗菌效果最好,在酸性环境中几乎完全失效。磺胺类药物在酸性条件下溶解度降低,会在尿路中形成磺胺结晶,产生尿闭和血尿。

观尿识疾病

本报记者 卜俊成

当人们新陈代谢异常或患某种疾病时,尿的很多生理指标都会出现异常。郑州市中心医院泌尿科主任范锐介绍,单看尿的颜色,就能判断很多疾病,尤其是看晨起的第一次尿。正常情况下,人们的尿是透明、略呈黄色的,但当出现红色、乳白色、黄褐色时多加注意。

红色尿 红色尿有淡红色血尿和暗红色血尿之分。淡红色血尿颜色如洗肉水一样,多见于泌尿结石、前列腺炎症、肿瘤等疾病。暗红色尿颜色如酱油一样,又称为陈旧性血红蛋白尿,常见于各种类型的肾病和血尿病。临床上,淡红色血尿多见于外科疾病,而暗红色血尿多见于内科疾病。

乳白色尿 乳白色尿又称乳糜尿,多因淋巴回流受阻,淋巴液通过毛细血管进入肾脏而引起乳白色尿。这些尿中常含有大量的脂肪,一般见于丝虫病及泌尿系统感染。

另外,还有一种乳白色尿,称为结晶尿,是由平时喝水少引起的。临床表现为成人或儿童尿液的前段尿或后段尿呈乳白色。当出现这种乳白色尿时,多补充水即可,一般不需要治疗。



需要及时去医院检查治疗,但注意在加热时,避免玻璃杯过热而使手烫伤。

黄褐色尿 黄褐色尿如豆油的颜色,多因胆道梗阻时,胆红素回流至血液而引起。一般常见于肝炎、肝硬化、胆结石、胆囊炎等肝胆疾病。

另外,严重烧伤、溶血性贫血、输错血型等患者也可以见棕褐色尿;大量服用消炎药、尿内有绿脓杆菌滋生、使用药物亚甲蓝治疗时,可见蓝绿色尿;而服用药物利福平可见粉红色尿,服用维生素B₂时,则会出现棕黄色尿等。

当人们饮水少或出汗多时,尿量减少尿浓缩,尿的颜色变为深黄。大量饮水时尿量增加,尿稀释,尿色变浅甚至透明,为正常情况。但是发现尿的颜色为红色、乳白色、黄褐色等时,应及时就医检查。

河南省卫生厅新闻办公室 河南省卫生记者协会 医药卫生报社

关于举办第二届河南卫生新闻奖(通讯员类)评选活动的通知

通讯员是新闻传播的重要使者,是社会舆论的尖兵,在新闻报道中发挥了重要的、不可替代的作用。为鼓励全省卫生系统广大通讯员采写出更多优秀新闻作品,进一步扩大卫生新闻宣传工作的影响,营造有利于卫生事业改革与发展的良好社会环境和舆论氛围,经研究决定,举办第二届河南卫生新闻奖(通讯员类)评选活动。现将有关事项通知如下:

一、参评体裁

凡在2010年全国各类媒体刊发的消

息、言论、通讯(含新闻特写、新闻综述、新闻调查等)、图片新闻、系列报道和连续报道(含通讯员与记者合作的新闻作品)均可参评。

二、评奖标准和要

以正面宣传为主,坚持“三贴近”要求,作品富有时代特色,具有良好的社会效果。要求,内容真实,报道及时,主题鲜明,特色突出,富于创新,语言生动,制作精良,感染力强。消息在1000字以内,言论在2000字以内,通讯在3000字以内。参评的系列报道和

连续报道的代表作,依其体裁相应限定字数。

三、推荐指标

各省辖市卫生局推荐10件,省直医疗卫生单位2件,新闻报道工作特别突出的其他医疗卫生单位可以自行推荐1~2件。

四、选送要求

参评作品需认真填写《河南卫生新闻奖(通讯员类)参评作品推荐表》(附表2)一式5套。每套由一份作品和一份推荐表组成,用A4纸装订在一起。参评作品必须有一份剪报(即原件),其他为清晰的复印件加盖单

位公章。将填写好的推荐表的电子版同时发至电子信箱:wsbwrc@126.com。

各单位将参评作品按要求整理后,务必于2011年8月15日以前由当地卫生局或自行统一报送至医药卫生报社。逾期视为自动弃权。相关评选细则和表格登陆www.yywsb.com下载。

联系人:吴若晨 许冬冬
电话:(0371)65955644
地址:郑州市纬五路47号医药卫生报社5楼513室