



重点关注

狂犬病致死率高达100% 接种疫苗可预防狂犬病

猫狗是人类的朋友,越来越多的人会饲养宠物作为陪伴。近期,因天气炎热,小动物情绪焦虑、烦躁情况增多,再加上夏日穿着单薄,被猫狗咬伤现象增加。被伤后是否需要接种狂犬疫苗呢?又该去哪里接种呢?

什么是狂犬病

狂犬病是由狂犬病毒引起的一种急性传染病,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,或表现为肢体瘫痪。狂犬病潜伏期通常为1至3个月,一周以内发病或者一年以上再发病的情况均为罕见。全球每年约有五万多人死于狂犬病,主要集中在非洲、亚洲、拉丁美洲。

狂犬病的危害

如果人被感染狂犬病毒的动物咬伤,有很高的几率可能将狂犬病毒传播给被咬伤者,人类一旦发病,死亡率将100%。虽然98%以上的狂犬病都是因为狗导致的,但是猫科及蝙蝠动物也是狂犬病易感动物。禽类、鱼类、昆虫类、龟和蛇等并不会感染和传播狂犬病毒。

我国目前批准上市的狂犬病疫苗免疫程序包括“5针法”和“2-1-1”程序两种,两种免疫程序同等推荐,一般会使用后者以减少患者就诊次数,具体接种程序以当地为准。5针法程序:第0、3、7、14和28天各接种1针,共接种5针;“2-1-1”4针法程序:第0天接种2针(左右上臂三角肌各接种1针),第7天和第21天各接种1针,共接种4针。狂犬疫苗原则上咬伤后越早接种越好,后续针次也应及时接种,若没有按时接种疫苗,某一针次出现延迟一天或者数天注射,其后续针次接种时间按延迟后的原免疫程序间隔时间相应顺延。

咬伤后第一时间应该如何处理

狂犬病可防不可治,所以应及时规范地处置暴露后伤口,并合理使用狂犬病免疫球蛋白和全程规范接种狂犬疫苗。正确做法是,被咬后第一时间用肥皂水和流动的清水交替清洗15分钟以上,并用2%至3%的碘伏或75%的酒精消毒。然后,迅速到医院处理,医生会根据伤口轻重注射狂犬疫苗和免疫球蛋白。

狂犬疫苗接种程序

哪里可以接种狂犬疫苗
我区有3家犬伤门诊,分别为区中医医院、区溪口医院和区湖湖街道社区卫生服务中心,均24小时

提供接种服务。根据《疫苗管理法》,为进一步规范疫苗追溯管理,自2022年7月起,我区三家犬伤门诊陆续开展信息化登记和扫码接种。请市民朋友前往接种前务必随身携带好身份证,配合做好预检登记、疫苗验证,接种后请现场留观30分钟。自2022年8月起,我区采购的冻干人用狂犬病疫苗(Vero细胞)统一陆地使用单瓶装,以确保规范扫码记录和全程可追溯,每针次价格约100元(不含28元预防接种服务费),另有个别门诊提供冻干人用狂犬病疫苗(人二倍体细胞),每针次价格约300元(不含28元预防接种服务费),具体以各门诊实际提供的类别为准。狂犬疫苗是灭活疫苗,孕妇、哺乳期、老人、儿童接种狂犬疫苗都是安全的,一旦暴露应全程、足量、规范接种狂犬疫苗。
区疾控中心 董维波

哪里可以接种狂犬疫苗

我区有3家犬伤门诊,分别为区中医医院、区溪口医院和区湖湖街道社区卫生服务中心,均24小时



疾控动态

提升业务能力 加强应急水平 急性传染病应急处置知识竞赛举行

近日,由区卫生健康局主办、区疾病预防控制中心承办的急性传染病应急处置知识竞赛拉开帷幕,来自全区各镇(街道)接种门诊18人参加。

本次竞赛采用闭卷形式,通过选择题、是非题及简答题形式,从急性传染病防治、新冠疫情防控、突发公共卫生事件应急处置、传染病学、流行病学等多方面考察急性传染病人员的理论知识储备及实践灵活应用能力。在参赛选手积极学习和认真应考下,各镇(街道)均取得较好成绩。

本次活动充分展示了全区基层急性传染病应急处置人员的精神风貌,调动了专业人员学习积极性,达到了以赛促学、以赛促训、以赛促用的目的,同时为择优选拔参加省市竞赛做好准备。

区疾控中心 董维波

以赛促练 成绩斐然 我区在市级技能竞赛中取得优异成绩

近日,在宁波市卫生健康委组织开展的全市急性传染病应急处置技能竞赛中,由4名疾控中心专业人员和1名社区卫生服务中心专业人员组成的参赛队积极准备、认真应考,荣获团体二等奖及1名个人二等奖、2名个人三等奖的好成绩。通过参加市级比赛,使我区急

性传染病防治人员检验了自己,看到了差距,取长补短,带回宝贵的竞赛经验,从而带动我区疾控系统应急队员的学习积极性,全面提升理论水平和操作技能,打造一支业务精良、水平过硬的急性传染病防治专业队伍,助力健康浙江建设和经济社会发展。
区疾控中心 吴珏静

最健康的生活方式,你做到了吗?

健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而且是身体、心理和社会适应的完好状态,健康生活方式是健康的基础。健康生活方式是指有益于健康的习惯化的行为方式,主要表现为:生活有规律,没有不良嗜好,讲求个人卫生、饮食卫生,讲科学、不迷信,平时注意保健、生病及时就医,积极参加健康有益的文体活动和社会活动等。健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡4个方面。

合理膳食

合理膳食指能提供全面、均衡营养的膳食。食物多样,才能满足人体各种营养需求,达到合理营养,促进健康的目的。卫生部发布的《中国居民膳食指南》为合理膳食提供了权威指导。

合理膳食主要包括:食物多样、谷类为主;吃动平衡、健康体重;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油、控糖限酒。

适宜运动

运动要科学,不盲从,要选择适合自己的运动方式、强度和运动量。不能只凭热情、愿望,盲目锻炼,不但达不到预期效果,还会发生运动性损伤而有害于身体健康。运动应适度量力而行,循序渐进。成年人每天应当进行6至10千步当量的身体活动。要获得健康效益,活动强度要达到中等强度。要选择适合自己的运动方式。运动项目有很多种,如快步走、慢跑、踢毽、跳绳、游泳、骑行、跳舞等。要根据自己的健康状况、特点和条件选择合适的、自己最为喜欢的运动项目。

戒烟限酒

吸烟对健康的危害极大。烟草烟雾至少含有69种致癌物。吸烟可导致多种恶性肿瘤,包括肺癌、口腔癌、鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、结肠直肠癌、乳腺癌和急性白血病等,还可导致慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)、青少年哮喘、冠心病、脑卒中和外周动脉疾病,增加呼吸道感染及肺结核患病死亡的发病风险。戒烟是降低吸烟危害的唯一方法。戒烟越早越好,任何年龄戒烟均可获益,任何时候戒烟对身体都有好处,都能够改善生活质量。过量饮酒,会增加患某些疾病的风险,并可能导致交通事故及暴力事件的增加。WHO建议:“适度饮酒”应改为“越少越好”。建议成年

男性一天饮用的酒精量不超过25克,女性不超过15克。

心理平衡

心理平衡是指一种良好的心理状态,即能够恰当地评价自己,应对日常生活中的压力,有效率地工作和学习,对家庭和社会有所贡献的良好状态。

以乐观、开朗、豁达的生活态度,将目标定在自己能力所及的范围内,调适对社会和他人的期望值,不好高骛远,不求全责备,实事求是,坦然面对现实。建立良好的人际关系,多换位思考。积极参加社会活动,培养健康的生活习惯和兴趣爱好。多与人沟通交流,减少误解,求大同存小异。构筑良好的人际关系,建设和谐的社会环境。
溪口医院 胡演



健康沙龙

48/
戴头盔、系安全带,不超速、不酒驾、不疲劳驾驶,减少道路交通伤害。

系安全带使致命伤害降低40%-60%

佩戴头盔使驾驶员死亡风险降低20%-45%

不超速、不疲劳驾驶!

交通法规是个宝,大家都要遵守好!

世界肝炎日 请守护您的“小心肝”

7月28日是第12个世界肝炎日,今年的主题是:积极预防,主动检测,规范治疗。长期以来,大家对肝炎存在一定认知误区,导致部分感染者不重视或者担心被歧视,从而不主动检测、不接受治疗,等到最终求医时,往往已合并多个并发症,错过最佳治疗时间。

什么是肝炎

肝炎是指由多种致病因素如病毒、细菌、化学毒物等因素引起的肝功能损害和身体不适症状的疾病,我们日常生活中所说的肝炎多数是指病毒性肝炎,可分为甲、乙、丙、丁、戊型五种病毒性肝炎。

肝炎的传播途径

病毒性肝炎都具有传染性,我们可以根据其传播途径防控。甲型、戊型病毒主要经粪口途径传播,我们只要煮熟食物、不吃生食,一般都不易感染。乙肝、丙肝和丁肝病毒是通过血液、性接触、母婴传播,如果是拥抱、握手、聚餐或者打喷嚏、咳嗽,以及无皮肤

破损、无血液暴露等接触的情况,一般不会感染。

乙乙肝的预防方法

接种乙肝疫苗,这是最重要的预防措施。到正规的医院修牙、针灸、文眉、文眼线、文身、穿耳孔及胃肠镜检查等有创性操作,特别是爱美的女士尤其要提高警觉,不能因为图省事或省钱到无资质的黑诊所就医。不要和别人共用剃须刀、牙刷等器具,可能会因肉眼看不见的微小伤口和出血而使病毒悄然入侵。避免多个性伴侣和无保护性的高危性行为。患有乙肝的女性如怀孕,应防患未然,予以母婴阻断;患有丙肝的女性应先接受抗病毒治疗,直到病毒检测不到,才可以考虑怀孕。患乙、丙肝的人,绝不要盲目相信虚假的医药广告或偏方,必须到正规医院或专科门诊看医生。

乙肝防治常见问题

1. 母亲感染乙肝病毒,孩子一定会被感染吗?
母婴传播是乙肝病毒的主要传

播途径之一,但如果在新生儿出生后应用乙肝疫苗和乙肝免疫球蛋白联合阻断,90%以上乙肝病毒阳性母亲的婴儿都不会被乙肝病毒感染。

2. 乙肝病毒阳性的母亲可以给新生儿哺乳吗?

如果新生儿出生后注射乙肝疫苗和乙肝免疫球蛋白,乙肝阳性母亲是可以给新生儿哺乳的,但目前乳头有损伤,新生儿有口腔溃疡时应暂时停止哺乳。

3. 什么办法能够阻断乙肝病毒通过性行为传播呢?

除了不要有高危行为外,我们可以通过使用安全套和接种乙肝疫苗来预防乙肝病毒感染。

4.e 抗原阳性和 e 抗原阴性慢性是不同的吗?

乙肝病毒有5种血清标志物,分别为表面抗原、表面抗体、e 抗原、e 抗体和核心抗体,俗称“乙肝两对半”。根据患者 e 抗原阳性或阴性,慢性乙肝可分为 e 抗原阳性和 e 抗原阴性慢性乙肝,就是俗称的“大三阳”和“小三阳”。“大三阳”

具有传染性,发生在肝炎相对早期,“小三阳”说明乙肝病毒被抑制,发生在肝炎相对后期。大小三阳并不是病情严重的判断标准,需结合肝功能、彩超、乙肝病毒 DNA 定量等一系列指标来决定哪个更严重。

乙肝和丙肝的区别

丙肝病毒和乙肝病毒都是引起慢性肝炎的嗜肝病毒,两种疾病有很多的共同之处,但也存在区别。乙肝病毒属于 DNA 病毒,感染后存在于肝脏细胞的核里面;丙肝病毒属于 RNA 病毒,感染后存在于肝脏细胞的胞浆里,这使得丙肝病毒不易在肝细胞里扎根,治疗起来不如乙肝那般复杂,更加容易治愈。另一方面,两者的临床表现不一样,乙肝病症可轻可重,甚至引起重型肝炎,而丙肝病症比较隐匿,大部分患者没有什么症状,肝脏损伤也不严重。如今,乙肝疫苗对乙肝预防有着显著的效果,而丙肝还未有效疫苗,须得通过切断传播途径的方式来预防。
大堰镇卫生院 竺雪维

健康之窗

2022年 第8期

协办单位
奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所

宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心
面询、电话咨询时间:每周一到周五,上午8:30-11:00,下午2:00-4:30(法定节假日除外)。
预约电话:88920903
热线咨询电话:88956969(非工作日请拨打电话96525)
地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。
宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!



“奉化疾控”微信公众号



“奉化疾控”抖音号