

生活小妙招

被狗咬没流血 也得打疫苗

■据《生命时报》
春季气温回暖，很多动物都处于发情期，像猫、狗等一向温驯的宠物有时也变得暴躁起来，偶尔还会反常地攻击人类。据了解，人春后，各大医院狂犬病免疫预防门诊的接诊量均持续上升。
目前，狂犬病仍是一种无法治愈的疾病，一旦发作，死亡率几乎为

100%。如不慎被宠物抓伤、咬伤，应立即挤出伤口里的污血，用20%的肥皂水与清水反复冲洗15分钟；再用2%的碘酒或75%的酒精涂擦伤口，伤口不可缝合或包扎；在被咬伤24小时内，立即到防疫站注射人用狂犬疫苗。如果伤口很深，除了注射狂犬疫苗外，还要增加注射狂犬病免疫血清或球蛋白。
一般来说，被猫狗抓咬后的程度分三个层次：第一层，接触、喂养

动物或完好的皮肤被舔；第二层，被动物咬伤或抓伤，没有出血，但皮肤表面有咬痕、抓痕或淤血；第三层，出现流血和开放伤口。第一层暴露不需要处理，而第二层、第三层都必须打疫苗。尤其是第二类，很多人认为不需要打疫苗，其实这是错误的。狂犬病毒主要存在于动物的唾液里，能从伤口或破损的皮肤黏膜侵入人体，即使不出血也可能造成传染。

注射狂犬疫苗期间，最好不要剧烈运动；除了咬伤局部要注意休息外，打针的地方也应减少活动；少吃蛋白类食物以及鱼、虾等海产品，以避免过敏；少喝浓茶、酒以及吃刺激性食物。注射过疫苗的狗能保证不被其他动物传染，但不能保证它不带病毒，不传染给人。所以，即使被看上去很正常的狗咬了，也要及时打狂犬疫苗。宠物主人最好也定期接种狂犬病疫苗便于预防。

●健康饮食
胃炎患者不可多吃枣

■据《京华时报》
众所周知，吃大枣可以补血养颜，不少女性朋友也有每日吃枣的习惯。但是，专家提醒，枣不可多吃，要吃最宜煮成枣泥。
北京亚健康防治协会会长陈飞松主任医师指出，大枣中的铁、维生素等含量都很高，自古以来便是补血佳品，生吃熟吃均可，但是煮成枣泥后其吸收效果会更好。尤其对于胃炎、胃溃疡等胃黏膜有损伤的患者，更宜吃枣泥，最好不要吃生枣。这是因为枣皮薄而硬，吞入胃中后，其边缘会加重胃黏膜的损伤，而煮成枣泥后枣皮便不会对胃黏膜产生损害。即使是肠胃健康的人，也要慢慢吃尽量嚼碎，或去皮后再吃。
此外，每日吃枣的数量也不能太多，吃多了反而会伤气，引发上火等。专家表示，中等大小的枣每日四五五个即可，小一点的可以吃七八个。

女性吃葡萄干可改善贫血

■据《晚报》
许多女性有脸色苍白、手脚冰凉的症状，这有可能是轻度贫血的表现，每天一把葡萄干可以改善这一症状。研究发现，葡萄干的含铁量是新鲜葡萄的15倍，另外葡萄干还含有多种矿物质、维生素和氨基酸，是体虚贫血者的佳品。
研究还发现，葡萄干中含有酒石酸，可帮助胃肠道消化。葡萄干能降低胆固醇，防止血栓形成，预防心血管疾病。它还含有类黄酮成分，有抗氧化作用，可清除体内自由基，抗衰老。
专家建议，女性可以每天吃一把葡萄干，约30-40克，坚持15天，对改善体虚贫血有一定作用。不过，葡萄干含糖量较高，糖尿病患者不宜多吃。

蜂胶含有重金属不宜长期食用

■据新浪网
研究发现，蜂胶具有抗菌、抗霉变和抗病毒等特点，其杀灭或抑制的细菌、病毒种类比较多，包括葡萄球菌、链球菌、链霉菌、大肠杆菌、沙门氏菌、黑曲霉、灰葡萄孢霉以及疱疹、马铃薯病毒、流感病毒等。蜂胶的这些特性表明，它是一种作用明显的“天然抗生素”。如果健康人群长期服用，与吃药没什么区别。专家认为，蜂胶产品应该严格对症服用，控制剂量，并不是人人皆可服用。另外，由于蜂胶中的成分复杂，受加工工艺的限制，蜂胶中普遍存在的重金属可能难以根除。人若常年服用，日积月累造成的损害同样不可小觑。一旦服用了假冒产品，危害更大。
另外，专家对一些人喜爱服用蜂胶软胶囊的做法也持反对意见。这是因为软胶囊在经过高温加工时，大量蜂胶所含的珍贵成分流失，大幅降低了蜂胶特有功效。专家说，蜂胶是否易被吸收在于蜂胶分子结构，并非取决于产品剂型，消费者认为软胶囊好吸收的观点是错误的。至于天然蜂胶以何种剂型服用最为合理，还有待进一步研究。

●家居健康
夹杂螨虫和霉菌 最易侵入呼吸道
床下的灰尘最伤身



■据人民网
家里搞卫生，最让人头疼的可能就是无处不在的灰尘了，尤其是一些难以清理到的“死角”，其中，床下的灰尘对人体危害最大。
研究发现，在生活环境中，每天都会产生灰尘，一般灰尘的成分包括漂浮状尘埃、化学烟雾，而隐藏在

床下的灰尘除了这些，还包含尘虫及排泄物、纤维等，这些凭肉眼很难发现，人们也常常疏于清理，它们长期漂浮在卧室空气中，并被大量吸入或附在物品表面，成为螨虫及霉菌孢子的栖身地，尤其是养宠物的家庭，灰尘中易夹杂动物毛发，更容易滋生细菌。而人每天基本的睡眠时间为7-8小时，这些脏东西会趁机进入呼吸系统内部，进而引发哮喘、鼻炎等多种疾病。小于5微米的粉尘颗粒，会沉积在呼吸道的终末——肺泡里，损伤呼吸道黏膜，造成支气管炎等。此外，灰尘对过敏的人也是极大的威胁。

清除床下灰尘最好的办法是，两三天简单清洁一下，可以把湿抹布裹在晾衣竿上，伸进床下清扫。每隔一两个月，把床搬开，彻底清扫一遍。由于灰尘容易到处飞扬，因此打扫之前最好能洒点水，也可用吸尘器进行彻底清理，建议带着口罩，以避免有害的灰尘吸入肺内，危害身体健康。此外，应养成一些好的生活习惯，尽量不要将灰尘带进卧室，回家后换上家居服，外衣挂在客厅。

去屑洗发水每周只能用1次

■据人民网
头发一甩，“雪花”飘飘，头屑的烦恼让人既尴尬又无奈，而去屑洗发水的出现让人找到了福音，几乎每次洗发时都会用。但这样做，效果真的好吗？答案是否定的。
“头皮屑产生的因素有很多。”
北京医院皮肤科主任医师张建民说，目前，市上去屑洗发水的主要成分是酮康唑，可以抑制真菌繁殖，达到缓解头屑多的状况。虽说效果立竿见影，但如果频繁使用，真菌药物会刺激头皮，使头皮干燥，疏松的皮肤分解、剥落，反而加重头屑症状。

巧收冬日物品

衣服卷着放，省地

天气慢慢热了，冬天的衣帽鞋袜也要“功成身退”了，外形不是很讲究的衣服，可以叠好存放。衣物叠放的时候很难把它们折出跟柜子同样宽度，因此会空出很多空间，而且想拿出底下的，容易把上面的弄乱，不妨把衣物卷起来竖着排列，可放多件。对一些高级服装或颜色浅的衣服，可套上防尘套以延长衣服的寿命。悬挂时要把服装摆正，衣架之间应保持一定距离。羽绒服、羊绒衫旁放个樟脑球。

推荐宝贝 防尘套

西服、大衣防尘套能有效抗菌、防霉、防尘，有很好的透气性，让你的衣物井井有条，让你的衣柜更节省空间。

被子放樟脑，防虫

羊毛被、羽绒被很容易长螨虫，尤其是经过炎热的夏天，等到第二年冬天再用时，不少人会发现被子有异味，盖到身上发痒，这都是螨虫惹的祸。因此，这类被褥在收纳时，一定要借助樟脑球的威力。天津药物研究院副研究员李红珠指出，樟脑球要用白纸或白布包好，放在被子旁边或衣柜的四角。接触过樟脑球的被子，用前应先先在阳光下晒一晒。

推荐宝贝 樟脑球

樟脑球的主要成分是天然樟脑，内含大量芳香族有机物，可以驱虫、防霉。

多用吊柜放杂物

一个家总少不了杂物，而收纳杂物就如同玩捉迷藏，如何快速把杂物藏起来，却又能马上找到它们呢？一定要善于利用空间。首先要选择合适的家具。收纳杂物最实用的是吊柜，吊柜几乎可以运用在客厅、餐厅、厨房、卫浴间等所有空间里。床下也是最佳收藏之地，可以放一些不常用的物品，但要注意防尘，需要借助收纳盒。衣柜、鞋柜、抽屉等地方，只要使用有技巧，也能省出不少空间，比如将衣服按照长、中、短三种长度挂放，下面刚好会有一梯形的剩余空间，买合适的整理箱加以利用；两只鞋前后交错摆放，马上省出20%—25%空间。（据新华网）

推荐宝贝 收纳盒

使用收纳盒很实用，其封闭性好、尺寸多样，是利用衣柜内外、床下、屋内死角空间的好帮手，如果再贴上收纳物品内容的标签，就更方便了。

求医问药

□本期主打

口腔溃疡需对症治疗

最近，不少读者发来短信询问有关口腔溃疡的防治问题，如座机号为83xxxx18的读者问：“小孩嘴角溃疡怎么办？需不需要到医院检查一下？”其实，之前《求医问药》栏目已收到数十条有关口腔溃疡防治问题的求助短信，本栏目也先后回答过多次，但至今仍有不少读者询问此类问题。在此，本栏目就该问题再进行一次综合性回答，希望读者朋友能掌握正确的口腔溃疡防治方法。
市妇幼保健院口腔科专家介绍，口腔溃疡是一种最常见的口腔粘膜疾病，在人群中的患病率一般认为超过10%。细菌、病毒等微生物感染，营养不良、维生素和微量元素缺乏，消化系统疾病，精神、神经因素等都是口腔溃疡的致病因素。

口腔溃疡的治疗方法虽然很多，但基本上需对症治疗，目的主要是减轻疼痛或减少复发次数，但不能完全控制复发，所以预防本病尤为重要。好反复发作者口腔溃疡的人群平常应注意保持口腔清洁，可用淡盐水漱口；生活起居有规律，保证充足的睡眠；戒烟限酒，饮食清淡，多吃蔬菜水果，少食辛辣刺激性食物；保持心情愉快，保持大便通畅，坚持体育锻炼。另外需要提醒的是，口腔溃疡经久不愈，受到咀嚼、说话的刺激，日久有可能发生癌变，所以对此不可掉以轻心。

除了专家答复外，《求医问药》的子栏目《帮帮团》也曾就此

问题在读者中进行了询问，许多热心读者纷纷给出了自己认为实用的一些小偏方。本栏目在此一并附录，希望对大家有所帮助。

□帮帮团支招

用醋漱口
158xxxx3607：每顿饭后可让孩子用醋漱口，漱完后过几分钟再用清水漱漱（是在一本健康杂志上看到的小偏方，试过之后觉得效果不错）。

吃煮熟的栗子
159xxxx8916：一位老中医曾告诉我，给口腔溃疡的宝宝吃几个煮熟的栗子，两三次后就会痊愈，因为栗子能养胃健脾，驱毒消肿。

蜂蜜可治疗口腔溃疡
136xxxx1133：晚饭后先用温开水漱口，再用一勺蜂蜜敷在溃疡面处，1—2分钟后吞下去。重复2—3次，第二天疼痛即减轻，连续治疗两天可基本痊愈。

云南白药可促进伤口愈合
158xxxx3607：云南白药具有止血、活血化淤及抗炎、愈伤等作用，在口腔溃疡部位涂抹云南白药可缓解疼痛，改善局部血液微循环，促进伤口愈合。

长期服用补中益气丸对身体有无不良影响？
市人民医院老年病科：每一种药品都有其适应症，补中益气丸的作用是：治疗脾胃虚弱、胃下垂、治疗身体虚弱没有力气、吃得不多却肚子发胀、长时间慢性腹泻的症状，治疗脱肛、子宫脱垂的疾病。老年人可否服用补中益气丸需要结合自身状况综合考虑，不能盲目服用。

体检中心
HBSA6 阳性是何意
155xxxx6712：我2011年体检肝功能报告单上5个指标都是阴性，HBSAb是阳性，请问这是什么意思？
市人民医院体检中心：这表示你体内有乙肝抗体。

皮肤科
白癜风可以治愈吗
133xxxx0890：我双手手背长有小白斑，冬天不长，但是一到夏天就长，到医院检查说是白癜风。请问白癜风怎么治疗，可以治愈吗？
市妇幼保健院皮肤科：白癜风因为病因不明，目前尚不能治愈，只能对症治疗，植皮是最有效的方法。

康复科
扭动时脖子为何会发出响声
67xxx01：我今年29岁，脖子往右侧摆动时，骨头会发出“咯咯”的响声，请问这是怎么回事？该如何治疗？
市太和医院康复医学中心：可能是一个姿势保持久了，脖子较长时间不活动的缘故；也可能是长时间劳累后肌腱韧带过于疲劳。建议平时多活动颈部。如果长时间这样，就有可能有颈椎病，应去医院检查。

哪里有关节刀疗法治疗腰椎间盘突出
155xxxx8275：我是一名军人，患有腰椎间盘突出轻度膨出，请问十堰哪家医院有关节刀疗法治疗此病的。谢谢！
《求医问药》：市太和医院康复医学中心有此疗法。

老年病科
老年人可长期服用补中益气丸吗
153xxxx0742：请问老年人

特别提示
《求医问药》栏目致力于为广大读者打造一个专业的健康平台，当大家的健康顾问。如果您有任何关于健康方面的问题，欢迎发送短信至13872826001咨询，我们将邀请市内各大医院的专家为您解答疑惑。
本栏目诊疗信息均由专家根据读者短信内容诊断而来，属建议性内容，不能作为实际诊断及治疗的依据！同时，由于版面限制，如有读者提出的问题没有及时回复，敬请关注下期《求医问药》。