

7岁男童被狗抓伤后因狂犬病离世——

被猫狗抓伤要及时规范接种狂犬病疫苗

□ 张丽红 郭兰芳

近日，一则7岁男童被邻居家的狗抓伤后因狂犬病离世的视频，让人深感痛惜。为什么只是被狗抓伤就会感染狂犬病？被猫狗等动物抓伤后如何处理？什么情况下需要接种狂犬病疫苗？

人类唯一病死率接近100%的传染病

狂犬病俗称“疯狗病”，是由狂犬病毒引起的一种人畜共患急性传染病，因患者会出现典型的恐水特征，又被称为“恐水症”。狂犬病全年均有发生，但夏秋季节高发。由于狂犬病毒主要侵害神经系统，患者多以特异性恐风、恐水、咽肌痉挛和进行性瘫痪等表现为特征，后期多因肌肉麻痹而死。传染病防治法将狂犬病列为乙类传染病，是迄今为止人类唯一病死率接近

100%的传染病。近年来，随着生活水平的提高，人们饲养猫狗的需求也进一步增大。据不完全统计，我国目前养犬数量超过2亿只，养猫数量超过1亿只，流浪犬猫数量已突破4000万只。加之很多人对狂犬病的防控意识淡薄，狂犬病暴露的风险大幅提升。

在我国，狂犬病病例呈现“三多”的特征：农村病例较多；15岁以下儿童和50岁以上人群发病较多；男性病例多于女性病例，约为女性的2倍。

现实生活中，很多人觉得只是被猫狗等动物轻轻抓伤，又不是被咬伤，怎么就会得狂犬病呢？殊不知，狂犬病毒是一种高度嗜神经性的RNA病毒，微量的病毒通过破损皮肤或直接接触黏膜进入机体后，

可以在肌肉组织中进行大量复制，然后通过运动神经元的终板和轴突到达中枢神经系统，引发一系列症状。

及时规范全程接种狂犬病疫苗

虽然狂犬病患者死亡率接近100%，但狂犬病也是可以100%预防的。日常生活中，尽量不要去哄逗小动物，尤其是野外的蝙蝠、果狸等，接触小动物后也要及时洗手；一旦被动物咬伤或抓伤，需要立即对伤口进行彻底冲洗，有条件的话可以用肥皂水或者双氧水彻底冲洗20分钟左右。同时，应根据暴露程度进行相应的处理。如果出现无明显出血的咬伤、抓伤，或者不明显出血的伤口已闭合但未完全愈合的伤口，接触了动物及其分泌物或排泄物，这种情况下除了需要清洗伤口外，还要尽

早接种狂犬病疫苗，必要时可以使用狂犬病被动免疫制剂；如果是穿透性的皮肤咬伤或抓伤，伴有明显出血，或者尚未闭合的伤口或黏膜接触动物及其分泌物或排泄物，以及暴露于蝙蝠存在的环境中，这种情况下不仅需要处理伤口，还要使用狂犬病被动免疫制剂，并尽早接种狂犬病疫苗，必要时还可以注射狂犬病免疫球蛋白和破伤风疫苗。

狂犬病疫苗接种无任何禁忌

如果因意外情况导致狂犬病疫苗接种延误，只要尚未发病，都要积极完成全程接种。需要注意的是，因为注射疫苗后约2周才能产生中和抗体，所以，狂犬病疫苗接种越早越好。

目前，我国使用的人用狂犬病疫苗均

为经过浓缩、纯化的细胞培养疫苗。执行的人用狂犬病疫苗免疫程序有“五针法”，即分别于暴露后第0、3、7、14、28天各进行肌肉注射1剂；而“四针法”即2-1-1免疫程序，分别于暴露后当天进行肌肉注射2剂、第7天和第21天分别进行肌肉注射1剂。狂犬病为致死性疾病，暴露后进行人用狂犬病疫苗接种无任何禁忌。

大量报道表明，规范处理伤口、及时规范全程接种狂犬病疫苗，可以有效保护95.96%到100%的致伤者。

需要注意的是，在护理和照顾狂犬病患者时，也要当心避免接触其分泌物和排泄物，更要谨防被其抓伤或咬伤。

（第一作者系江西省儿童医院急诊医学科副主任护师，第二作者系江西省儿童医院急诊医学科副主任医师）

健康生活，才能确保“人与血管同寿”

□ 衣晓峰 徐义岩 科普时报记者 李丽云

“作为营养输送的重要管道，血管就像体内的‘河道’，负责将氧气和营养物质输送到身体的各个部位，一旦发生损伤或功能障碍，就会影响到全身健康。”近日，中国医师协会血管外科专业委员会委员、广州医科大学附属第一医院血管外科主任王海洋教授在接受科普时报记者采访时说，由于现代生活方式的改变，不健康的饮食习惯已成为血管疾病最大的幕后推手。高盐、高脂肪、高糖食物的摄入，以及缺乏运动、作息不规律、情绪波动大、吸烟、酗酒等陋习，不仅使老年人的血管疾病越来越普遍，同时也让年轻人增加了血管疾病的罹患风险。

不良生活方式为血管疾病埋下祸根

王海洋介绍，血管疾病包括心脑血管病、脑血管病及外周血管病，其中常见的心脑血管病包括老百姓所说的冠心病、脑梗、脑出血、脑动脉瘤等；除了心脑血管病之外的血管疾病，则被划归到外周血管病，主要包括下肢静脉曲张、下肢深静脉血栓、下肢动脉硬化闭塞症、主动脉夹层、胸腹主动脉瘤、颈动脉瘤，以及颈动脉狭窄等。

哪些不良饮食习惯和生活方式会给血管带来危害呢？王海洋认为，高盐饮食首当其冲。他解释，过量的盐分摄入会使体内钠离子浓度增高，细胞内外渗透压差增大，继而引起水肿。不仅如此，长期高盐饮食还会升高血压，加重心脏和血管负荷，同时还易演化为动脉粥样硬化，容易形成血栓，最终导致心血管等疾病。

其次，高脂饮食紧随其后。王海洋说，一日三餐摄取过多不健康的饱和



视觉中国供图

脂肪和胆固醇时，就会使脂肪和胆固醇逐渐积聚在血管壁上，形成斑块或动脉粥样硬化的沉积物。随着时间推移，斑块的面积将进一步扩大，严重限制血液在血管中的正常流动，甚至造成断流。当血管部分或完全堵塞后，心绞痛、脑梗、卒中等严重病情就会悄然来袭。

再次，高糖饮食也是主要危险因素。现代人常常摄入过多的糖分，导致机体产生胰岛素抵抗，对胰岛素的反应减弱，使得血糖水平升高。而高血糖会损伤血管内皮细胞，诱发血管内炎症反应，并大量释放炎症标志物，从而加快动脉硬化的进程。

除了上述三大饮食致病因素外，不健康的生活习惯和方式也在暗中威胁着

血管健康。王海洋认为，吸烟对血管系统的危害最大。烟草中隐藏着数百种有害物质，会损伤血管内皮层，刺激血管收缩，使血管壁变得僵硬而缺乏弹性，并慢慢失去正常的舒缩功能，造成动脉硬化和高血压。同样，过度饮酒对心脏和血管健康也有危害作用，增加患心脏病、心律失常、高血压等风险。平常不爱体育锻炼的人，患肥胖、高血压和高血脂的概率非常大。

六大措施让血管保持年轻

日常生活中，如何养成让血管保持年轻的好习惯呢？王海洋建议从以下几个方面来进行。

饮食上要控糖控盐。烹调菜肴时最好使用有刻度的限盐勺、小盐罐等工

具，有效且精准地控制每天食盐摄入量。同时选用低钠盐等含钠相对较低的调味品，既能满足对咸味的要求，还能减少钠的摄入量。

注意正确的进食顺序。先吃蔬菜、海藻类、菌菇类等低热量、需要一定时间才能消化的食物，每一口食物咀嚼30次以上，这样可以在血糖升值前就能产生饱腹感；然后再吃主食和肉类，以避免积聚过多的热量。

多吃蔬果和均衡膳食营养。蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，这些都是血管健康不可缺少的。同时，要多选食橄榄油、三文鱼、鲑鱼和橘子、浆果，以及坚果类的榛子、板栗、松子、核桃等，杜绝体内摄入过多的饱和脂肪和反式脂肪。

适度适量锻炼。人过了35岁后，基础代谢率会逐步降低，脂肪容易蓄积在体内，血液也会变得黏稠。建议根据个人健康状况和体能水平，选择适合自己的运动方式，如散步、跑步、游泳。每周还应至少进行150分钟中等强度的有氧运动，如哑铃、俯卧撑、双腿下蹲等，以增强代谢，促进脂肪燃烧，改善血液循环。

注意规律作息，学会自我减压。要确保每天7到8小时的高质量睡眠，不宜长时间熬夜看电视、打电脑，更不要在人睡前抽烟喝酒。还要警惕的是，长期处于压力和焦虑状态中，对血压、心脑血管及周围血管均有有害无益，这就需要自我放松，养成冥想、读书、看画展或者听轻音乐的好习惯。

定期进行身体检查。有心脑血管病和周围血管病潜在风险的人，一定要对血压、血脂和血糖等指标定期复查，及时找出险情并迅速排除。

洁治和刮治，两种洁牙方式怎么选

□ 余剑锋

健康口腔 预防为先

26岁的晓璐是个爱美的女孩，可是最近不知道是什么原因，牙龈出现了红肿，而且一刷牙就出血。去口腔科就诊，医生告诉晓璐，她的牙齿表面上看起来比较干净，但其牙龈下有好多结石，简单的龈上洁治解决不了问题，需要进行一次龈下刮治。晓璐感觉很懵，没想到洁牙还有这么多讲究。

很多读者可能都有过洁牙的经历。但是看着收费单上的龈上洁治和龈下刮治也多少有点懵，不知道龈上洁治和龈

下刮治到底有什么区别。

要了解龈上洁治和龈下刮治，我们需要了解“龈”这个概念。口腔科所说的“龈”，指的是牙龈缘。位于牙龈缘以上的，可以直视的区域称为“龈上”，位于牙龈缘以下的，直视下看不到，必须通过推开牙龈才能探入牙龈内的区域称为“龈下”。

虽然龈上和龈下的菌斑和牙结石是一体的，但由于龈上龈下周边解剖结构不同，加之直视情况不同，因此，针对龈上和龈下牙菌斑和牙结石清除的策略、使用器械和操作手法是不一样的。

龈上洁治是用洁治器械取出龈上牙石、菌斑和色素，并磨光牙面，以

延迟菌斑和牙石再沉积；龈下刮治是用比较精细的龈下刮治器刮除位于牙周袋内根面上的牙石和菌斑。由于牙周的一部分可能嵌入表层骨质内，加之牙周袋内菌斑产生的内毒素可为牙骨质表层所吸收，因此在做龈下刮治时，必须同时刮除牙根表面感染的病变牙骨质，并使部分嵌入牙骨质内的牙石和毒素也得以清除，使刮治后的根面光滑而平整，这个过程也被称为根面平整。一般情况下，龈下刮治和根面平整都是同步进行的。

龈上洁治操作部位位于牙龈以上，没有复杂、脆弱的解剖结构，又可以在直视下操作，因此比较简单。而龈下刮

治和根面平整需要医生在窄小的、往往在发炎的牙龈沟、牙周袋内，依靠手感进行刮治，如果操作不当，有可能会造成刮治不彻底甚至导致进一步的牙周损伤。因此龈下刮治和根面平整对医生的操作技术要求会更高。两者更直观的区别就是：龈下刮治使用的器械更精细、动作更轻柔、操作时间更长。

在治疗适应症方面，龈上洁治的适应症是牙龈炎、牙周炎的基础治疗；预防性治疗或者口腔其他治疗前的准备，比如正畸治疗、口腔种植治疗等。而龈下刮治和根面平整主要针对牙周炎的治疗。

（作者系成都中医药大学附属医院口腔科主治医师）

睡在对面的兄弟，我该如何相处

□ 曹大刚

大耳叔叔：

您好！
我是一名寄宿的高一学生，军训后就开始住校了。我们寝室的6个男生，虽然来自不同学校，但我跟他们相处起来还算愉快。只有睡在我对面铺的那个兄弟，让我感觉特别别扭。他一到上床时间就开始讲不雅笑话，全然不顾其他同学的感觉。刚开始大家还觉得很好笑，但后来都觉得他说的内容不健康，纷纷找别的话题岔开。让人懊恼的是，我正好跟他对着，其他同学不理他时，他就会直接叫我的名字，对着我说那些段子。我心里虽然很不乐意听，但表面上又不得不敷衍。大耳叔叔，我该怎么面对这个油腻的新同学啊？

苦恼的菜鸟（化名）

苦恼的菜鸟同学：

你好！
感谢你的信任，同时也祝贺你升入高中！作为一名新生，面对的不仅仅是新的环境，还有新的同学和老师。对于住校的孩子而言，一个寝室里有好几个同学，他们都有着不同的成长环境和文化背景，每个人的作息时间和生活习惯可能还不同，最初难免会遇到很多问题甚至摩擦。
比如，你提到的那个爱讲不雅笑话的同学，他成长中所接受的信息和你的价值取向发生了碰撞。但你很善良，即使觉得新同学讲的内容不是你喜欢的，也不想让对方太难堪。的确，大家住在一个寝室里，每天抬头不见低头见的，如果相互之间关系不融洽，相处起来难免尴尬。不过，你有这样的自我价值反抗是很好的。你现在的困惑是怎样巧妙地去应对新同学的同时又不得罪对方呢？
让我们一起来分析一下你的同学有什么样的心理需求。
新生经历紧张严肃的军训，一般都会处于精神紧绷的状态，加上彼此又不太熟悉，不知如何找到合适的话题。由于这个

阶段的孩子对异性有着强烈的好奇心理，于是有的男同学就会在封闭的同性小环境里聊关于异性的话题或者讲一些不雅笑话，在缓解紧张氛围的同时，也想借此打开话题，试探对方的价值底线，找到志同道合的朋友。
还有一部分人是因为自卑心理作祟，想在同性别、同年龄的其他人面前展示自己，希望对方能用崇拜的眼光看自己，让自己在群体中有一种光环效应，增加自己的公信力。

下次再遇到这样的情形，你可以尝试“以清治污”的原则。当他跟你讲这些的时候，你可以用生理教科书上的知识给他做科普来回应，让他感觉给你讲这些是驴唇不对马嘴，索然无味。或者你也可以直接跟他表明你的态度，表达的时候注意先扬后抑。比如，你可以先表扬一下他的优点，然后话锋一转，指出他经常说这些带给你你的不良感受。你可以说：“我觉得你头脑储备的知识很多，要是把那些装笑话的空间也用来装知识，那你就厉害了。”还有一个快速的解决方法就是当他开始讲段子时，你假装打个哈欠，说：“不好意

思，我太困了，想睡觉了。你改天再讲吧！”几次下来，他就会知道你不想听他的听众了。

大耳叔叔

案例反思

当下，我们身处的时代早已不再谈“性”色变，生活中也总会遇见一些喜欢讲不雅笑话的人。但对青少年来说，那些喜欢讲这类段子的人，会带偏我们还没有完全形成的三观，因此要尽量避免让不雅的内容成为聊天的话题，更不要让其成为集体生活的主旋律。青少年要学会减少污染，把自己的不雅恶习勇敢地表达出来，学会向那些让我们感觉不适的人和事说“不”，尽快逃离尴尬的境地。

（作者系中国科协作家协会会员、心理高级教师、国家卫生健康委员会心理治疗师）

大耳叔叔心理信箱：
3548004514@qq.com



调理饮食或有助预防阿尔茨海默病

□ 胡献国

9月21日是“世界阿尔茨海默病日”，今年的宣传主题是“立防立治，无问早晚”。

阿尔茨海默病被称为“记忆的橡皮擦”，是一种起病隐匿，呈进行性发展的神经退行性疾病。临床以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间功能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征。其病因至今尚未完全明了。

随着人类社会年龄结构比例趋向老年化，阿尔茨海默病的发病率也逐渐上升。其中，65岁以前发病者称早发性痴呆；65岁以后发病者称老年性痴呆。临床观察发现，有效的饮食调理可预防或延缓阿尔茨海默病的发生。

吃臭豆腐

缺乏维生素B₁₂会加速大脑老化进程，从而引起老年性痴呆。而每百克臭豆腐大约含有10毫克的维生素B₁₂。除动物性食物，如肉、蛋、奶、鱼、虾含有较多维生素B₁₂外，发酵后的豆制品也可产生大量维生素B₁₂，尤其是臭豆腐含量更高。因此，常吃臭豆腐对预防或延缓阿尔茨海默病的发生有一定效果。

嚼口香糖

研究发现，咀嚼能预防老年性记忆衰退。动物试验中将一组成年鼠和小鼠拔去磨牙，破坏它们咀嚼食物的能力，与另一组不做任何处理的老年鼠作对照。进行迷宫实验时，拔牙组小鼠记忆力明显不如对照组。而人类磁共振显像技术检查结果也显示，人在咀嚼时脑内海马部的活动信号增强，因而常嚼口香糖是一种不增加进食量，又能刺激海马功能的好办法，对预防阿尔茨海默病有益。

食卵磷脂

研究发现，乙酰胆碱的缺乏也是阿尔茨海默病的重要原因，而卵磷脂是脑内转化为乙酰胆碱的原料。在常见的食谱中，大豆及其制品、鱼肝油、蛋黄、猪肝、芝麻、山药、蘑菇，以及花生等都是富含卵磷脂的天然食品。

补充叶酸

科研人员对数百名已确诊为阿尔茨海默病的病人进行血液测定时发现，这些病人血液中高半胱氨酸的含量特别高。由于叶酸与维生素B₁₂能降低体内高半胱氨酸含量，故补充叶酸及维生素B₁₂可能有助于预防阿尔茨海默病的发生。

多吃鱼类

研究发现，健康老人血液中DHA的成分远远高于痴呆老人。患各种程度痴呆症的人，血液中DHA的含量平均比正常人少30%到40%。因此，多吃鱼，尤其是鲑鱼、鳕鱼和鲱鱼等，对预防阿尔茨海默病有一定作用。

常食大豆

大豆含有丰富的异黄酮、皂甙、低聚糖等活性物质，科研人员对大豆异黄酮的脑保健作用进行了为期3年的动物试验，结果发现，与人类非常接近的灵长类动物——恒河猴若长期摄入大豆异黄酮则极少发生阿尔茨海默病，而对照组发病率则与西方人相似。这可能与大豆异黄酮对灵长类动物痴呆症的主要病因——大脑中的“淀粉样蛋白”产生了强力干扰作用有关。大豆异黄酮的化学性质极为稳定，无论炒煮炖均不会破坏其结构，也不会影响其效果。因此，常食大豆食品不仅可以摄取充分的植物蛋白，还对预防阿尔茨海默病有一定功效。

经常饮茶

研究发现，经常喝茶有助于预防阿尔茨海默病。茶叶中的茶多酚是一种抗氧化物质，可以清除人体内有害的自由基，从而达到预防阿尔茨海默病的功效。茶叶中的茶碱也有兴奋大脑神经的作用。研究表明，每天喝3杯以上绿茶的老年人，不仅患阿尔茨海默病的几率较低，而且他们的总体记忆力、注意力都有所提升。茶叶中的黄酮醇还可扩张血管，使脑血流量增加，提高人们的认知能力。

食不过饱

流行病学调查发现，40%的阿尔茨海默病患者与经常饱食有关。吃得过饱，会导致全身的血液过多地集中在胃肠道，造成大脑供血不足，影响人的思维记忆，使学习和记忆能力下降，让老年人更易患阿尔茨海默病。

（作者系湖北省第一批知名中医、主任医师）