

一支专业化、服务有激情的中医诊疗团队

四平社区卫生服务中心中医科

□记者 闫冬 通讯员 董慧英

走进四平社区卫生服务中心的中医科,感觉和其他门诊科室截然不同,装修风格上独具传统中医氛围,走廊上展示中医药相关的科普知识,并且与推拿科相邻。附近的居民们习惯来这里看病、推拿,每天来就诊的患者络绎不绝。居民张阿伯说:“这里离家近,医生们水平高,服务专业,我们信得过!”

四平社区卫生服务中心中医科“老、中、青”三代中医师相互配合,既有老中医的深厚临床经验,又有年轻医师的十足冲劲,他们技艺精湛,吃苦耐劳。据中医内科医师王颖杰介绍,目前在岗医师一共9位,平均年龄36

岁,硕士4名。科室的医师都具有相当经验,比如科室负责人是副主任医师华焱坤,同时也是四平社区卫生服务中心副主任,他参加过许多医疗援助项目、支边等活动,丰富的临床经验和带教水平得到了当地医师的高度评价;彭燕医师,从三甲医院调来,在中医内科方面有着深厚的资历,同时在科研领域也颇有建树,经常在核心期刊发表专业论文;副主任医师叶国传是杨浦区中医医院下社区的专家,他从事针灸推拿临床工作三十余年,擅长运用针灸、推拿等治疗颈肩腰腿痛等疾病,深受居民们欢迎。

2018年夏季,四平社区卫生服务中心中医科在原有服务内容的基础上,扩展增开了艾灸、推拿、理疗以

及冬病夏治等特色疗法。炎炎夏日,青年医师陆华懿、陈梦云挥汗如雨,不仅手法娴熟、用药精准,治疗的同时还耐心地做好健康宣教,帮助居民们养成正确的生活习惯,引起了居民们的热烈反响。中心的中药药材种类也比以前更多,彭医师的草药方备受居民们的欢迎。中医科的医师们不仅要完成门诊工作,还在中心各个下设站点开展中医药适宜技术的服务,为腿脚不便的患者带去了便利。

四平社区卫生服务中心中医科正以全新的面貌服务于社区居民,给居民们带来了更加优质、便捷、温馨的服务,让居民们在家门口就能享受到一流的中医服务,大大提升了社区居民的就医获得感!



科学对待狂犬病

狂犬病夺走9岁儿童生命

被动物咬伤后你应该知道这些

文 田栋梁

河南省卫辉市疾病预防控制中心官微近日发布一则狂犬病致死病例报告:《狂犬病又夺去我市一名9岁儿童生命》,从标题中的“又”可以推测,这已经不是卫辉市首例狂犬病致死病例。

文中描述,这名儿童先后发生两次暴露,均未及时告知家长,也未及时采取暴露后处置措施。

第一次暴露发生在2018年5-6月份,孩子在曾祖父家逗小狗时,被小狗抓伤;2018年12月30日,该儿童手部伤口被狗舔舐。2019年2月7日,孩子陆续出现怕风、怕水、怕光、怕声等症状,2月10日症状加重并出现双上肢麻木,伴有躁狂、兴奋、四肢痉挛,在新乡医学院第一附属医院诊断为狂犬病。两天后,患儿死亡。

可防不可治

狂犬病是人类已知的最古老、可怕的疾病之一,其书面和图片记录可追溯到4000多年前,狂犬病患者一旦发病,几乎会造成100%死亡。

世界卫生组织资料显示:狂犬病目前在世界150多个国家流行,虽然该病可以预防,但由于其超高的致死率,每年仍会造成约5.9万人死亡,其中95%以上的人类狂犬病例发生在非洲和亚洲,主要涉及人群为儿童,因狗咬伤导致的病例超过99%。

按临床表现,狂犬病分为“躁狂型”和“麻痹型”,前者的典型临床表现是极度恐惧、恐水、怕风、咽肌痉挛、呼吸困难、排尿排便困难及多汗流涎等,后者以肢体软瘫最为多见。

我国最近的一次狂犬病流行高峰发生在21世纪初期,狂犬病疫情出现了连续快速增长趋势,2007年全国报告死亡数高达3300人。从2007年至2017年的10年间,我国狂犬病的防治取得成就显著,发病数下降到了516例,2018年1-6月,中国疾控中心报告了197例狂犬病死亡案例。

2018年,世界卫生组织发布了一项关于狂犬病的全球战略计划,争取到2030年结束狗介导狂犬病造成的人类死亡。世界卫生组织认为,成功的狂犬病控制规划由三个支柱组成:社区参与;教育、公众意识和大规模犬只疫苗接种;以及在咬伤后获得

治疗。

当前我国每个月均有狂犬病病例报告,狂犬病依然是我国第三大传染病死因,死亡人数仅次于艾滋病和肺结核,加强犬只免疫是消除中国狂犬病的核心策略。

动物传播风险等级

狂犬病潜伏期通常为1-3个月,一周以内发病或1年以上再发病的情况均极为罕见。目前我国依然是狂犬病高风险地区,根据我国狂犬病流行情况,致伤动物传播狂犬病的风险可分为三个等级:

高风险:1、犬、猫;2、流浪的或野生的哺乳动物;3、蝙蝠。被高风险动物致伤后,一律应及时进行开展暴露后处置。

低风险:牛、羊、马、猪等家畜,兔、鼠等啮齿动物。被低风险动物致伤后是否进行暴露后处置,应根据当地流行情况。一般不建议开展暴露后处置。若当地发现有低风险动物不明原因死亡,或发现低风险动物有狂犬病的情况,则建议按照高风险动物处置。

无风险:非哺乳动物不患狂犬病,如龟、鱼、鸟类、昆虫等,被其致伤后属于无风险暴露,无需进行狂犬病暴露后处置。

接触后预防

被有传播狂犬病风险的动物致伤后,即为发生暴露,发生暴露后采取及时有效的措施可以防止出现症状和死亡。

中国疾控中心对发生狂犬病暴露后预防处置措施包括:彻底清洗、冲洗伤口。及时并全程接种狂犬病疫苗,以及必要时在伤口周围浸润注射狂犬病免疫球蛋白。

我国《狂犬病预防控制技术指南(2016版)》推荐的狂犬病暴露后免疫预防处置措施如下:中国疾控中心提醒:确认为II级且免疫功能低下的,II级暴露位于头面部且致伤动物不能确定健康时,也按照III级暴露处理,即也需要注射狂犬病免疫球蛋白。

此外,会导致危险上升的情况有:咬人哺乳动物为已知的狂犬病宿主或媒介种属;接触发生在仍有狂犬病的地区;动物看起来有病或表现反常;伤口或粘膜受到动物唾液的污

染;发生无端咬人情况;动物没有接种疫苗。

需要提醒的是,狂犬病疫苗并非只打一针,一定要严格按照时间规律接种,不可中断。目前我国有“5针法”和“4针法”两类疫苗,5针法,即在暴露当天、暴露后第3、7、14和28天各接种1剂。4针法在暴露当天接种2剂(左右上臂三角肌各接种1剂),暴露后第7天和第21天各接种1剂。

再发生暴露怎么办

经常有人在网上咨询,自己此前接种过狂犬疫苗,但现在又发生了暴露,还需要再接种疫苗吗?

对此中国疾控中心给出的建议是:在上次狂犬病疫苗接种程序最后一针完成后3个月内(含3个月)再次暴露,无需加强免疫。超过3个月以上再次暴露者,需第0天和第3天各接种1剂疫苗。既往完成过至少2剂狂犬病疫苗接种者(骨髓移植患者除外),以后均无需使用狂犬病免疫球蛋白。

需要提醒的是,任何一次暴露后均应及时进行规范的伤口处理。

10日观察法适用我国吗

10日观察法是世界卫生组织和美国CDC均推荐的狂犬病防治方式之一,我国《狂犬病预防控制技术指南(2016版)》中也有提及:如果伤人动物在10日观察期内保持健康,或经可靠的实验室使用恰当诊断技术证明该动物未患狂犬病,则可以终止免疫接种。但10日观察法也有一定条件:

1、10日观察法仅限于家养的犬、猫和雪貂,且伤人动物需有2次明确记载有效的狂犬病疫苗免疫接种史;

2、10日观察法要考虑众多因素:暴露地区动物狂犬病流行病学、伤口类型、暴露严重程度、伤人动物的临床表现及其免疫接种情况、伤人动物进行隔离观察的可能性以及实验室诊断的可获得性等;

3、暴露后预防处置应立即开始,如有可能,应对可疑动物进行隔离观察或安乐死后进行实验室检测,在等待结果时应继续进行疫苗接种。

健康加油站

血压、血脂、血糖“正常偏高”有害吗?

文 郭艺芳

常有人问,我的血压、血脂、血糖都在正常范围内,但是偏高,有害处吗?

先说说血压吧

对于健康人而言,正常血压是低于120/80 mmHg,超过这个数值就算偏高了。如果血压超过140/90mmHg就算高血压了。研究发现,当血压超过115/75 mmHg时发生心脑血管并发症的风险就会逐渐增加。所以只要血压偏高就会对心脑血管产生不利影响。

所以说,对于没有高血压的健康人,同样应该关注血压,并努力把自己血压维持在120/80 mmHg以下。通过合理膳食、规律运动、维持理想体重、少吃盐、生活规律等措施,有助于避免血压升高。对于没有心脑血管疾病、慢性肾病或糖尿病患者,如果血压不超过140/90 mmHg,不需要应用降压药物。如果患有上述疾病,则应咨询医生,视情况应用药物将血压控制在130/80 mmHg以下。

实际上,血压为139 mmHg与血压为141 mmHg时,发生心脑血管病变的风险并无本质差别。将140/90mmHg作为高血压的诊断标准存在一定主观性。这个数值不是绝对的。因此不要以为血压没有超过140/90mmHg就不需要关注血压。

再说说血脂

各项血脂指标中最重要的的是低密度脂蛋白胆固醇。胆固醇是形成动脉粥样斑块的主要“原料”,而动脉粥样斑块是发生心梗、脑梗的基础。胆固醇越高就越容易形成动脉粥样斑块,也就越容易发生心梗、脑梗。

所以说在一定范围内,低密度脂蛋白低一些更好。虽然从化验单上看你的胆固醇还在正常范围内,但是这不等于你的心脑血管就是安全的,特别是同时



存在高血压、糖尿病、吸烟等危险因素时,更容易发生心脑血管病,因此胆固醇应该控制的更低一些。所以,胆固醇“偏高”当然是有害的,应该积极控制。

血糖同样如此

健康人的空腹血糖为3.9-6.1 mmol/L,如果超过6.1 mmol/L就算血糖增高(实际上空腹血糖超过5.6 mmol/L就算偏高了),但只有≥7.0 mmol/L才能诊断糖尿病。当空腹血糖处于6.1-6.9 mmol/L范围内时称作空腹血糖受损,在专业领域将其视为糖尿病前期,意思是说如果不及时处理,将来很可能会发展为糖尿病。

健康人餐后血糖会高于空腹血糖,但不会超过7.8 mmol/L。当餐后血糖≥11.1 mmol/L后才能诊断糖尿病。当餐后血糖处于7.8-11.0 mmol/L之间时,称为糖耐量受损,这也属于糖尿病前期,是未来发生糖尿病的高危人群。应该加强预防,应该认真对待,以免发展成为糖尿病。如果继续胡吃海喝,继续懒得运动、继续大腹便便,血糖就会继续升高,很可能在几年之后发展成为糖尿病,发生心脑血管疾病的风险也会随之增高。

所以说,血压、血脂、血糖“正常偏高”就会对身体产生危害了,就应该充分重视起来,把心脑血管病的风险降到最低水平。