

狂犬病，一种古老而令人恐惧的疾病，尽管在现代医学的不断进步下，我们对其有了更深入的了解和防控手段，但它仍然是全球公共卫生领域的一个重要挑战。在这篇科普文章中，我们将深入探讨狂犬病的方方面面，包括其病原学、传播途径、症状、诊断、治疗以及防控措施，以提高公众对这一疾病的认识和防范意识。

一、狂犬病的病原学

狂犬病是由狂犬病病毒引起的一种急性传染病。狂犬病病毒属于弹状病毒科狂犬病毒属，外形呈子弹状，其基因组为单股负链RNA。这种病毒具有高度的嗜神经性，主要侵犯中枢神经系统，导致脑和脊髓的炎症和功能障碍。

狂犬病病毒的表面蛋白具有多种抗原决定簇，这些抗原决定簇在病毒的感染、免疫反应和疫苗研发中都起着重要作用。病毒的基因组相对较小，但编码了多种结构蛋白和非结构蛋白，共同参与病毒的复制、装配和致病过程。

二、狂犬病的传播途径

狂犬病的传播主要通过感染动物的咬伤、抓伤或舔舐破损的皮肤或黏膜。最常见的感染源是狗，其次是猫、蝙蝠、狐狸、狼等野生动物。在我国，90%以上的狂犬病病例是由狗咬伤引起的。

当感染狂犬病病毒的动物唾液中含有病毒时，通过咬伤或抓伤的伤口，病毒可以进入人体。此外，如果皮肤或黏膜有破损，被感染动物舔舐也可能导致病毒传播。需要特别注意的是，狂犬病病毒不会通过完整的皮肤传播，也不会通过空气、水或食物传播。

三、狂犬病的症状

在人体这个复杂而精妙的生态系统中，肠道扮演着至关重要的角色。它不仅

不仅是消化和吸收营养物质的关键场所，还在免疫系统、神经系统和整体健康的维持中发挥着不可或缺的作用。然而，在快节奏的现代生活中，肠道健康常常被人们忽视，各种肠道问题也随之而来。今天，让我们深入了解肠道健康的重要性以及如何有效地保护它。

一、肠道健康的重要性

1. 营养吸收

肠道是人体获取营养的主要途径。只有肠道功能正常，我们摄入的食物才能被有效地分解为小分子物质，并被吸收进入血液循环，为身体各个器官和组织提供能量和养分。

2. 免疫防御

肠道是人体最大的免疫器官。肠道黏膜上的免疫细胞能够识别和抵御外来病原体的入侵，产生抗体和免疫因子，保护身体免受感染和疾病的侵袭。

3. 神经系统调节

肠道和大脑之间存在着密切的双向沟通，被称为“肠脑轴”。肠道中的微生物可以通过产生神经递质和代谢产物，影响大脑的功能和情绪状态。同时，大脑也可以通过神经和内分泌途径调节肠道的运动、分泌和免疫功能。

4. 代谢平衡

肠道菌群参与了多种代谢过程，如碳水化合物和脂肪代谢、维生素合成等。它们的平衡对于维持正常的体重、血糖和血脂水平至关重要。

二、影响肠道健康的因素

1. 饮食不均衡

过多摄入高脂肪、高糖、低纤维的食物，会导致肠道蠕动减缓，菌群失衡，增加肠道疾病的风险。

2. 滥用抗生素

在现实生活中，我们可能都有过咽喉不适的经历，如喉咙疼痛、干痒、咳嗽等。这些症状往往是咽喉炎的表现。咽喉炎是一种常见的上呼吸道疾病，虽然看似普通，但却会给我们的生活带来诸多不便。让我们一起深入了解咽喉炎，探寻其成因、症状、诊断、治疗和预防方法。

一、认识咽喉炎

咽喉炎是指咽喉部黏膜、黏膜下组织和淋巴组织的炎症，可分为急性咽喉炎和慢性咽喉炎两大类。急性咽喉炎通常由病毒或细菌感染引起，发病急，病程短。而慢性咽喉炎则多由急性咽喉炎反复发作、长期刺激(如吸烟、饮酒、空气污染、用嗓过度等)或全身性疾病(如贫血、消化不良、胃食管反流病等)所致，病程较长，症状容易反复。

二、咽喉炎的病因

1. 感染因素

(1)病毒感染:如鼻病毒、流感病毒、副流感病毒、腺病毒等是急性咽喉炎的常见病原体。(2)细菌感染:溶血性链球菌、肺炎链球菌、葡萄球菌等细菌感染可导致急性咽喉炎，在慢性咽喉炎的急性发作期也可能起作用。(3)其他病原体:支原体、衣原体感染也可能引发咽喉炎。

2. 环境因素

(1)空气污染:空气中的粉尘、化学烟雾、有害气体(如二氧化硫、甲醛等)刺激咽喉部黏膜，可引起炎症。(2)气候干燥:干燥的气候会使咽喉部黏膜的水分迅速蒸发，导致黏膜干燥、抵抗力下降，容易发生炎症。

(3)温度变化:突然的温度变化，如从炎热的室外进入寒冷的空调房间，可能导致咽喉部血管收缩，防御功能降低，引发咽喉炎。

3. 生活方式

(1)吸烟与饮酒:烟草中的尼古丁、焦

狂犬病:潜伏的致命威胁

代珂雪

狂犬病的潜伏期长短不一，通常为1至3个月，但也有短至1周或长达1年以上的情况。潜伏期的长短与伤口的部位、深度、病毒的数量和毒力以及个体的免疫状态等因素有关。

狂犬病的症状可以分为三个阶段:前驱期、急性神经症状期和麻痹期。

1.前驱期:在潜伏期过后，患者可能会出现发热、头痛、乏力、食欲不振、恶心、呕吐等全身症状，同时伴有焦虑、烦躁、恐惧、失眠等精神症状。此外，伤口周围可能会出现麻木、疼痛、瘙痒等异常感觉。

2.急性神经症状期:这是狂犬病最典型的症状阶段，患者会出现恐水、怕风、咽肌痉挛、呼吸困难等症状。恐水是狂犬病的特征性表现，患者见到水、听到流水声或喝水时，会引起咽喉部肌肉的痉挛，导致吞咽和呼吸困难。怕风也是常见症状之一，微风或吹风都可能导致患者面部肌肉痉挛和呼吸困难。此外，患者还可能出现狂躁、谵妄、幻觉等精神症状。

3.麻痹期:在急性神经症状期过后，患者逐渐进入麻痹期，出现肢体瘫痪、眼球运动障碍、面肌麻痹等症状，最终因呼吸和循环衰竭而死亡。

四、狂犬病的诊断

狂犬病的诊断主要依据患者的病史、症状和实验室检查。对于有明确动物咬伤或抓伤史，出现典型的狂犬病症状，如恐

水、怕风、咽肌痉挛等，诊断相对容易。但在疾病的早期，症状可能不典型，容易误诊。

实验室检查对于狂犬病的诊断具有重要意义。常用的实验室检查方法包括病毒抗原检测、病毒核酸检测、病毒分离培养等。此外，血清学检查也可以辅助诊断，检测患者血清中的狂犬病病毒抗体，但由于抗体产生较晚，一般不作为早期诊断的依据。

需要注意的是，狂犬病一旦发病，死亡率几乎为100%，因此早期诊断和预防至关重要。

五、狂犬病的治疗

目前，狂犬病尚无特效的治疗方法。一旦发病，治疗主要是对症支持治疗，包括保持呼吸道通畅、控制痉挛、维持水电解质平衡、营养支持等。但这些治疗措施只能缓解症状，无法阻止病情的进展和死亡的发生。

对于狂犬病暴露后的预防处理，包括伤口处理、狂犬病疫苗接种和狂犬病免疫球蛋白注射，是预防狂犬病发病的关键措施。

六、狂犬病的预防

1. 管理传染源

加强对犬、猫等动物的管理，定期进行狂犬病疫苗接种，登记注册，限制其活动范围。对流浪犬、猫进行收容和管理，减少其与人群的接触。对于患有狂犬病或疑似患有狂犬病的动物，应及时进行隔离、

扑杀和无害化处理。

2. 伤口处理

被动物咬伤或抓伤后，应立即用肥皂水和清水反复冲洗伤口至少15分钟，然后用碘伏或酒精消毒伤口。伤口不宜包扎或缝合，除非伤口较大或出血不止。

3. 疫苗接种

狂犬病疫苗是预防狂犬病最有效的方法之一。目前我国使用的狂犬病疫苗有vero细胞疫苗、人二倍体细胞疫苗等。暴露后预防接种的程序有两种:五针法和“2-1-1”法。五针法是在第0、3、7、14和28天各接种1剂疫苗;“2-1-1”法是在第0天接种2剂疫苗(左右上臂三角肌各1剂)，第7天和第21天各接种1剂疫苗。暴露前预防接种一般是在第0、7和21天各接种1剂疫苗。

4. 免疫球蛋白注射

对于Ⅲ级暴露(单处或多处贯穿性皮肤咬伤或抓伤，破损皮肤被舔舐，开放性伤口或黏膜被污染)，除了接种狂犬病疫苗外，还应在伤口周围浸润注射狂犬病免疫球蛋白。狂犬病免疫球蛋白可以立即中和伤口周围的病毒，提供被动免疫保护。

狂犬病是一种严重威胁人类生命健康的疾病，但通过加强对动物的管理、及时正确地处理伤口、接种狂犬病疫苗和免疫球蛋白等措施，可以有效地预防狂犬病的发生。公众应增强对狂犬病的认识和防范意识，避免与野生动物接触，文明养犬，定期为宠物接种疫苗。同时，医疗机构和相关部门应加强狂犬病的监测和防控工作，共同为保障公众的健康和生命安全努力。

(作者单位系南京农业大学动物

医学院)

等检查，有助于早期发现和治疗肠道问题。

五、肠道健康的日常维护

1. 养成良好的排便习惯

每天定时排便，尽量避免憋便，减少粪便在肠道内停留的时间。

2. 注意饮食卫生

保持食物的清洁，避免食用变质或受污染的食物，预防肠道感染。

3. 多喝水

充足的水分摄入可以使粪便保持柔软，易于排出。

4. 避免过度节食和暴饮暴食

保持规律的饮食习惯，有助于维持肠道的正常节律。

六、儿童肠道健康

儿童时期是肠道发育和菌群建立的关键时期，因此肠道健康对于儿童的生长发育尤为重要。家长应注意为孩子提供均衡的饮食，培养良好的饮食习惯，避免过度使用抗生素。同时，鼓励孩子多参加户外活动，增强体质。

七、老年人肠道健康

随着年龄的增长，老年人的肠道功能逐渐衰退，更容易出现便秘、肠道感染等问题。老年人应注重饮食的细软易消化，增加膳食纤维的摄入，适当补充益生菌。定期进行体检，及时发现和处理肠道疾病。

八、肠道健康与中医调理

在中医理论中，肠道健康与脾胃功能密切相关。通过中药调理、针灸、推拿等中医疗法，可以改善脾胃功能，促进肠道的正常运作。

总之，肠道健康是身体健康的基石。我们每个人都应该重视肠道健康，通过科学合理的生活方式和饮食习惯来呵护它。让我们从现在开始，关注肠道健康，为自己的身体打下坚实的健康基础，拥抱更加美好的生活。

(作者单位系南通大学附属医院)

五、咽喉炎的预防

1. 保持良好的生活习惯

(1)规律作息:保证充足的睡眠，避免熬夜，有助于提高身体免疫力。(2)适量运动:增强体质，提高机体的抵抗力。

2. 戒烟限酒:减少对咽喉部的刺激。

3. 注意口腔卫生

(1)早晚刷牙，饭后漱口，使用牙线清洁牙缝，定期洗牙。(2)避免对口呼吸，防止空气中的灰尘和细菌直接进入咽喉。

3. 合理饮食

(1)饮食清淡，多吃新鲜蔬菜和水果，补充维生素和矿物质。

(2)避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，减少对咽喉部的刺激。

(3)避免过度饮酒和咖啡，以防刺激咽喉黏膜。

4. 避免过度用嗓

(1)教师、歌手等职业人群要注意科学发声，避免长时间大声说话或喊叫。(2)普通人在长时间用嗓后注意休息，多喝水。

5. 预防呼吸道感染

(1)季节交替时注意增减衣物，预防感冒。(2)避免接触呼吸道感染患者，在公共场所佩戴口罩。

咽喉炎是一种常见且容易被忽视的疾病，但它对我们的生活质量可能产生较大影响。通过了解咽喉炎的相关知识，我们可以更好地预防和应对这一疾病。当出现咽喉不适时，应及时就医，明确诊断，并采取适当的治疗措施。同时，保持良好的生活习惯和健康的生活方式，是预防咽喉炎的关键。让我们共同关注咽喉健康，远离咽喉炎的困扰，享受清晰、舒适的发声和吞咽。

(作者单位系湖口县人民医院)

守护肠道健康 拥抱美好生活

余秋东

抗生素在杀灭有害细菌的同时，也可能

会破坏肠道中的有益菌群，导致肠道微生态失衡。

3. 压力和情绪

长期的压力、焦虑和抑郁等情绪问题，会通过神经内分泌系统影响肠道的功能，导致肠道敏感性增加、蠕动异常等。

4. 缺乏运动

久坐不动的生活方式会使肠道蠕动减慢，粪便在肠道内停留时间过长，容易引发便秘等问题。

5. 年龄增长

随着年龄的增长，肠道的消化吸收能力下降，肠道菌群的多样性减少，肠道黏膜的屏障功能也会逐渐减弱。

6. 环境因素

环境污染、食品中的添加剂和防腐剂等，都可能对肠道健康产生不利影响。

三、常见的肠道健康问题

1. 便秘

表现为排便次数减少、粪便干硬、排便困难。长期便秘可能会导致肠道毒素堆积，增加结肠癌等疾病的风险。

2. 腹泻

通常是由于肠道感染、食物过敏、药物副作用等引起，严重的腹泻可能导致脱水 and 电解质紊乱。

3. 肠易激综合征

这是一种常见的功能性肠道疾病，症状包括腹痛、腹胀、腹泻或便秘，且症状常与饮食、情绪等因素有关。

4. 炎症性肠病

如溃疡性结肠炎和克罗恩病，是慢性肠道炎症性疾病，会引起反复的腹痛、腹

油等有害物质和酒精会直接刺激咽喉部黏膜，破坏黏膜的屏障功能，增加咽喉炎的发生风险。

(2)过度用嗓:教师、歌手、销售人员等职业需要长时间大声说话，容易导致咽喉部肌肉疲劳、黏膜损伤，引发咽喉炎。

(3)不良饮食习惯:长期食用辛辣、油腻、刺激性食物，或者饮食不规律，导致胃酸反流刺激咽喉，都可能诱发咽喉炎。

4. 全身性疾病

(1)胃食管反流病:胃酸反流至咽喉部，刺激黏膜，引起炎症。(2)过敏反应:对花粉、尘螨、动物毛发等过敏原的过敏反应，可能导致咽喉部黏膜水肿、炎症。

(3)免疫系统疾病:如干燥综合征、类风湿关节炎等，可能累及咽喉部，导致炎症。

三、咽喉炎的症状

1. 急性咽喉炎

(1)喉咙疼痛:这是急性咽喉炎最常见的症状，通常在吞咽时加重，疼痛可放射至耳部。(2)声音嘶哑:炎症累及声带时，可导致声音嘶哑，甚至失声。(3)咳嗽:初期为干咳，后期可伴有痰液。(4)发热:全身症状较轻时可能仅有低热，严重感染时可出现高热、寒战、头痛、乏力等。

(5)咽喉部红肿:检查可见咽喉部黏膜充血、肿胀，咽后壁淋巴滤泡增生。

2. 慢性咽喉炎

(1)咽部异物感:患者常感觉咽喉部有异物，咳不出又咽不下，中医称之为“梅核气”。

中药煎煮

科学传承中华医学技艺

中药作为中华民族传统医学的瑰宝，其疗效不仅取决于药材的质量，还与煎煮方法密切相关。正确的煎煮方法能够充分释放药材中的有效成分，提高药效，确保治疗效果。让我们一同走进中药煎煮的世界，探索其中的奥秘。

一、中药煎煮的重要性

中药煎煮是将中药材通过适当的方法和时间，在水中加热煮沸，使药材中的有效成分溶解于药液中，从而发挥治疗作用的过程。这一过程看似简单，实则蕴含着深厚的科学原理和传统经验。

正确的煎煮方法能够确保药材中的有效成分充分溶出，达到最佳的治疗效果。如果煎煮不当，可能会导致有效成分损失，影响药效，甚至产生不良反应。因此，掌握正确的中药煎煮方法对于保证中药的疗效和安全性至关重要。

二、煎煮前的准备

1. 药材的选择与处理

首先，要确保所使用的中药材质量上乘、来源正规。在煎煮前，应仔细检查药材是否有虫蛀、霉变等情况。对于一些需要特殊处理的药材，如先煎、后下、包煎等，应严格按照医嘱进行处理。

有些药材可能需要进行清洗，但要注意避免过度冲洗，以免损失有效成分。对于一些质地坚硬的药材，如矿石类、贝壳类等，可能需要捣碎，以增加与水的接触面积，利于有效成分的溶出。

2. 煎药器具的选择

煎药器具的选择对药液质量有一定影响。传统上，以砂锅、瓦罐为最佳，因为它们性质稳定，受热均匀，保温性好，不易与药物发生化学反应。其次，陶瓷锅、搪瓷锅也可以使用。应避免使用铁锅、铜锅、铝锅等金属器具，因为金属元素可能会与中药中的成分发生化学反应，影响药效甚至产生毒性。

3. 水质与水量

煎药用水应选择清洁、无异味、矿物质含量适中的水，如自来水、纯净水等。水量的多少取决于药材的质地、吸水性以及煎煮的次数。一般来说，将药材放入煎药器具后，加水至超过药材表面2至3厘米为宜。对于吸水性强的药材，可适当增加水量。

三、煎煮的步骤与方法

1. 浸泡

将药材放入煎药器具后，加入适量的水，浸泡30至60分钟。浸泡的目的是使药材充分湿润，组织细胞膨胀，有利于有效成分的溶出。浸泡时间不宜过长，以免药材变质。

2. 火候与时间

火候的控制是煎煮中药的关键之一。一般先用武火(大火)将药液煮沸，然后改用文火(小火)保持微沸状态。不同类型的药材煎煮时间有所不同。

(1)一般药材:煮沸后再煎煮20至30分钟。

(2)解表药、清热药:煮沸后再煎煮15至20分钟，此类药物不宜久煎，以免有效成分挥发。

(3)滋补药:煮沸后再煎煮40至60分钟，以使有效成分充分溶出。

3. 先煎

有些药材如矿石类(石膏、磁石)、贝壳类(牡蛎、珍珠母)、有毒类(附子、川乌)等，因其有效成分难以溶出或有毒成分需要长时间煎煮以降低毒性，应先煎30分钟左右，再加入其他药材一起煎煮。

4. 后下

一些气味芳香、含挥发性成分的药材，如薄荷、砂仁、沉香等，应在药液煮沸后将出锅前5至10分钟加入，以免有效成分挥发损失。

5. 包煎

对于一些细小的种子类(车前子、葶苈子)、粉末类(蒲黄、海金沙)、有绒毛的药材(旋覆花、枇杷叶)等，应使用纱布包好后再进行煎煮，以防止药材浮散或药液浑浊，刺激咽喉。

6. 烊化

某些胶类或黏性大的药材，如阿胶、鹿角胶、龟甲胶等，应单独加热溶化后，再与其他药液混合均匀。

7. 冲服

一些贵重药材，如人参粉、鹿茸粉、三七粉等，以及水溶性较好的药材，如芒硝等，可直接用煎好的药液冲服。

四、煎煮的次数与药液的保存

1. 煎煮次数

一般来说，一剂中药煎煮2至3次为宜。第一次煎煮后，将药液滤出；然后再次加水煎煮，第二次煎煮的时间可适当缩短。将两次或三次的药液混合均匀后服用，以保证药效的均匀。

2. 药液的保存

煎好的药液应及时服用，如果不能立即服用，应放置在冰箱冷藏室中保存，保存时间不宜超过2天。再次服用时，应加热至沸后再服用。

五、特殊中药的煎煮方法

1. 有毒中药

对于乌头、附子等有毒中药，必须严格按照医嘱进行煎煮，通常需要先煎1至2小时，以降低毒性。在煎煮过程中，应密切观察药液的变化，如有异常应立即停止使用。

2. 动物类中药

如蜈蚣、全蝎等，因其质地坚硬，有效成分不易溶出，可适当延长煎煮时间。

3. 矿物类中药

如朱砂、雄黄等，由于其含有重金属成分，一般不入煎剂，多采用冲服的方法。

六、常见错误与注意事项

1. 随意增减水量

水量过多或过少都会影响药液的浓度和药效。水量过多会导致药液稀释，药效降低；水量过少则可能导致药材煎糊，影响疗效甚至产生有害物质。

2. 煎煮时间过长或过短

煎煮时间应根据药材的性质和医嘱进行控制。过长会导致有效成分破坏或挥发，过短则有效成分不能充分溶出。

3. 不注意火候

火候的控制对于药液的质量至关重要。武火过大容易导致药液溢出或煎干，文火过小则可能使药液不能保持微沸状态，影响煎煮效果。

4. 忽视特殊煎煮要求

对于需要先煎、后下、包煎等特殊处理的药材，如果不按照要求操作，可能会影响药效或产生不良反应。

5. 药液保存不当

药液应在低温、密封的条件下保存，避免污染和变质。保存时间过长的药液不应再服用。

七、中药煎煮与现代科技的结合

随着科技的不断发展，现代中药煎煮设备也应运而生，如自动煎药机、中药提取浓缩设备等。这些设备在一定程度上提高了中药煎煮的效率和质量，但仍不能完全替代传统的手工煎煮方法。在使用现代设备时，也需要遵循中药煎煮的基本原则，根据不同的药材和方剂进行合理的参数设置，以确保药液的疗效。

中药煎煮是一门古老而又充满智慧的技艺，它承载着中华民族几千年的医疗实践经验。正确掌握中药煎煮方法，不仅是对传统医学的尊重和传承，更是对自身健康的负责。在煎煮中药时，我们应严格遵循医嘱，用心操作，让每一味中药都能发挥出最大的疗效，为我们的健康保驾护航。

(作者单位系武汉科技大学

附属天佑医院)



本版投稿咨询电话:

0554-6657551

189 9404 5261