

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

滥用抗生素会破坏肠道菌群的平衡，影响肠道健康。

在日常生活中，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。

2. 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

泻、便血等症状，严重影响生活质量。

5. 肠道菌群失调

可能导致消化不良、免疫力下降、过敏反应等多种健康问题。

四、保护肠道健康的方法

1. 均衡饮食

增加膳食纤维的摄入，多吃蔬菜、水果、全谷物、豆类等。适量摄入优质蛋白质，如鱼肉、禽肉、蛋类和奶制品。控制脂肪和糖分的摄入，避免过度加工食品和饮料。

2. 补充益生菌和益生元

益生菌可以通过食用酸奶、泡菜、豆豉等发酵食品或补充剂来获取。益生元如菊粉、低聚果糖等，可以促进有益菌的生长和繁殖。

3. 合理使用抗生素

遵循医生的建议，在必要时使用抗生素，并注意避免滥用。

4. 管理压力和情绪

通过运动、冥想、放松技巧等方式减轻压力，保持良好的心态。

5. 适度运动

每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、跑步、游泳等，有助于促进肠道蠕动，增强肠道功能。

6. 充足睡眠

保证每天7至8小时的高质量睡眠，有利于肠道的自我修复和调节。

7. 戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都会对肠道黏膜造成损伤，影响肠道健康。

8. 定期体检

特别是对于有肠道疾病家族史、年龄较大或有相关症状的人群，定期进行肠镜

咽喉炎:咽喉健康的“无声”威胁

江伊家

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”。