



云南省第一人民医院  
昆明理工大学附属医院  
The First People's Hospital of Yunnan Province  
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology

# 狂犬病暴露 夏季高发

入夏后,闷热的天气比较容易使犬类动物烦躁、冲动,即使平时温顺的宠物偶尔也会大发脾气,甚至出现攻击行为,再加上夏天人们穿着单薄,动物致伤事件更容易发生,由此带来的狂犬病暴露风险也比其他季节更高。狂犬病被医学界称为“只可预防、不可治疗的疾病,人一旦被患有狂犬病的狗、猫等动物咬伤、抓伤或破损的皮肤被舔舐是很危险的,这种状态被称为“狂犬病暴露”。本期,云南省第一人民医院预防保健科齐心月医师来讲一讲关于狂犬病暴露的救命知识。

## 狂犬病发作起来真的好可怕

狂犬病,是由狂犬病病毒感染引起的一种动物源性传染病。狂犬病病毒主要通过破损的皮肤或黏膜侵入人体,症状表现为特异性恐风、恐水、咽肌痉挛、进行性瘫痪等。在犬、猫等哺乳动物中传播,也称“街毒”的狂犬病病毒毒力很强,人感染后一旦出现临床症状,病死率几乎100%,是世界上病死率最高的传染病。

## 狂犬病暴露危险等级这样分

狂犬病暴露,指被狂犬、疑似狂犬或者不能确定是否患有狂犬病的动物咬伤、抓伤、舔舐黏膜或者破损皮肤处,或者开放性伤口、黏膜直接接触可能含有狂犬病病毒的唾液或者组织。

狂犬病暴露等级分为三级:

### I级暴露:

- 接触或喂养动物;
- 完好的皮肤被舔;
- 完好的皮肤接触狂犬病动物或人狂犬病病例的分泌物或排泄物。

I级暴露确认方式可靠,通常无需处置。

### II级暴露:

- 裸露的皮肤被轻咬;
- 无出血的轻微抓伤或擦伤(当肉眼难以判断时,可用酒精擦拭暴露处,如有疼痛感,则表明皮肤存在破损)。

II级暴露需要立即处理伤口,并接种狂犬病疫苗。

### III级暴露:

- 单处或多处贯穿皮肤的咬伤或抓伤(表现为肉眼可见出血或皮下组织破损);
- 破损皮肤被舔舐(应注意皮肤皲裂、抓挠等各种原因导致的微小皮

肤破损);

- 黏膜被动物唾液污染(如被舔舐);
- 暴露于蝙蝠(当人与蝙蝠之间接触时)。

III级暴露应立即处理伤口,接种狂犬病被动免疫制剂(抗狂犬病血清/狂犬病免疫球蛋白),并接种狂犬病疫苗。

## 哪些动物可能携带狂犬病毒?

狂犬病在自然界的宿主动物包括食肉目动物和翼手目动物。狐、狼、豺、鼬獾、貉、臭鼬、浣熊、猫鼬和蝙蝠等是狂犬病的自然储存宿主,均可感染狂犬病病毒成为传染源,进而感染猪、牛、羊和马等家畜。

狂犬病易感动物主要包括犬科、猫科及翼手目动物。

当接触暴露于猫、狗、蝙蝠等哺乳类动物,可能会感染狂犬病。

另外,由于蝙蝠暴露可能为极难察觉的细微咬伤或损伤,从而导致暴露风险大为提高,世界卫生组织将蝙蝠暴露归类为严重暴露,要求将其按照III级暴露进行处置。

## 狂犬病暴露后应该怎么办?

狂犬病暴露后的处理原则是“一洗、二消、三免疫”。需要注意的是,打狂犬病疫苗并非一劳永逸,即使曾经全程接种过狂犬病疫苗,再次暴露后也应及时到犬伤门诊进行评估接种。

最后提醒广大市民:及时为爱犬接种疫苗,携犬出户时要牵狗绳,主动避让行人并避免接近儿童;在遇到流浪犬只时尽量避免。如果被犬只咬伤,不要存有侥幸心理,及时到开设有“狂犬病暴露预防处置门诊”的医院、卫生院、卫生服务中心接受专业处置,接种狂犬病疫苗。

本报记者 王劲松



云南省中医医院  
云南中医药大学第一附属医院  
YUNNAN PROVINCIAL HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE



# 失眠人群 愈加年轻化

入睡时间超过30分钟,一夜觉醒超过2次,维持睡眠不足6小时……你是不是条条都中招了?云南省中医医院脑病科副主任医师冯蕾表示,出现以上任一情况,就属于失眠。随着人们工作学习压力增大,失眠已不再是老年人独有的困扰,甚至连小学生也被失眠“盯”上了。

## 长期失眠 对身体是一种慢性损伤

“周一到周五课程被安排得满满当当,周末也不能休息,孩子晚上多梦、噩梦,思虑过重入睡困难,老师反映孩子在学校里变得不爱讲话、易激惹。家长把孩子带来门诊之后,才知道孩子长期处于失眠状态,每天要三四个小时才能入睡。”冯蕾说,这个失眠的小学五年级学生给她留下了很深的印象,但他却不是个例,现在失眠人群正越来越年轻化。

对于现在的人来说12点入睡很平常,有的人凌晨两三点才睡,早上11点才起,看起来睡眠时长已经超

过6小时,但冯蕾表示,只要是在晚上11点以后入睡都属于熬夜。“这种‘晚睡晚起’的睡眠方式并不可取,因为它错过了人体脏器自我修复的黄金时间,长此以往会对身体造成一种慢性损伤。”

那么,晚上睡不够,白天来补充究竟行不行呢?冯蕾表示,午睡一般建议在30至40分钟,白天睡太多,晚上睡太少,就是睡眠倒置。建立良好的睡眠习惯,最重要的就是睡眠时间点的把控,应该尽量做到早上8点起床,晚上10点前睡觉。

## 改善睡眠 中医药内服外治办法多

中医认为失眠是由于阴阳不协调,气血不足,病邪进入人体所致。冯蕾介绍,在我们具体的日常生活中,以下这些原因都是失眠的元凶:暴饮暴食,饥一顿饱一顿,脾胃调节功能紊乱;情志失常,暴怒和过于思虑;劳逸失调,过度疲倦劳累;久病后气血耗损。

省中医医院脑病科治疗失眠,是在西医西药的基础上充分发挥中医中药特色。首先是中药方剂的选择:急躁易怒、口干口苦、肝火过旺的患者,可以服用黄连温胆汤、黄连

温胆丸;不想吃饭、口淡无味、心脾两虚的患者,可以服用归脾丸;心悸多梦、腰膝酸软、心肾不交的患者,可服用六味地黄丸;总是担忧受惊吓、心胆气虚的患者,可服用朱砂安神丸;脾胃不和的患者,可服用保和丸。同时,脑病科还通过耳穴按压、艾灸、刮痧等中医外治法及气功、香薰等方式,帮助患者调节睡眠。冯蕾还建议,有失眠症状的人群平时可制作酸枣仁粥、莲子糯米粥、莲子龙眼粥等,既健脾胃,也可以改善睡眠。

## 冯蕾提醒:

切忌靠“劳累”来帮助入睡,如激烈跑步,这只会导致大脑皮层更加兴奋,更不易入睡。一般建议睡前饮食不过饱,可以适当温水泡脚,睡前不要在床上玩手机,不要看刺激、恐怖的电影或电视剧,可以听一些安静的音乐,逐步形成一个良好的睡眠习惯。

本报记者 闵婕

## 省一院暑期职工子女 托管班又开班啦

暑假已至,为了解决暑假职工子女无人看管的后顾之忧,丰富职工子女的假期生活,7月18日,云南省第一人民医院与维也纳金色幼儿园合作,开办为期一个月的第三届暑期职工子女托管班。这一举措将有效为医务人员“减负”,成为医院送给医务人员的“贴心礼物”。

医院工会联合托管班老师,为小朋友们举办了隆重而热烈的开班仪式。一位家长说:“听到医院再次开办托管班,我第一时间就报名了。这真正能够解决我们的后顾之忧,让我们更好地投入到

工作中。”

云南省第一人民医院工会副主席张耀文介绍,这是继前两届职工子女暑期托管班以来,该院再次急群众之所急、想群众之所想,解决职工家庭面临子女暑期无人看管问题的烦恼。暑期职工子女托管班的开办,得到了全院广大职工的普遍欢迎和充分肯定,一来孩子的生活、学习有人照顾,二来职工心里也踏实,可以安心工作,更加专注于治病救人。希望孩子能度过一个安全、快乐、有意义的假期。

本报记者 王劲松

## 云南省康复医学会 视觉康复专业委员会成立

7月16日,云南省康复医学会视觉康复专业委员会成立会议暨首届学术年会在昆明召开。本次会议由云南省康复医学会主办、视觉康复专业委员会和云南省第一人民医院承办,以线上、线下相结合的方式,来自全省各州市的100多位眼科专业代表参加了本次会议。

云南省视觉康复专业委员会的成立,不仅为全省眼科医生搭建了一个新的学术交流平台,更是促进视觉健康服务,实现从预防、治疗到康复的全流程服务,满足广大群众对视觉健康的需求。

新当选的主任委员杨晓春表示,将充分发挥视觉康复专委会的优势和作用,融合康复医学、眼科学等多学科领域优势,以提升视觉康复为理念,整合资源、多方共建,构建好视觉康复科研交流、学术交流平台,发挥眼健康防治和引领作用,促进我省视觉康复事业的发展。

在学术会议环节,十多位来自省内外的眼科专家进行了讲授及病例分享,让与会代表们了解到目前眼科各领域的发展前沿。

本报记者 王劲松