

爱宠物

但别太亲密

如今,越来越多的都市家庭都养有宠物,特别是对于“丁克一族”或“空巢老人”。很多宠物主人都将宠物视如孩子一般,与宠物一起睡觉、接吻、同吃一碗饭也是常事。专家表示,宠物与人类之间有多种可能共患的疾病,多为接触性感染,因此宠物主人不要与宠物过于亲密,以免染上“宠物病”。

●可爱猫狗会传人十多种病

疾病预防控制中心寄生虫病预防控制所有关专家介绍,很多人都知道猫狗可能传染给人狂犬病,许多狗主会定期带自己的宠物去打狂犬病疫苗,一旦被猫狗抓伤后也会立即打相关疫苗。其实,猫狗等几乎每一种宠物都携带有一定数量的寄生虫、细菌、病毒,其中一部分会传染人,这些疾病被称为“人畜共患病”。

以可爱的猫咪为例,除了大家熟知的弓形虫外,被猫抓伤常见会导致人患“猫爪病”,又叫做“猫爪热”,这是种细菌性疾病,比较罕见的还会导致鼠疫。被猫抓伤咬伤后,也可能得狂犬病。猫通常携带空肠弯曲菌,会导致人患“弯曲菌病”。与猫密切接触,还可能患立克次体感染、隐孢子虫病、绦虫病、皮肤癣、沙

门氏菌病等。这一数就可能传染给人 10 余种疾病。狗也至少会传染给人 12 种疾病。

许多人会在阳台上养鹦鹉等鸟类,以营造鸟语花香的氛围。还有的家庭也会养小鸡、小鸭,给孩子做宠物。殊不知,小小的雀鸟也会是致病源。比如许多鸟类、鸡,特别是小鸡和小鸭通常携带沙门氏菌,会引起人沙门氏菌病;鹦鹉携带鹦鹉热衣原体,会导致人鹦鹉热;鸽子粪便携带隐球菌,会导致人隐球菌病。

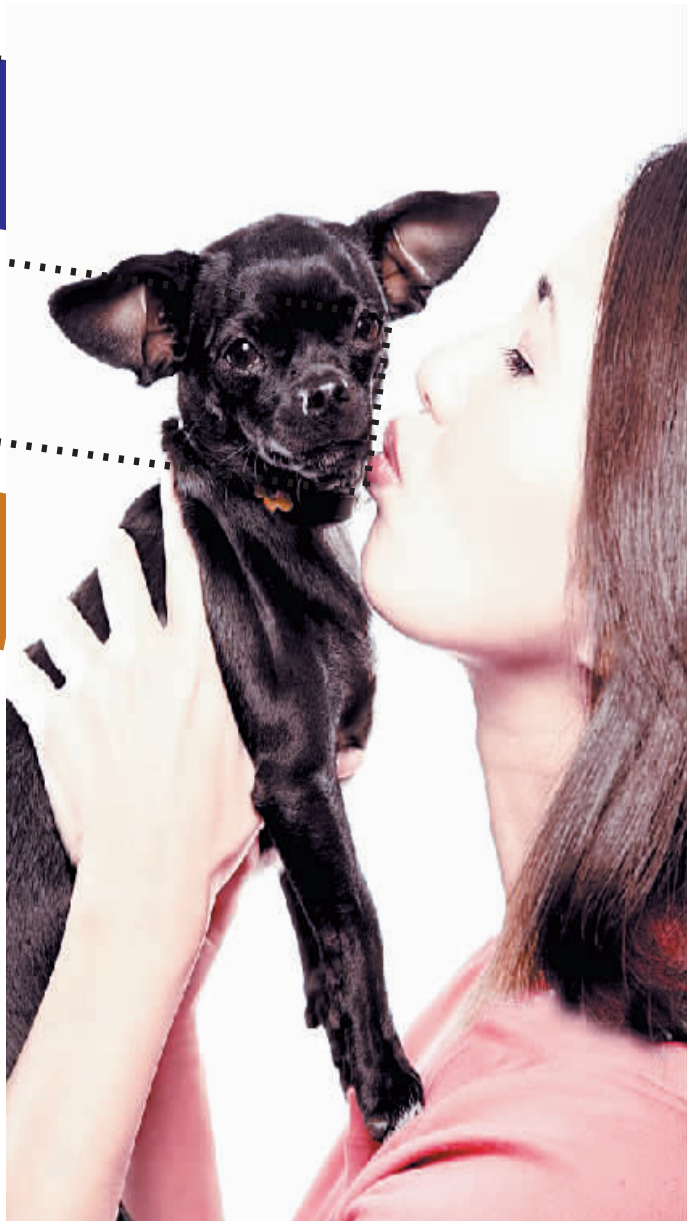
青少年则会养一些“另类宠物”,比如乌龟、蜥蜴、蛇、小鼠、豚鼠、小兔、仓鼠、青蛙、蟾蜍,这些另类宠物易携带沙门氏菌,能引起人沙门氏菌病。其中的小鼠、豚鼠、小兔、仓鼠还可能引起病毒性脑膜炎。

●与宠物保持一定距离

虽说宠物会带给人诸多疾病,可要说不养,对于一些爱宠人士简直“要命”。如何才能安全、健康地养宠物呢?建议给动物定期免疫非常重要,刚出生的小狗小猫应在 42 天进行第一次免疫针的注射,56 天进行第二次注射,84 天进行第三次。这三次属高度免疫,随后一年一次的注射属于加强型免疫。尽量喂熟食或成品狗粮、猫粮,别让猫

狗在外捕食。要清除好宠物的粪便并做无害化处理,接触到宠物粪便后要彻底洗干净手。定期清洁狗屋,经常消毒宠物居住环境。

专家还提醒,人可以爱宠物,爱它可以表现为细心地照料它,与它多些互动游戏,病了及时带它就医,但不要与宠物有过分亲密接触,比如亲吻宠物以及长期与宠物共眠等。



特别提醒

特殊人群不宜养宠物

最后,专家提醒,部分人群由于年龄和健康状况的影响,更易于被传染,这些人要避免接触宠物——

婴儿和 5 岁以下儿童、老年人、孕妇、正在接受治疗的癌症患者、接受过器官移植的人、HIV 感染者和艾滋病病人。

这些人群普遍免疫力较差,同

样接触宠物,别人可以没有问题,他们就可能被传染上。孕妇若被感染弓形虫,还可能会导致胎儿畸形。儿童接触猫狗等小动物用力不知轻重,比如用力拉狗的尾巴,或揪猫的胡须,把宠物弄疼后就增大了被宠物抓伤、咬伤的危险。

(陈辉)

春季有群“特困生”

专家认为,解除春困,重在祛湿

阳春 3 月,花红柳绿,万物勃勃生机。按理,人们应该一改那股猫冬的懒劲,精神抖擞。但恰恰相反,每到春季,不少人很容易感到困倦、疲乏、无精打采、昏昏欲睡,这其实就是中医所说的“春困”。专家表示,“春困”不是病,而是人体机能随气候变化产生的自然生理反应。学生、司机、白领等用脑多、精神高度集中的人群尤其要注意调节生活,预防春困影响学习工作。

中医支招

祛除内湿 扫除春困

如果是整天都觉得全身困重,有时头晕或头部像戴了一顶帽子一样不舒服,腰部或者腿部沉重,加上舌苔白厚,这种春困是以湿为主。

——用薏米、芡实等煲汤饮用祛湿。

如果是饭后觉得疲倦明显,伴有食欲不振,大便偏烂,或容易拉肚

子等情况,这种春困是以脾虚湿盛为主。

——用健脾补脾的党参、北芪、白术等煲汤饮用。

若平时体质偏热或气温偏高出现口干口苦、口气较重、小便偏黄等情况。

——用五花茶、赤小豆、土茯苓等清热祛湿。

为何会春困?

医学博士陈祖辉说,在冬天,天气寒冷,人的活动量少,一个成年人大约只消耗 1500 大卡热量。然而步入春季之后,气温回升,人体的新陈代谢也随之增强,人体外周(比如皮肤)血液循环加快,耗氧量增多,而心脏、大脑的血液和氧气的供应量则相对减少,容易导致人因缺氧而发困。这其实就是季节更替,人为了适应这种变化而出现的一种症状。

从中医的角度来看,产生春困的主要原因是脾虚湿盛。消化科专家陈延说,春天是肝木主令,木能克土,影响脾胃运化功能,脾胃运化功能受损,则不能运化水湿,使水湿内

停。加之清明前后,雨雾纷飞,湿气较重,内湿与外湿相结合,阻碍人体气机,阳气不能升发,就会出现春困的情况。

哪些人最易春困?

“特困生”之一:学生

初中、高中学生学习任务重,需要记忆、思考,用脑多,对大脑缺氧更为敏感,在春季,学生是特别容易出现春困的一群“特困生”。

对付办法:规律作息,千万不要熬夜。陈祖辉认为,对于初中、高中的学生,一天要满足 6~8 小时的睡眠时间,千万不要熬夜加班去看书。在饮食方面,学生正值生长发育的阶段,身体的新陈代谢旺盛,加上用

脑多,耗氧量较大,一定要补充足够的蛋白质,对大脑细胞活动有促进作用。每天要吃一个鸡蛋,6 两奶类和奶制品,2 两鱼虾类,1 两肉类。做一些有氧运动,使身体出汗,也可以使湿从体表而解。

“特困生”之二:白领

这几天天气好,但不少在办公室工作的白领止不住地犯困,“咖啡喝了一杯又一杯,都不管用,对着电脑,上下眼皮直打架”。还有的白领有这样的体会:中午 12 时到 1 时是午餐时间,1 点钟上班后,人就开始犯困,眼都睁不开。犯困几乎是白领在春季里最为苦恼的事情。

对付办法:吃了午餐就犯困,是

因为血液都到胃里消化食物了,大脑供血相对不足,自然就缺氧犯困了。处理的办法也很简单,午餐不要过饱。

如果犯困,那么做一些伸展运动。做伸展运动的效果跟做深呼吸差不多,可以减轻肌肉张力,加速血液在体内的循环,帮助把氧气输送到大脑。此外,工作要有规律,下班后的夜生活不要太丰富,熬夜玩游戏、读小说,第二天肯定没有好的精神状态了。

“特困生”之三:司机

司机的工作时间长,而且开车精神高度集中,丝毫不能有半点马虎。这种高强度的工作,常常会让人

感觉疲乏,所以你会发现,许多司机往往会备有浓茶、咖啡、红牛等提神之品。陈祖辉说,如果饮品中含有咖啡因(对大脑皮层具有直接兴奋作用),偶尔喝喝提神还可以,但要适可而止。如果长期饮用,每天超过 200mg 以上,对身体健康肯定不利,可引起急躁、紧张、震颤、失眠和头痛等症状。

对付办法:陈祖辉建议司机,可以在饭后闭目养神,打个盹。打盹是一种提神醒脑、缓和焦虑、重新获得精力的休息方式。当然,司机在不出车的时候,就应注意按时休息,尽量不要打乱生物钟。

(张华)

