

# 被注射过疫苗的宠物咬伤还用打针吗

随着养宠物的人越来越多,被宠物咬伤的人也不断增加,大多数人知道,被猫狗咬伤要上医院注射疫苗。但有些人想,自家的宠物狗,经常在宠物医院注射各种疫苗,玩闹时被它轻轻咬了一口,一定要上医院注射疫苗么?

## 被狗、猫咬伤须立即打疫苗

狗咬的伤口往往是外口小里面深,应先将所有咬伤和抓伤处用20%的肥皂水(或其他弱碱性清洁剂)和一定压力的流动清水交替彻底冲洗15分钟,冲洗时尽可能把伤口扩大,用力挤压周围软组织,设法把沾在伤口上的狗唾液冲洗干净,彻底冲洗后用2-3%碘酒(碘伏)或者75%酒精涂擦伤口,局部处理越早越好。如果伤口出血过

多,应设法止血,但不要包扎,送医院作进一步处理。被猫、狗无出血的轻微抓伤或擦伤,需要立即接种疫苗。

当一处或多处穿透性皮肤咬伤或抓伤,尤其是咬到关节是非常危险的,本文提醒,因人体免疫系统对在关节和腱鞘处繁殖的细菌抵御能力非常有限,动物舔舐有破损的皮肤,黏膜被唾液污染,不仅要立即接种疫苗还要注射抗狂犬病免疫球蛋白,免疫和杀病毒双管齐下。

## 被打过疫苗的狗、猫咬了还要打疫苗吗?

人被接种过疫苗的狗、猫咬伤后,因动物和人的基因序列不同,疫苗的作用机制不能“通用”,打了

狂犬疫苗的狗只能防止狗与狗之间不会得狂犬病。此外,注射狂犬疫苗能快速产生抗体,而抗狂犬病血清可以“中和”狂犬毒素,并不“杀灭”狂犬毒素,打了狂犬疫苗的狗在其唾液中还会携带狂犬毒素,所以还应注射人用狂犬疫苗。

## 注射狂犬疫苗需注意什么

狂犬病的潜伏期通常为30-90天,越接近中枢神经系统发病越快,伤口大,咬得深,咬伤部位多,神经组织易暴露,病毒感染的数量多,风险就大。少数潜伏期可能短至7天,极少数病例(不到总数1%)潜伏期可能大于一年,一年后再次发病的可能性就更小。

如果没有及时接种狂犬病疫苗,只要未发病之前接种狂犬疫苗仍管用,但超过2天者首次接种剂量要加倍。一般狂犬疫苗整个注射期为28天,在治疗期间,不要饮酒、喝浓茶、咖啡;不要吃有刺激性的食物,诸如辣椒、葱、大蒜等。同时,应尽量避免使用激素、环磷酰胺等免疫制剂和氯喹等药物,因为这些药物抑制人体免疫功能。此外,还要避免受凉、剧烈运动或过度疲劳,防止感冒,否则会降低狂犬病疫苗的预防效果。



提个醒

## 偶发性早搏需要治疗吗

我是一名大三学生,平时喜爱运动,身体也很健康。但最近在学校组织的一次体检中做心电图时发现“偶发性早搏”。请问,“偶发性早搏”对身体有什么危害?应该如何防治呢?

读者 刘同学

刘同学:

早搏又称为期前收缩,是一种常见的心律失常,若每分钟早搏次数少于5次,称为“偶发性早搏”,它不仅可出现在有器质性心脏病的人身上,还可出现在身体健康的青年人身上。偶发性早搏一般没有明显症状,但有时也会有胸闷、窒息感、头晕、冒冷汗、四肢无力等不适,一般持续时间很短,常常只有数秒或数十秒。

对于没有明显不适的偶发性早搏,无需特殊治疗;如伴有上述不适,可迅速坐下或躺下,深呼吸数次,用手掐内关穴1-2分钟,症状可很快得以缓解;对于发生频率较高,或转为“频发早搏”者(每分钟早搏次数多于5次),则应及时就医。

另外,因情绪激动、过度劳累、失眠、剧烈运动、酒后或大量吸烟、喝咖啡等均容易诱发早搏,因此,想要预防早搏发生,就要尽量避免上述诱因。



读者来信

## 别让肩部“静”下来

缺乏运动是导致肩周软组织慢性劳损或病变的主要原因。生活中,最好别让自己的肩长时间“静”下来,尤其到了老年,更是如此。本文介绍几种可以增加肩关节及周围组织的血流量,增强新陈代谢的常用锻炼方法:

站立,患侧手握门框,逐渐下蹲,用自己的身体重量来牵拉肩关节,反复数次。动作的次数、强度应量力而行,循序渐进,但在严重疼痛期应轻做、少做为宜。

取立正姿势,两脚分开与肩同宽。把一条长毛巾搭在肩上,患肢放于背后,双手抓紧毛巾的两端,健肢在胸前用力向前下方拉,然后患肢再拉回,反复拉动如擦背状,次数不限。

两脚开立,距离与肩同宽,两臂下垂。屈肘上提,两掌与前臂平,提至胸前与肩平,掌心向下;两掌用力下按,至两臂伸直为度。上提时肩部用力,下按时手掌用力,肩部尽量放松,动作宜慢。

日常生活中,很多人养成用指甲、火柴棒、棉签或发夹掏耳朵的习惯,或是在洗完头发、或游泳后,随手拿上一根棉签或耳勺来掏耳朵,防进水。要提醒大家的是,一个小小掏耳举动,可能导致健康大问题。一些人误以为耳屎多了会阻塞耳道,影响听力,所以常常忍不住去掏耳朵,其实这样很伤耳朵,从保护听力角度,耳朵最好不要掏。

## 经常掏耳朵有什么危害

在门诊很多耳朵出状况的病人,就是和“掏耳朵”有关,轻则细菌感染,导致耳道发炎,重则使听力减退甚至丧失。人体的外耳道皮肤比较薄,与软骨膜连接紧密,皮下组织少,血液循环差,结构弯曲。掏耳朵时如果方法不当,像使用棉签、发夹、耳勺、指甲等工具没有经过严格消毒等,就容易引起外耳道损伤、感染,导致外耳道疔肿、发炎、溃烂,严重者致鼓膜穿孔、听力下降、

日常耳聋等。用棉签掏耳朵尤其不可取,外耳道是弯曲的,棉签是直的,有可能不仅掏不出耳屎,还会损伤耳道。外耳道皮肤长期慢性充血,还容易刺激耵聍腺分泌,耳屎反而更多。大多数人潜意识里认为耳屎是身体的废弃物,如同垃圾脏东西。其实,耳屎是外耳道耵聍腺的分泌物,具有保护外耳道皮肤和黏附外来物质(如灰尘、小飞虫等)的作用。对于健康的外耳道而言,本身就有自洁功能。正常情况下,耳屎能借助人的头部活动、咀嚼食物、张口等动作自行排出。常掏耳朵,除了会带走这些“哨兵”之外,破坏耳道的天然防御墙,还容易刺激皮肤鳞状细胞或基底细胞增殖,诱发外耳道乳头状瘤,容易将霉菌带进外耳道,使耳道奇痒难忍。如果霉菌生长在鼓膜上,就会出现听力减退及耳鸣。

## 重视“六养”眼睛明亮

春夏至初秋季节,眼睛容易受到紫外线的照射,加速衰老,天气炎热还容易上火而诱发多种眼病。所以,必须重视“六养”,加强对眼睛的养护。

**食养。**要保护双眼的正常机能,就要补充多种营养成分,以满足双眼的需要,其中特别是维生素A、维生素C、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素E和钙等最为重要。所以,平时的饮食一定要重视多品种多变化,做到合理搭配,适当多吃些蔬菜、水果,少吃些辛辣香燥之品,以免助热生火。

**水养。**水对维持正常眼压和眼睛的滋润至关重要,若出现脱水,老年人还会出现白内障。眼睛喜凉怕热,若饮水太少心火、肝火上冲,眼睛就容易发红、红肿、充血、易长眼垢。所

以要养成一年四季重视饮水的好习惯,每天应不少于1500-2000毫升,水以白开水、矿泉水、淡热茶、菊花茶为最佳。患有青光眼的患者不宜过量饮水,以免引起眼压升高。

**药养。**对于眼睛表现有疲劳、近视、双眼干涩、眼前有黑影、飞蚊症,或伴有头晕、耳鸣、腰酸等症者,常服明目地黄丸(杞菊地黄丸)有良好功效,而且对预防与减轻黄斑变性有益。也可在医生指导下选用眼药水。

**动养。**经常运动眼球,锻炼眼球的活力,可达到加强血液循环、明目醒脑、改善视力的目的。方法:双脚分开与肩宽,挺胸站立,头稍仰,睁大双眼,尽量使眼球不停运动。先从左向右运动20次,再从右向左运动20次,如此反复进行,每次坚持

10-20分钟。**静养。**要保证足够的休息和睡眠时间,不熬夜。当感到全身疲倦精力不济和视物疲劳时可闭目养神10分钟,对消除疲劳很有益。

**镜养。**阳光炽热的时候,应尽量避免外出,若必须外出,则应戴有帽檐的帽子,或打遮阳伞,戴防护紫外线的太阳镜,镜片以浅色为宜,如茶色、淡绿色等有益眼睛的颜色。若大雪天外出,也要戴墨镜,以防引发雪盲。若年轻人患近视、老年人患老花眼,都要及时检查,佩戴度数适宜的眼镜。

此外,要注意用眼卫生,如不躺着看书,不在摇动的环境中(如行进中的汽车、火车、颠簸晃动较大的船中)看书。看书时要注意光线充足柔和舒适,光线太强或太暗都不适宜。

老年人由于肠胃功能弱化,唾液、胃液等分泌少了,加上平时运动量也少,因此一旦饮食不当,相比年轻人更难以消化,很容易出现腹胀现象。为了预防老年人经常出现腹胀的情况,日常应该注意以下这些事情:

**细嚼慢咽。**吃饭时不要狼吞虎咽,这种习惯会将气体带入肠道,因而产生腹胀。尽量少喝碳酸饮料和啤酒,含有果糖或山梨醇的甜点,也是产气的食物。

**晚餐少吃产气食物。**首先是各种豆类,豆类所含的低聚糖被肠道细菌发酵,能分解产生一些气体,进而引起打嗝、肠鸣、腹胀、腹痛等症状。因此老年人晚餐最好少吃豆制品。

**多吃护胃、顺气食物。**有些食物有养胃和顺气作用,比如山药健脾胃、益肾气,可促进消化吸收;白萝卜可顺气,但要煮熟吃,比如炖汤。此外,山楂、洋葱、大蒜都对胃肠有益。

**克服不良情绪。**焦躁、忧虑、悲伤、沮丧、抑郁等不良情绪都可能使消化功能减弱,或刺激胃部制造过多胃酸,其结果是胃气增多,导致腹胀加剧。

**多练习这些小技巧。**简单可行的动作可以有效缓解腹胀。仰卧在床上,两手分别放在胸、腹部,然后缓慢呼吸,持续1-3分钟。接着双腿屈膝,两手抱膝压向腹部,然后还原,重复10-30次,可促进胃的排空。还可以在临睡前,用一只手按住肚脐顺、逆时针揉摩各40-100次。

## 老年人如何预防腹胀