

丽霞

健康工作室

9月28日是第20个世界狂犬病日,今年我国宣传主题为“同心聚力,共抗狂犬病”,倡导“同一健康”理念,呼吁社会各方携手,持续把狂犬病疫情控制在低流行水平。提起狂犬病,很多人第一反应是被猫狗咬伤。但现实里,风险来源比大家想象得更广。近日大连就发生了这样一起案例:一只蝙蝠飞入高层居民家中,孩子出于好奇徒手抓捕,不幸被咬伤。蝙蝠趁乱飞走,但孩子皮肤已经出现破损,经专家评估属于风险最高的Ⅲ级狂犬病暴露,必须立即接种狂犬病疫苗并注射被动免疫制剂。大连市疾病预防控制中心(市卫生监督所)提醒,狂犬病暴露并非只有“被狗咬”一种,蝙蝠咬伤同样可能造成高风险暴露,值得市民关注。

狂犬病暴露并非只有猫狗咬伤 还须警惕蝙蝠接触

【大连新闻传媒集团/大连云记者张丽霞】

蝙蝠接触即为狂犬病Ⅲ级暴露

很多人不知道,蝙蝠是狂犬病病毒重要的自然储存宿主。我国《狂犬病暴露预防处置工作规范(2023年版)》明确规定:任何与蝙蝠的直接身体接触,无论是否看到明确伤口、有无出血,都归类为Ⅲ级暴露。

之所以标准如此严苛,是因为蝙蝠的爪子和牙齿细小尖锐,留下的伤口往往不易察觉,甚至没有痛感。你以为只是被“碰了一下”,实际上皮肤屏障可能已经被破坏。更关键的是,蝙蝠唾液、粪便均可携带病毒,一旦接触,风险不容低估。

近年来,随着城市生态环境持续改善,蝙蝠进入居民家中的情况有所增多。当前正值蝙蝠繁殖活跃期,城市绿植繁茂、蚊虫密集,为蝙蝠提供了充足食源;而居民楼中未密封的空调管道孔、破损的纱窗、通风管道缝隙,都可能成为蝙蝠入户的通道。

遇到蝙蝠飞入家中,正确的做法是:不要徒手拍打、追逐、捕捉。应关闭蝙蝠所在房间的门,打开全部窗户,关闭灯光,等待其自行飞出。如果留有蝙蝠排泄物,应佩戴一次性手套清理消杀。若发生直接接触,哪怕没有明显伤口,也请

立即就医评估。

怎样判断自己处于狂犬病暴露风险

日常生活里,不少市民分不清究竟哪些情况需要做狂犬病暴露后预防,其实可以通过两个问题快速自我判断。

第一个问题:致伤动物是否有携带狂犬病毒的可能性?高风险宿主动物为犬、猫、蝙蝠、野生食肉哺乳动物,被这类动物致伤,必须进行规范处置;低风险动物包括牛、马、猪、羊等家畜,以及啮齿类、兔形目动物,通常不需要常规处置,可以记住口诀:圈养无风险,野生低风险;无风险动物是鸟类、鱼类、各类爬行类。

第二个问题:皮肤或是黏膜是否出现破损?狂犬病暴露包含这些情形:被可疑动物咬伤、抓伤;动物舔舐黏膜或者破损皮肤;开放性伤口、黏膜直接接触带有病毒的唾液、动物组织,通俗来讲:只要动物唾液接触到你的伤口或黏膜,就属于狂犬病暴露。

就近查找狂犬病暴露预防处置门诊

一旦发生暴露,应尽快前往狂犬病暴露预防处置门诊

切勿拍打“会飞的硫酸”

【大连新闻传媒集团/大连云记者张丽霞】

近日,大连市皮肤病医院收治了一名男性患者,其前胸靠近肩部出现两片红斑,红斑上散布脓疱。患者曾前往山上,不清楚致伤原因,结合皮损表现,医生考虑为隐翅虫叮咬所致。所幸患者病情不重,医院已为其清理脓疱,并给予利凡诺湿敷、红光照射等处理。大连市皮肤病医院皮肤科二病房主任周颖说:“这已经是我们近一个月接诊的第10个隐翅虫蜇伤患者了。以前隐翅虫高发于南方,但今年我们接诊的患者也格外多,而且绝大部分是傍晚在草丛或山上被叮咬,很多人当时没意识到。”

不少人一听“隐翅虫蜇伤”,以为是被虫子咬了一口。其实,隐翅虫不蜇人、不吸血。它只是落在皮肤上爬行停留,通常不会伤人,危险来源于人们下意识的拍打动作。隐翅虫体型很小,身长0.6~0.8厘米,头部发黑,胸部呈橘黄色,身体红黑相间,被称作“飞行的硫酸”。虫体内部存有pH值1~2的强酸性毒液,腐蚀能力接近硫酸。虫体完整时毒液不会流出,一旦被拍打碾碎,毒液就会沾染皮肤腐蚀表层肌肤。一两天之内,患处会形成条索状红斑,长出水疱、脓疱,伴随痛痒,情况严重会发炎留印,这就是高发的隐翅虫皮炎。换句话说,很多人的皮肤损伤,不是虫子“咬”出来的,而是自己“拍”出来的。

隐翅虫每年7至8月最为活跃,尤其喜爱光亮,常在窗边、草丛聚集。往年这类皮炎多见于南方,但近两年大连夏天也频频有人中招。因此,夏秋傍晚出入公园、草丛、山地,建议穿长袖长裤,减少皮肤外露。要是发现隐翅虫停在身上,切忌拍打、捏压,应当轻轻将虫子吹走。

如果不慎拍碎虫子,皮肤沾染上毒液,15分钟是急救黄金时间。首先使用流动清水反复冲洗受伤部位,稀释冲除酸性毒液;接着用肥皂水擦洗患处,依靠碱性物质中和强酸,削弱毒液腐蚀性;之后拿干净凉毛巾冷敷,缓解灼热刺痛与红肿。症状轻微,仅有发红发痒,可外涂炉甘石洗剂止痒收敛;红肿严重、生出脓疱,可配合抗炎抗菌外用药膏。假如病症不见好转,皮损不断扩大,要尽快前往皮肤科就医。

处理该类皮肤损伤有诸多禁忌:不要用酒精、碘伏反复擦拭,会加重皮肤破损;不要涂抹牙膏、风油精或是各类民间草药偏方,会加剧皮肤损伤;同时不要抓挠、挤压脓疱,避免引发二次感染。

巩固国家卫生城市 共享文明健康生活

眼下正是葡萄大量上市的时节。很多人吃葡萄习惯连籽吞下,觉得籽很小,肠胃能消化。可对于肠道功能退化的老年人来说,这一口“省事儿”,却有酿成消化道急症的危险——肠道憩室异物嵌顿。

吃葡萄连籽吞下,七旬老人突然大量便血

75岁的赵先生患有多年糖尿病,平时饮食管控严格,很少吃水果。前几日老人吃了些葡萄,因为年纪大了,咀嚼吞咽能力下降,又懒得吐籽,他就把葡萄籽一并吞了下去。当日凌晨2时,赵先生开始接连4次排出鲜红色血便。大量失血后,临近清晨,他自觉头晕发虚、浑身无力,强撑着身体去到大连市中医医院就诊。

入院检查提示已出现失血性贫血,情况十分危急。接诊医师立刻给予止血、补液等治疗,稳住老人生命体征。经过初步处置,便血量虽有所减少,但复查发现血红蛋白数值还在往下掉,说明出血还在继续,危险还没有解除。

为尽快找到出血源头,结合腹部CT影像,加上老人没有明显上消化道不适症状,该院外科病房副主任刘万忠初步判断,问题出在盲肠憩室导致的下消化道出血。为进一步确认病灶位置,医疗团队先做胃镜排除胃部、十二指肠出血,紧接着做好肠道准备,安排肠镜检查一探究竟。

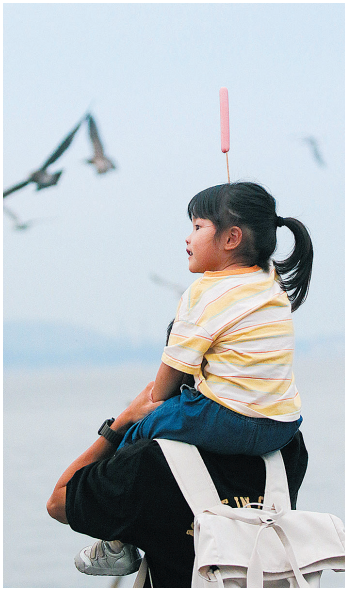
窥镜科兼脾胃病房主任王涛操作肠镜进入盲肠区域:赵先生

瞬间

遇见大连·发现美好

滨海漫行

专栏主持:李丽



海风漫过滨海步道,游人在此卸下忙碌。多人观光脚踏车缓缓前行,单车掠过沿岸栈道。漫天飞鸟盘旋起落,大人与孩子驻足沉醉于眼前景致。往来人群熙熙攘攘,欢声笑语散落于岸边。一城烟火,一缕海风,每一个松弛的瞬间,都是属于这座城市独有的浪漫与惬意。

桑风柏 摄



长期征集

记录生活瞬间,留下人生百态。“瞬间”图片专栏长期征集以人文纪实类为主的图片。反映健康生活点滴,记录瞬间影像,为健康存档,为岁月留存记忆。

投稿邮箱: jiankang905@163.com

有医说医

警惕无声的血管爆破

【张绪新】

近期,某知名主持人因急性脑出血离世的消息,引发社会广泛关注。脑出血,俗称脑溢血,属于脑卒中里的出血性卒中,它起病凶险、病情进展迅猛,是威胁国民生命健康的凶险急症。很多人以为脑出血是老年专属疾病,但临床中,中青年突发脑出血的案例也并不少见。本期让我们一起来认识脑出血,读懂它的危险因素、识别信号、急救要点与预防方法。

正确认识脑出血凶险的出血性卒中

脑出血,是指非外伤情况下脑内血管破裂,血液流入脑组织,压迫、损伤脑细胞。它约占全部脑卒中的20%~30%,急性期病死率可达30%~40%,即便抢救成功,不少患者也会遗留偏瘫、言语障碍、认知下降等后遗症,给家庭带来沉重负担。

高血压为首要诱因 高危人群不限于老年人

高血压是脑出血最主要的元凶,70%~80%的脑出血与长期高血压控制不佳有关。长期血压偏高,会持续冲击脑内细小动脉,让血管壁慢慢硬化、变脆,形成微小动脉瘤。就像老化的水管,平时看似完好,一旦遇到血压骤然飙升,血管就容易破裂出血。情绪剧烈波动、用力排便、熬夜劳累、气温骤降,都可以成为诱发血管破裂的导火索。

除高血压之外,还有不少高危因素。部分人群存在先天性脑血管畸形、脑动脉瘤,平时没有任何不适,普通体检CT也很难发现,在劳累、压力大时就可能突发破裂出血,这也是不少年轻人脑出血的重要原因。此外,糖尿病、高血脂、长期烟酒、抗凝药物使用不当、凝血功能异常等,也会提升脑出血发病风险。

熟记“中风120” 别把症状误判为劳累

不少人存在误区:脑出血发病前一定会有预兆。实际上,很多脑出血发病十分突然,患者前一刻还状态正常,短时间内就出现剧烈症状。但也有部分患者发病前会出现一些异常信号,容易被当成普通劳累、头痛而被忽视。

识别脑出血,记住“中风120”口诀:一看脸,面部不对称、口角歪斜;二查手臂,单侧肢体无力抬不起来;三是“聆”听,患者是否说话含糊不清、听不懂话语。除此之外,突发炸裂样剧烈头痛、喷射性呕吐、视物模糊、走路不稳、嗜睡、意识模糊,都是脑出血典型表现。只要出现其中任意一项,都不要抱有“休息一下就好”的侥幸心理,必须立刻拨打120急救电话,记录准确发病时间,送往具备卒中救治能力的医院。

遇到脑出血患者,正确的急救做法十分关键,错误操作会加重病情。第一,立即拨打120,不要自行驾车送医;第二,让患者平卧,头部适当垫高,解开衣领腰带;如果发生呕吐,务必将头偏向一侧,防止呕吐物呛入气管造成窒息;第三,严禁喂水、喂药、喂食物,不要掐人中、不要摇晃搬动患者,不要随意给患者服用止血药物,这些行为会增加窒息、血压波动风险,加重脑损伤。

把握救治时机 用好康复黄金期

很多人关心,脑出血是不是一旦发病就回天乏术?其实脑出血可防可治,救治的核心是抢时间。越早得到规范救治,越能减少脑组织的损伤,降低死亡与致残风险。度过急性期之后,发病后3~6个月是康复黄金窗口期,在专业指导下开展肢体、语言、吞咽等康复训练,能够最大程度恢复生活自理能力。

管控好血压 守护脑血管健康

比起发病后的抢救,做好预防才是守护脑血管的根本。首先要管好血压。高血压患者要遵医嘱规律服药,千万不能血压一降下来就自行停药减药,居家定期监测血压,把血压控制在合理范围。35岁以上人群建议定期体检,筛查血压、血糖、血脂,做到早发现、早干预。

其次,养成健康生活方式。饮食坚持低盐低脂,减少重盐重油;戒烟限酒;避免长期熬夜、过度透支身体;学会调节情绪,尽量避免暴怒、大喜大悲;保持适度运动,避免突然剧烈用力;季节交替气温变化时,注意保暖,减少血管骤然收缩带来的血压波动。

对于有脑血管畸形、动脉瘤家族史,或者反复不明原因头痛的人群,建议做头颅磁共振、脑血管CTA等检查,排查脑血管隐患,做到提前干预。

脑出血看似猝不及防,实则大多是长期血管损伤累积的结果。它不会只找上老年人,中青年同样不能掉以轻心。读懂预警信号,掌握急救常识,管住基础疾病,坚持健康生活,才能筑牢脑血管健康防线。生命没有重来的机会,重视脑血管健康,就是守护自己和家人的平安。

(作者系大连大学附属中山医院神经外科主任、主任医师)