

夏季狂犬病高发,这些知识要知道

■记者 韩惠
通讯员 李群 张婷婷

本报讯 夏季是狂犬病的高发期,记者从市妇幼保健院犬伤门诊了解到,近期接种狂犬病疫苗人数明显增多,仅5月1日至6月17日上午,狂犬疫苗接种针次为8689次、1892人,最多一天达到226人。医生提醒,不慎被猫狗咬伤应当时规范处理伤口,并接种狂犬病疫苗。

狂犬病又称为恐水症,发病后怕风、恐水、全身痉挛、四肢抽搐、牙关紧咬、呼吸困难。目前没有任何药物可以治疗狂犬病,其病死率高达近100%。当前我国狂犬病病例主要由犬伤所致,其次是猫伤所致;此外还有个别地区发现野生动物(如獾)传播的狂犬病病例。尽管每年病例数在持续下降,但每个月均有狂犬病病例报告,且夏秋季高发。

尽管狂犬病具有致死性,但却是可以有效预防的。医生提醒,及时正确处置伤口并按照规范全程接种狂犬病疫苗(必要时注射狂犬病免疫球蛋白),是暴露后预防狂犬病最有效的手段。

皮肤被咬伤、擦伤或咬伤后,建议第一时间自行处理伤口,可以用肥皂水(或其他弱碱性清洗剂)和一定压力的流动清水(如自来水管)交替清洗咬伤和抓伤的伤口。然后及时到犬伤门诊(也叫狂犬病暴露预防处置门诊)进行处置。被咬伤或咬伤较为严重的,一定要及时就医,切勿心存侥幸。



犬伤门诊医护人员正在为患者接种疫苗。 ■摄影 通讯员 张婷婷

门诊医生建议,裸露的皮肤被咬,或者无出血的轻微抓伤、擦伤的,需要处理伤口,并接种狂犬病疫苗;皮肤被贯穿、破损的,皮肤被舔舐或开放性伤口或黏膜被舔舐,又或暴露于蝙蝠,除了立即处理伤口和接种狂犬病疫苗之外,还需要在伤口周围湿润注射狂犬病免疫球蛋白,从而在疫苗诱导的抗体产生之前,提供被动免疫,中和伤

口部位的狂犬病病毒。需要提醒的是,狂犬病疫苗并非只打一针,而是要通过1个月左右才能完成免疫,一定要严格按照时间规律接种,不可中断!

以前接种过狂犬病疫苗,如果再次暴露,还需要接种疫苗吗?不少市民对此有此疑问。据介绍,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。

猫狗都是人类亲密的朋友,但也可能成为最致命的

敌人。如何才能避免不被狗或猫抓咬伤,学会与猫狗友好相处,了解猫狗的肢体语言非常重要;要及时给家养的狗和猫接种疫苗,出门遛猫狗要拴绳,在路上看到的陌生犬不要随便抱、搂、抓。尤其重要的一点是,一旦决定喂养宠物,请不要随意抛弃遗弃,以免它们流浪街头,不幸成为狂犬病的宿主。

学会管理情绪 做情绪的主人(一)

我们每天都会面对不同的事件,由此产生如高兴、喜悦、嫉妒、恐惧、愤怒等情绪。而负性事件会带来的负面情绪,会给我们带来很多负反馈。当我们在这些情绪的泥潭中裹足不前时,我们陷入深深的忧虑和自责,我们有可能整日陷入在沙发上玩手机刷视频而丧失了前行的力量!我们如何面对这些负面情绪?如何摆脱这些负面情绪?

今天让我们一起学会情绪管理,卸下行囊轻装前行!

一、我知道,我理解,我接纳,我可以

要有“我能”的意志。

首先要明确我知道这种情绪的产生,建立我能理解这种情绪,这样才能做到我能接纳这种情绪,最后才是我可以改变这种情绪或者说下一次我可以创造新的不一样的情绪体验。

我们人类产生的所有情绪,无非是世界经过我们的眼睛给大脑带来的副产品。所以,学会接纳负面情绪,就是接纳“我”全部的世界!

1.现在发生了什么?

当我们被嫉妒恐惧等情绪占据时,我们首先要在内心中自我发问:现在发生了什么?要正确认识我们此时的情绪:我现在感到沮丧吗?嗯,是的。我感觉到了沮丧!我还有其他的如嫉妒恐惧这些情绪吗?

只有我们认识到问题,我们才能去解决问题!

2.接纳自己的情绪

每个人都会对自己的情绪产生排斥和失望。但,请千万不要。因为我们听到的情绪或者说让我们自我尴尬的情绪,其实都是深深地印刻在我们DNA的层面。

让我们去理解,只有理解,才能接纳!

举个例子:当我们在山林中漫步,听到鸟叫反而觉得山更幽静,但我们听到蝉鸣,却感觉到聒噪?为什么呢?这就是我们的祖先给我们留下的印迹。当

让所有的事情都随风而逝!

昨天已逝,唯有今天和明天才更加重要!

原谅别人,才会被别人原谅!

7.所有的事,都是遇见更好的自己

我们要对我们的不良情绪接纳,只有接纳,而非排斥,才会进一步的思考!去思考是什么导致了自己的负面情绪和为什么自己会产生负面情绪?

3.让我们开启分析之旅

“理解自己,方能理解别人。”这句话虽然简单,但孕育了深刻的哲理。“己所不欲,勿施于人”,这句话的前提就是理解自己的情绪。

为什么今天我产生了严重的受挫情绪?为什么我今天如此沮丧?之前为什么他/她拒绝了我的请求?他/她拒绝我的理由是否属实?背后有没有更深的原因?

进一步挖掘我们的思路,那么我们就走在前行的路上!

4.行动,更深刻的理解人性,从而化负面为正面

当我们深刻分析我们情绪的背后,那么我们就得进一步的前进。化负面为正面,化不利为有利!

我们要思考:

我从中得到了什么?我是否得到了经验?我是否获得了某种洞见?我是否可以做一些能够逆转局势的事情?我自己真正的需求是什么?我是否更深刻地理解自己?

5.多维度建立处理方法

我们处理负面情绪的时候,一方面可以不断地在自己负面情绪既往经验上不断地回顾,从而获得经验,获得以后更好处理情绪的方法;另一方面,我们可以向那些杰出的高情商人物学习,学习他们如何正确处理情绪。如我们杰出的周恩来总理,立危墙而不惊,处狂澜而不惧!

6.原谅那些所有的“不可原谅”

原谅那些人,原谅那些事,原谅那些人,原谅那些事,

合法权益和目标受到阻挠,愤怒是极难避免的。不希望发生的事情会引发愤怒,受到别人故意伤害会引发愤怒,事件与我们的价值观相违背也会引发愤怒。

我们要在愤怒发生时,尽量冷静地认清让自己真正感到愤怒的原因是什么,如果连自己为何生气都弄不清楚,反而显得本末倒置,只是为了生气而生气,自己则只会受到伤害。

2.认知重建

换一种思维方式或换个角度,可以减少愤怒。

思维转换举例

不合理信念 合理的信念

我必须表达愤怒,否则人们会觉得我是个弱者。

我必须愤怒,直到获得愤怒表达威慑,但这并不是最好的方法。

</