

半个月接诊近200例 近期宠物伤人有点多

最近气温节节攀升，被宠物咬伤的患者明显增加。记者从宁波明州医院犬伤预防处置门诊了解到，近期猫、狗等动物伤人的病例急剧上升，半个月已经接诊近200例。



万琪提醒，很多人被小动物抓了表皮，因为没出血就存在侥幸心理，认为可以不接种狂犬疫苗。但其实病毒不是眼睛能看到的，防不胜防。而且不是只有患狂犬病的动物才带有病毒，看上去健康的狗、猫和其他动物的唾液中，也可能带有狂犬病毒。如果一不小心被其抓咬了，也可能会感染病毒。

狂犬病暴露后的伤口应如何处置？

第一步，伤口冲洗。第一时间用肥皂水(或者其他弱碱性清洁剂、专业冲洗液)和一定压力的流动清水交替，彻底冲洗所有咬伤和抓伤处约15分钟。然后擦干伤口，避免清洗液残留。

第二步，消毒处理。伤口冲洗后用稀释碘伏或其他具有病毒灭活效果的皮肤黏膜消毒剂涂擦伤口，并在24小时内完成疫苗接种。

另外，要预防其他感染。根据伤口污染或感染情况，合理使用抗生素，减少除狂犬病病毒以外的其他感染。尤其要注意结合伤口性质与既往免疫史等，综合判断是否使用破伤风疫苗及其被动免疫制剂。

目前已获批准用于首次暴露后的狂犬病疫苗接种程序主要有两种：

5针免疫程序：于0天(注射当天)、3天、7天、14天和28天各注射狂犬病疫苗1剂次，共注射5剂次。

“2-1-1”免疫程序：于0天(注射当天)注射狂犬病疫苗2剂次(分两处各注射1剂次)，第7天、21天各注射1剂次，共注射4剂次。

万琪提醒，在户外活动时尽量避开猫、狗等宠物多的地方，不要抚摸自己不熟悉的宠物，带孩子外出时更应该时刻让孩子与猫、狗等宠物保持一定的距离。此外，对于家养的宠物也要保持警惕。

据宁波晚报

被猫抓伤三天后就诊 伤口淤青肿胀

27岁的苏小姐(化名)家里养了一只宠物猫。3天前，小猫突然性情大变，对着主人扑咬，导致苏小姐的左手背及右侧小腿多处被咬伤，伤口出血。由于平时常有这样的抓伤，她没有第一时间就医，而是自行冲洗消毒。

三天过去了，伤口不仅没有好转，反而出现淤青肿胀，疼痛加剧。苏小姐这才急匆匆赶到明州医院就医。接诊医生检查时发现，患者左手背和右侧小腿多处出现点状齿痕破皮结痂，创缘周围淤青肿胀。根据受伤情况判断为狂犬病三级暴露，万琪立即对伤口进行处理，并为其注射狂犬病疫苗和狂犬病免疫球蛋白。

33岁的陈女士(化名)也是被自家的宠物猫咬伤，她猜测宠物猫是正处于发情期的缘故。好在她第一时间就医，处理及时。

健康动物 也可能带有狂犬病毒

据该院急诊科万琪副主任医师介绍，近半个月来犬伤门诊接诊的病人将近200例。从致伤动物比例来看，猫伤占大多数。暴露部位中上肢最多，其次是下肢。

狂犬病是由狂犬病病毒引起的一种人畜共患传染病，传染源是感染狂犬病毒的狗、猫等温血动物，它通过咬伤、抓伤、舔舐黏膜等方式传染给人。狂犬病的潜伏期长短不一，一般在1~3个月内发病，极个别的人潜伏期可能超过1年。一旦发病，死亡率几乎为100%。

儿童怎样运动最能“蹿个子”

春暖花开，万物生长。都说春天是孩子最能长高的季节，真的是这样吗？怎样运动才最能“蹿个子”？近日，记者采访了华中科技大学同济医学院附属协和医院儿科主任医师李欣。

李欣表示，春季的确是儿童身高增长的黄金期，因为春季是人体新陈代谢最旺盛的季节。有研究表明，儿童生长速率在3~5月比一年中其他时间都要快，这与阳光充足，可以促进维生素D合成、运动量增加、生长激素分泌旺盛有关。如果抓住这个黄金期，让儿童加强运动，十分有利于儿童长高。

那么，哪些运动最“长个儿”呢？李欣介绍，跳绳、跳高、跳远、跑步等纵向运动对长高最有效，因为纵向运动时骨关节受力可以刺激生长板软骨细胞增殖；而单杠、仰卧起坐、体操等运动，有助于脊柱和四肢骨骼的伸展；篮球、排球、羽毛球、足球和游泳等全身性运动则有助于全身骨骼的延长。所以，家长可以结合实际，选择孩子适合和感兴趣的几种运动。

根据儿童的年龄特点，李欣推荐：0~3岁儿童，可以爬行、扶走、玩踢球游戏；3~6岁儿童可以摸高跳、游泳、骑平衡车，以趣味性为主，避免负重训练；6~12岁儿童可以打篮球、打羽毛球、跳远、做拉伸操；12岁以上儿童可以做引体向上、游泳、打排球等，但也要避免过度疲劳。李欣强调，如果希望通过运动长高，“三

天打鱼，两天晒网”可不行，儿童每周应至少运动5次，每次运动至少20~30分钟，最好在户外运动，才能达到效果。

同时，为了避免运动伤害，儿童运动前后要做好热身和拉伸，保护关节；饭前饭后1小时内避免剧烈运动。随着儿童学习任务渐渐增多，很多家长都将简便易行的跳绳作为日常运动的首选。跳绳有助于长高，但也要循序渐进，不能一开始就给孩子定下每天跳一两千下的“大目标”，而应该从每天跳300~500下开始，慢慢加量。

此外，跳绳姿势不正确，可能给孩子造成伤害。李欣提示，首先，起跳高度过高对膝关节、踝关节伤害大，通常起跳高度5~10厘米即可。其次，手臂摇绳增加了大臂负担，体力消耗快。正确的摇绳方式，应用手腕力量挥动绳子。此外，单脚靠前跳容易导致长短腿、脊柱侧弯和踝关节错位，应双脚平齐跳。最后，双脚分开跳易造成落地不稳，踝关节受伤，应双脚并拢上下跳动。

儿童的身高主要受遗传因素影响，但后天因素也能起到重要作用。后天努力的方式不仅包括运动，均衡饮食、充足睡眠、良好心态等都十分重要，多向发力，才能让孩子开心成长、快乐长高。

据人民日报

陪诊丈夫看病 妻子意外查出肺癌

医生提醒：这几类人群肺部CT要定期做

“现在回想起来还觉得后怕，如果不是这次偶然检查，后果不堪设想。”来自诸暨的李女士(化名)感慨道。

李女士的丈夫因手指关节处的痛风石发作，疼痛难忍。近日，他和妻子一起前往浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)就诊。

等待间隙，李女士和丈夫随口提起自己近期偶尔干咳的情况，出于对妻子的关心，丈夫提出让她也做个检查。然而，检查结果却让夫妻俩大吃一惊，肺部有一个磨玻璃结节，大小为1.3cm×1.2cm，边缘模糊。胸外科副主任医师吴岳光查看肺部CT后立马意识到不对劲，高度怀疑是早期肺癌，建议李女士进一步检查。

经过详细的检查和临床讨论分析，李女士的肺部小结节首先考虑为早期肺癌，吴岳光建议，尽早行微创手术治疗，由于发现得早，病灶较小且未出现转移，通过手术切除后治愈率较高，无须过分担心。

“肺结节简单的理解，其实就是肺里出现了不该有的硬疙瘩。”吴岳光介绍，肺结节的形成原因多种多样，肺部出现创伤炎症或被病菌感染、长期吸烟、长期从事通风条件差以及多粉尘的工作、肺部原发性肿瘤都有可能致肺结节。

吴岳光表示，临床上70%肺部结节都是良性的，随着CT普及，肺结节检出率为80%~90%，通过大小、形态、密度等特征，医生能够判断其大致的性质，只有10%~20%的肺结节可能是早期肺癌。像李女士这种具有恶性特征的结节，早期干预几乎不会影响寿命。但如果出现结节持续生长，结节边缘呈分叶状、毛刺状改变恶性可能性大，结节越大(直径>8mm)、混合磨玻璃结节实性成分越多，那么恶性的风险也随之升高。

肺癌是我国发病率和死亡率最高的恶性肿瘤之一，但由于早期症状不明显，很多患者确诊时已错过最佳治疗时机。

吴岳光介绍，早期肺癌的5年生存率在90%以上，因此主动筛查就显得尤为重要。他提醒，年龄超过40岁且吸烟每年超过20包；长期接触二手烟、油烟、石棉等致癌物；有肺癌家族史；合并慢性阻塞性肺病或肺纤维化这几类高危人群建议每年做一次低剂量的肺部CT检查。

据潮新闻