动物咬伤的疫苗预约率大幅上升；吃春笋香椿致肠胃出血者越来越多……

春暖四月，这群“小可爱”随时“性情大变”

今日女报 / 凤网记者 李诗韵

今年春天，随着新冠疫情的防控，大多数人习惯了宅家模式——一边撸狗养猫，一边苦练厨艺。

时下4月，气温逐渐升高，高血压、冠心病、慢阻肺等常见的慢性病开始进入相对稳定的状态，可一些“小可爱”带来的麻烦却让各大医院警惕起来。近日，今日女报 / 凤网记者从多家医院了解到，除了大家都熟知的过敏性疾病之外，动物咬伤、消化道溃疡、儿童非过敏性鼻炎等疾病的发生却在悄然上升，如果不加以防范，严重的甚至可能危及生命。

男童宅家撸狗，被咬伤两次

喜欢看小视频的朋友一定记得这样的一幕——受疫情影响，孩子推迟开学，家里的萌宠便成了时刻陪伴的伙伴，关系密切的时候，甚至连吃饭、洗澡都在一起。

7岁的男童小秦家中就养了一只可爱的泰迪犬。4月1日，小秦妈妈在厨房做饭，孩子与狗狗在客厅玩耍，随着“汪”地一声叫，孩子哭了、狗狗龇起了牙。妈妈跑去一看，小秦的拳头处被狗咬出一个牙印。

当日，小秦妈妈赶紧带孩子去长沙市疾控中心打疫苗。谁知，三针疫苗才打了一次，期间，小秦又被泰迪犬咬伤了。

半个月被自家萌犬咬伤2次，小秦妈妈只能把狗送人。可她很不明白，到底孩子是怎样惹怒了这个平日性格温顺的“小可爱”？

记者从长沙市疾控中心了解到，监测显示，每年春季常见伤人动物以犬为主，占9成，其次是猫、鼠和兔。伤人犬中家养犬占到了89．9%。动物咬伤就诊患者中，男性稍多于女性，10岁以下的儿童比例最多。

而在动物咬伤暴露部位以手部为主，其中二级暴露（即裸露的皮肤被轻咬，或者无出血的轻微抓伤、擦伤）占60．8%，三级暴露即最为严重的暴露（单处或者多处贯穿性皮肤咬伤或者抓伤，或者破损皮肤被舔，或者开放性伤口、粘膜被污染）达到了25．8%。

“随着气温的一点点增高，小动物们的情绪还会越来越躁，接下来的几个月里，最好跟小动物们保持一定的距离，特别是在它们吃东西的时候，或者是小动物间闹矛盾的时候，别去招惹。”该中心传染病防治科张恒医师提醒，儿童是受犬只伤害最大的人群，受伤的儿童大多是在家中逗玩家养宠物犬时被舔、抓、咬伤手部。狂犬病宿主及传播动物广泛，不仅仅是狗，猫、鼠、兔等小动物均可有能携带狂犬病毒，有小孩的家庭最好不要饲养小宠物。

小贴士 >>
被猫狗咬伤了，怎么办？

首先要清洗伤口，要用流水持续冲洗20分钟，间以肥皂擦拭伤口，不要用脸盆清洗伤口。

接下来要进行消毒处理，彻底冲洗后，用双氧水、生理盐水、碘伏依次冲洗，这两个步骤非常关键，可以消灭掉许多病毒和细菌。同时，要尽快到疾控中心注射狂犬病疫苗。越早注射疫苗，感染病毒的风险也就越少。如果伤口出血多，撕咬厉害，一定要及时去正规医院进行规范治疗。无论狗是否已注射疫苗，被咬者都必须进行紧急处理，即使外观健康的宠物犬，并不能排除没有潜伏狂犬病毒的可能，因此，紧急处理伤口，及时按规范注射疫苗是预防狂犬病的关键所在。

因一道美食受伤的肠胃

清明节后，春笋大量上市，市民的餐桌上自然少不了这道卖相可爱的时令菜。然而，记者从长沙市第三医院了解到，4月才过了一半，因为进食春笋、香椿等食物导致消化道出血的患者与日俱增。

红烧春笋、春笋炒腊肉、春笋炒酸菜……40岁的陈女士接连吃了几天春笋后，觉得肚子隐隐作痛，伴有嗳气，因为平时就有慢性胃炎，并没太在意。不料，随后两天都拉柏油样大便，人也没精神。4月13日一早，陈女士突然晕厥，家人赶紧拨打120把她送到长沙市第三医院急诊科，被诊断为急性上消化道出血、失血性休克。住院进一步检查，医生发现她的胃黏膜受损，胃十二指肠球部溃疡伴出血，与过量食用春笋有关。

长沙市第三医院急诊科副主任陈思睿表示，春笋中含有草酸和鞣酸，食用过量易出现胃胀腹胀、反酸嗳气或过敏；其粗纤维含量高，大量食用后容易损害胃黏膜，严重时引发消化道出血。因此，有胃肠道疾病者、过敏体质者、小孩和老人要少吃春笋。做春笋前最好在沸水里焯一下，软化粗纤维，让草酸流失；不要空腹吃，以减少对胃肠黏膜的刺激；吃完春笋后尽量不吃生冷食物，防止胃肠受到双重刺激。

小贴士 >>
除了春笋，香椿中毒率最高

香椿中有硝酸盐，也有亚硝酸盐（有毒），还含有一种叫作硝酸还原酶的东西，可以将硝酸盐变成亚硝酸盐。有数据表明，腌制4～8小时的香椿亚硝酸盐含量最高。所以，经常吃香椿也是有风险的。

如果想安心享用，应注意以下几点：

01 OPTION：购买香椿芽的时候尽量挑选紫红色的嫩芽，买后不要储存过久。

02 OPTION：用香椿做菜先焯水半分钟，可以去掉80%左右的硝酸盐和亚硝酸盐。

03 OPTION：想腌制后食用，先漂烫，再腌制一天以上；一次勿吃太多，老人、孩子，吃一小捆尝鲜足矣。

除了香椿，这些蔬菜有讲究

菠菜、苋菜、茭白、马齿苋富含草酸，既影响口感，还影响钙、镁、铁等矿物质的吸收，草酸与游离的钙离子结合还会导致尿路结石。有研究证明，热水焯煮能去除菠菜中50%至80%的草酸，所以食用含草酸食物前焯煮可有效减少草酸的摄入。

很多豆类，如四季豆、扁豆、黄豆等含有皂素，植物血凝素等物质，可引起食物中毒；但是遇热后会被破坏，食用前一定要充分加热。

鲜黄花菜中含有秋水仙碱，它本身没有毒，但是经肠道吸收后在体内会转变成有毒的二秋水仙碱。烹炒前用开水焯烫，或进行泡煮，会减少秋水仙碱的含量。干黄花菜中不含有秋水仙碱，可以放心食用。

西兰花经适当焯水后，颜色会变得翠绿鲜亮，也有利于去除农药残留。为保证西兰花清脆的口感，焯水之后要用凉水过一下。

小科普

新冠肺炎与肺结核如何区分

文 / 彭亦（长沙市中心医院肺外结核科）

我们来说说新冠肺炎与肺结核的区别：1、致病元凶。新型冠状病毒肺炎属于病毒感染。而肺结核是结核分枝杆菌，属于细菌感染。2、症状不同。新冠肺炎以发热、干咳、乏力为主要表现，重症患者逐渐出现呼吸困难，轻症患者仅表现为低热、轻微乏力等。而肺结核是以持续咳嗽、咳痰2周以上为主要症状，有些患者伴咯血、午后低热、盗汗、乏力、消瘦等。3、传染性。两者的传染传播途径不同。新型冠状病毒肺炎主要以飞沫传播、接触传播。而肺结核主要是飞沫传播，肺结核患者通过吐痰、咳嗽、打喷嚏或大声说话时喷出带结核分枝杆菌的飞沫传播给他人。

重症肌无力有什么危害

文 / 康丹妮（湖南省儿童重症医学一科）

重症肌无力患者易于疲劳，往往晨起时肌力较好，到下午症状加重，大部分儿童患者累及眼外肌，以提上睑肌最易受累及，随着病情发展可累及更多眼外肌，出现复视，最后眼球可固定。此外延髓支配肌、颈肌、肩胛带肌、躯干肌及上下肢诸肌均可累及。讲话过久，声音逐渐低沉，构音不清而带鼻音，由于下颌、软鄂及吞咽肌、肋间肌等无力，则可影响咀嚼及吞咽功能甚至呼吸困难。疾病后期会导致瘫痪、吞咽困难、构音障碍、呼吸困难，甚至严重缺氧，危及生命。一旦累及延髓肌、脊髓肌、躯干肌、呼吸肌等则无论中医西医都会很难治。因此，一定要及早治疗，控制病情。

尿布疹该如何处理

文 / 杨珍（湖南省儿童医院急诊综合一科）

宝宝得了尿布疹如何处理？勤洗澡，保证1天1次。夏天炎热时可1天2~3次。室温最好保持在24℃~26℃。保持皮肤干爽。勤换尿布，每次大小便后要清洗臀部，最好臀部涂抹5%的鞣酸软膏或40%的氧化锌油膏。如果皮疹严重也可外用复方糖皮质激素制剂，合并感染外用抗生素药膏。臀红或擦烂可以局部清洗干净，臀部裸露。轻者可外用炉甘石洗剂或使用臀红膏。严重时，应局部清洗干净，裸露臀部，可外用5%的糠馏油糊剂，1天涂抹2次；也可以用灯光（40W~60W）照射使其干燥或者电吹风吹干（注意灯和电吹风的温度和距离，不要烫伤孩子）。如果继发感染，局部可应用抗生素药膏。

手足口病还是水痘？看皮疹形态

文 / 叶辉（湖南省儿童医院感染科）

手足口病和水痘有许多共性，比如多发在春季，都是由病毒感染所致。我们可以通过皮疹的形态和部位，来做到明确的区分。水痘的皮疹一般会出现在躯干部，四肢相对少一些，手足口病却恰恰相反，躯干部位较少，主要在四肢部位，面部很少，但口腔黏膜会出现。水痘发病病程较长，分四个阶段，从最开始出来时是一个小红点，第二代时“疱疹”和手足口的皮疹很像，第三代时疱疹干瘪，第四代疱疹脱落结痂，形成一个“小坑”。通常这四种情况会同时出现在一个孩子身上。一般没到达第四个阶段时，孩子就会无法忍受痛痒，用手去抓，导致水痘被抓破而留疤。