被动物咬伤后需要打疫苗吗？

——市疾控中心主治医师侯蕾蕾解答如何正确注射疫苗问题

狂犬病和破伤风都是病死率极高的疾病，生活中有时会遇到被老鼠、仓鼠、兔子甚至人咬伤的情况，这种情况下如何正确处理伤口，是否需要打狂犬病和破伤风疫苗呢？5月15日，记者就相关问题采访了市疾病预防控制中心主治医师侯蕾蕾。

据侯蕾蕾介绍，全球99%以上的人类狂犬病病例是由犬类感染和传播的，极小部分是由野生动物（如狐狸、豺、狼、蝙蝠、浣熊、臭鼬和猫鼬）引起。被以上这些动物咬伤或抓伤，建议及时接种狂犬病疫苗。蝙蝠是狂犬病病毒的另一个主要宿主，且极易造成不易发觉的细微伤口，所以与蝙蝠有任何接触均建议及时接种狂犬病疫苗。此外，世界卫生组织关于狂犬病疫苗的立场文件中，在流行病学部分只字未提“猫”，而提到的“猫鼬”的学名叫做“狐獴”，并不是猫科动物。我国《狂犬病预防控制技术指南（2016年）》中认为，猫可以引起大约5%的狂犬病，但这一数据也仅仅来源于国内一篇文章的报道。鉴于我国的野生猫和大部分宠物猫并不会接种狂犬病疫苗，谨慎起见，被猫咬伤或者抓伤，建议去接种狂犬病疫苗。

猪、牛、马、羊等各种哺乳动物本身可能感染狂犬病，但造成病毒持续传播的概率极低。被这些动物咬伤或抓伤一般不需接种狂犬病疫苗。啮齿类动物（如花栗鼠、松鼠、小鼠、大鼠、豚鼠、仓鼠）和兔形目动物（包括家兔、野兔等各种兔）不参与狂犬病病毒的流行和传播。所以，被仓鼠、老鼠、兔子咬伤或抓伤，无需接种狂犬病疫苗。各种禽类（鸡鸭）、鱼类、昆虫、蜥蜴、龟、蛇等也不会感染和传播狂犬病病毒。

除了极罕见的通过组织和器官移植所导致的狂犬病传播，狂犬病在人与人之间的传播从未得到证实。因此，如果被人咬伤或抓伤，无需担心感染狂犬病病毒，无需接种狂犬病疫苗。

侯蕾蕾告诉记者，破伤风由“破伤风杆菌”引起，它是一种厌氧菌，大多数在泥土、粪便、铁锈里存在，暴露在空气中无法存活。但过于深的伤口因不容易与空气接触，形成了“无氧”的环境，则需要当心了。

被动物咬伤本身不会传播破伤风，但如果造成的伤口过深或伤口被污染，则有感染破伤风的风险，需及时接种破伤风被动免疫抑制剂（破伤风抗毒素或破伤风免疫球蛋白）和破伤风疫苗。此外，如果孩子按照国家免疫计划程序规范、科学接种疫苗，18月龄以上儿童已经接种4剂百白破疫苗，6周岁以上儿童已接种5剂含破伤风成分的疫苗（4剂百白破+1剂白破）。接种疫苗的保护效果可持续5-10年。理论上说，16周岁以内的儿童受伤后均不需接种破伤风疫苗。

因此，被老鼠、仓鼠、兔子等动物咬伤一般不需接种其他疫苗。如果只伤及表皮，较浅的伤口，可以用肥皂和干净水清洗伤口，再等其自行结痂即可。如果出血严重直接按压止血，伤口严重则及时就医，寻求专业的外科处置或用药指导。 记者 马 琳

颈椎不好 如何缓解疼痛

正确的坐姿，能减少至少40%的颈椎病发病几率。可归纳为一句话，“头部微仰，挺胸，自然放松”。专家说，枕头不仅关乎睡眠质量，对于颈椎病患者或正遭受颈椎健康威胁的人群而言，好的枕头更意味着缓解疼痛及持续的伤害甚至康复需要。枕头的选择应遵循三个原则：柔软舒适、支撑性好、符合颈椎生理曲度。

已经出现颈椎病症状，消除颈椎疼痛不适更是当务之急。通常来说，热敷对于缓解颈椎疼痛不适非常有效。此外，正确的按摩以及有针对性的药物，如颈复康等都能在颈肩疼痛加剧或活动受限时起到很好的效果，要特别提醒的是，颈椎不适不要随意按摩，要去正规医院在专科医生的指导下进行，否则可能会按成偏瘫。

要想保证颈椎的持续健康，增强颈部的抗压性和韧性才是关键点。此外，全身运动，对于康复与治疗颈椎病将会更有效。对于颈椎病患者而言，打羽毛球、游泳等，非常具有针对性。

晚上临睡前，可以学学大鹏展翅的动作来保养颈椎。操作者取站立位，轻轻弯腰至90度，将手臂向两侧展开，模仿大鹏在展翅飞行，但不可将头抬起来，坚持5分钟。这个动作可以帮助增加颈椎部肌肉的韧性。 张 婷

夏季养生：养心神 护脾胃

5月6日立夏后，气温明显升高，天气越来越热，这种气候会让人出现躁动情绪，脏腑也会跟着不安。对于老年朋友来说，如能顺应时节做好夏季养生，不仅能够顺利度夏，还能增进健康、延年益寿。以下5个原则，涉及起居、饮食、养生、防病，这个夏天，老年朋友不妨改变一下：

作息：晚睡早起

夏季日照时间延长，昼长夜短更明显，此时应顺应自然界阳盛阴虚的变化，睡眠方面也要相对“晚睡”、“早起”，建议晚上10点之前就寝，早上6点左右起床。掌握“子午觉”原则，即子时大睡，午时小憩。但午睡时间不宜过长，一般以半小时为宜。午睡醒后不要立即起床去工作或学习，因为此时脑部供血量不足，会出现短暂的脑功能紊乱，使人感到头昏脑涨，最好静躺10分钟后再起床。立夏后的这种作息一旦确定，要做好自我约束，保护生物钟不致紊乱。

饮食：增酸减辛

夏季，人体脏腑肝气渐弱，心气渐强。饮食上可以吃些酸的食物，以补肾助肝，调养胃气，如番茄、柠檬、草莓、葡萄、菠萝、芒果等，它们的酸味能敛汗祛湿、生津解渴、健胃消食。辛辣之物尽量少吃，因夏季阳气上升，易上火的食物会造成身体内外皆热，出现痤疮、口腔溃疡、便秘等病症。

情绪：静心养气

夏天老人易感到烦躁不安，因此立夏养生要“养心”。一是“戒燥戒怒”，老人要尽可能保持精神安静、心情舒畅。气温过高时，最好减少外出，避开中高强度的运动。二是饮食上少吃高脂厚味，可多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等，既补充营养，又起到强心的作用。

保健：健脾除湿

夏天湿热，老人容易脾虚，建议每周吃一到两次赤小豆排骨汤、红豆薏仁粥、山药莲子汤等，可以改善脾虚导致的精神疲倦、食欲不振、大便溏泄等。另外不要过食西瓜、苦瓜等寒凉食物，否则会令脾胃受伤，助长“内湿”，不利于健康。老人不要长时间呆在空调房中，不要在潮湿的凳子、草地上坐卧；洗浴后要等头发自然干透或完全吹干再睡觉。适当运动出汗有利于内湿的排出，如慢走、瑜珈、太极等。

防病：冬病夏治

三伏天日照时间长，自然界阳气最旺盛，此时进行中药穴位贴敷治疗，以扶正固本，防治“冬病”，可取得显著疗效。适合于“冬病夏治”的常见疾病有感冒、支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺气肿、过敏性鼻炎、风湿与类风湿性关节炎及脾胃虚寒类疾病等。此外，夏天也是利于中药外用的时节，如用中药煎汤洗浴，可以防治多种皮肤病。 王小云

预防常见病 健康过“一夏”

随着温度的升高，肠胃疾病、热中风、皮肤病等多种疾病都在滋生。夏季传染病预防知识你都了解吗？

中暑：夏季中暑的症状不明显，或者没留意，经常被忽视。因此，如果发现自己或他人有中暑表现时，应迅速离开高温环境，到阴凉通风的地方休息；多饮用淡盐水；还可以在额头涂抹清凉油、风油精等，或服用十滴水、藿香正气水等中药。如果出现血压降低、虚脱等症状，应立即就医。

细菌性痢疾：预防细菌性痢疾要注意饮食卫生，不喝生水，不吃生冷变质的食物。制作食品时应生熟分开，已经烹调好的食品，不要再放回盛过生食品的碗内。餐具、食物等要做好洗涤消毒工作。另外，要少吃油腻、多吃清淡食物，不要吃隔夜菜。打开的水果，如西瓜尽量要一次吃完或用保鲜膜将其封好后，再放到冰箱里保存。而且，即使放到冰箱里，时间最好也别超过24小时。

热感冒：高温天气会消耗大量体液，所以在夏季一定要注意多喝水，饮水要少量多次，一般每次以300毫升至500毫升为宜，必要时可以喝点淡盐开水。其次，睡眠对治疗夏季感冒也颇有帮助，要保证8小时睡眠时间。膳食上也要合理饮食，多吃一些瘦肉，以增加蛋白质的摄入量。

急性肠胃炎：注意卫生，保持食物、用具、容器、冰箱等食物保存场所、环境的清洁。加强体育锻炼，提高身体的免疫力。饮食宜清淡，尽量避免刺激性的食物，如辣椒、咖啡、浓茶等。 张一枭

懒洋洋不愿意动 你可能得了『五月病』

五月的天儿不冷不热，却总是提不起精神来，全身没劲，没有食欲，什么都不想干……这些懒洋洋的症状可能是“五月病”给闹的。真的有“五月病”吗？专家表示，这种懒洋洋的表现其实并不是病，是人体对季节变换产生的正常反应，“五月病”其实并不是单指五月，而是泛指初夏时节出现的症状。

10个问题判断“五月病”

五月正好是我国进入初夏的时候，这时候气温升高了，体内新陈代谢速度加快，会导致脑供血不足，出现乏力、疲劳、烦躁不安的症状。另一方面，从中医角度讲“夏季对应心”，夏季阳气太盛，人体的小环境也会受到影响，从而引起心火旺盛导致心烦气躁。

要判断自己有没有得“五月病”，可以参照以下10个小问题：

1.早上早早就醒了，却不愿从床上起来。
2.对刮胡子、化妆等整理仪容的事都嫌麻烦。
3.早饭不爱吃，没有食欲，食不知味
4.懒得翻看经常看的报纸。
5.在去车站的半途中折回来，不愿坐车。
6.易怒，急躁。
7.“早上好”、“谢谢”等常在嘴边的话也不说了。
8.不想和任何人说话。
9.不开心，对所有的一切不关心。
10.工作效率低，易出错。

如果这些问题中有一个症状强烈出现，或是半数以上符合，就有可能是“五月病”的症状。

三个方法缓解“五月病”

要缓解这些症状，中医专家给出了一些小方法：

1.点揉阑门穴 阑门穴可以说是直通脏腑的大门，如果消化不好、胃口不好，这个部位往往会特别硬，意味着这个地方需要打通。仰卧在床的时候，可以用右手中指点揉这个穴位，以感觉通畅为宜。

2.喝些薄荷水 薄荷不仅有疏散风热、疏肝行气的功效，还是平心静气的“心灵补药”，有助于抚平愤怒、沮丧等负面情绪。做事提不起精神，还可以口含西洋参来提神。各种瓜类和豆类也有健脾祛湿热的效果。

3.睡好子午觉 入夏后人们的睡眠时间会变短，可以适当增加休息时间，尤其要睡好“子午觉”。23时至次日1时为子时，11时至13时为午时，睡好子午觉，有利于人体阴阳平衡，各种不适也会消失。如果因为夜晚燥热睡不好，可以喝点百合莲子粥，或用鸭子肉、丝瓜或冬瓜、山药来煲汤，助眠效果也很好。 赵志付

不健康素食饮食可能伤肾

不健康素食包括土豆等富含淀粉的食物、果汁、糖、蛋糕、巧克力。

有观点认为吃素能够起到保护肾脏、降低肾病风险的作用，但一项新研究指出，吃素也有讲究，常吃富含淀粉和糖的素食，反而可能会增加肾脏损伤的风险。

《美国肾病学会临床杂志》网络版近日刊载的一项研究说，约翰斯·霍普金斯大学等机构研究人员分析了1.4万多名成年人的饮食习惯和肾功能状况，并对其中一半人开展24年以上的追踪调查。总计4343人在研究期间患上慢性肾病。

研究发现，与很少吃健康素食的人相比，坚持健康素食的人患肾病风险要低14%；与很少吃不健康素食的人相比，常吃不健康素食的人患肾病风险会高出11%。

健康素食饮食包括经常吃全谷物食品，苹果、梨、橙子等水果，深色绿叶菜、西兰花、四季豆等蔬菜，坚果、纯天然花生酱等；而不健康素食饮食主要指常吃土豆等富含淀粉的食物，用喝果汁来代替吃水果，喝含糖饮料，吃糖、蛋糕和巧克力等。

研究人员说，这项研究表明，少吃肉和不健康素食、多吃健康素食，可能有助保护肾脏，起到延缓肾功能下降和降低肾病风险的作用。 新华