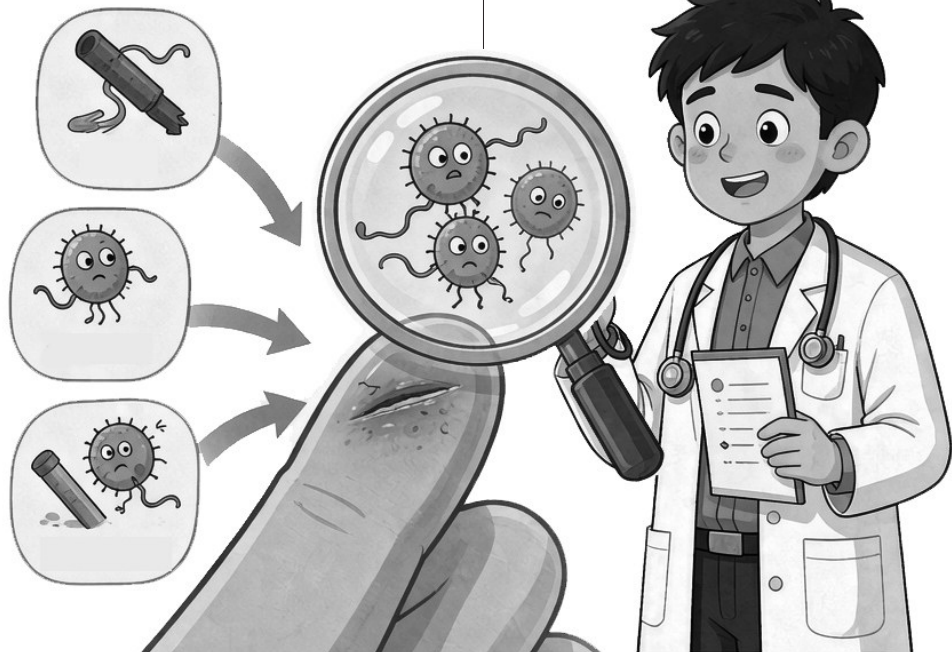


小伤口暗藏大风险 科学预防远离破伤风

很多人认为只有严重、大出血的外伤才需要警惕感染，殊不知生活中看似不起眼的划伤、刺伤、擦伤，都可能暗藏破伤风风险。9月13日是世界破伤风日，沈阳市第五人民医院急诊科主任殷红提醒，破伤风致死致残风险高、隐匿性强，高危外伤人群需提高防范意识，规范做好伤口处理与免疫接种，科学守护身体健康。



据介绍，破伤风是由破伤风梭菌感染引发的严重急性疾病。该细菌广泛存在于土壤、灰尘、动物粪便等自然环境中，生存范围极广。当人体皮肤出现破损，细菌即可通过创口侵入体内。破伤风梭菌属于厌氧菌，在伤口深、口小、污染重、缺氧密闭的环境中极易繁殖，并释放强效神经毒素，严重威胁人体神经系统安全。

破伤风发病核心源于细菌产生的剧毒毒素。毒素会干扰人体神经信号正常传导，破坏肌肉收缩与舒张平衡，导致肌肉持续紧张、强直性痉挛。病情多从伤口周边肌肉开始，逐步蔓延至全身，进展快、危险性高。

临床潜伏期一般为受伤后3~21天，早期症状容易被忽视，多表现为伤口周围肌肉紧绷、酸胀、偶尔抽搐。随着病情发展，典型症状会逐步显现：出现牙关紧闭、张口困难，面部、颈项、腰背、腹部肌肉僵硬痉挛，严重时身体强直、角弓反张。若累及呼吸肌，可引发呼吸困难、窒息，危及生命。

殷红介绍，破伤风一旦发病，病情凶险，必须立即入院系统救治。临床治疗主要包括彻底清创、抗生素抗感

染、注射破伤风抗毒素中和游离毒素、药物镇静解痉、呼吸支持及对症监护等综合手段，全程治疗复杂、周期长、风险高。

虽然破伤风危害极大，但完全可防可控，科学预防是避免发病的关键。

首先，要做好即时伤口处理。受伤后需第一时间用流动清水、肥皂水反复冲洗创面，清洁污物，及时消毒，避免细菌残留、滋生繁殖。

其次，规范免疫预防。破伤风疫苗是最有效的预防方式，儿童按程序完成基础免疫后，成年人建议每十年进行一次加强接种。若发生泥土、铁锈、粪便污染的开放性外伤、深刺伤、烧烫伤，需及时就医评估，根据免疫史补种疫苗或注射破伤风免疫制剂，阻断感染风险。

殷红提醒，破伤风重在预防、贵在规范。日常生活切勿轻视小伤口，尤其是污染性、密闭性、深度创口，切勿侥幸拖延。及时清创、规范接种、科学防护，就能有效规避破伤风风险，守护自身及家人健康。

单强

认清秋燥综合征 科学防护护黏膜

入秋以来，气温逐步回落，风力增多、空气湿度明显下降，典型的秋燥天气如期而至。不少市民出现鼻子干痒、反复流鼻血、咽喉干咳、皮肤起皮、大便干结等不适，多数人习惯性认为是“上火”。对此，沈阳急救中心医生提醒，这些症状并非体内火气旺盛，而是典型的秋燥综合征，属于季节性、气候性黏膜干燥损伤，需科学调理、对症防护。

秋季降水偏少、大风天气频发，空气湿度持续偏低。人体鼻腔、咽喉、皮肤黏膜、肠道黏膜都需要适宜湿度维持正常生理状态。在持续干燥环境下，体表和黏膜水分快速流失，身体补水速度跟不上蒸发速度，进而出现一系列干燥不适症状，本质是环境干燥带来的物理性损伤，而非传统意义的“上火”。

秋燥主要通过损伤人体保护膜，引发全身多部位不适。鼻腔黏膜水分流失后变薄、血管脆弱，极易破裂出血；咽喉黏膜缺水变得敏感，引发咽干咽痒、无痰干咳；皮肤水分、油脂流失，出现干燥起皮、瘙痒难耐，湿疹等皮肤问题也易复发；肠道津液不足，则导致大便干结、排便费力。以上各类不适，根源均为身体缺水缺润，并非内热旺盛。

医生梳理了秋燥综合征典型五大表现，方便市民对照自查：鼻腔干燥、反复流鼻血；咽喉干痒、阵发性干咳；嘴唇干裂、口角破溃；全身皮肤干痒起皮；肠道干燥、大便干结。

针对高发的秋燥症状，医生给出科学预防方案。日常居家可将室内湿度维持在45%~60%，减少黏膜水分蒸发；饮水坚持少量多次、常态化补水，切忌口渴后一次性猛灌；饮食尽量清淡，减少膨化、油炸等燥热零食摄入；大风降温天气减少头面部直吹冷风，降低黏膜干燥刺激。

在居家精细化护理方面，市民可重点做好局部保湿修护。坚持鼻腔保湿护理，修复鼻黏膜屏障，减少鼻出血发生；每日涂抹身体润肤乳，锁住皮肤水分、稳固皮肤屏障；饮食多摄入温润润燥食材，温和滋养身体；规律作息、减少熬夜，避免熬夜耗伤津液、加重全身干燥状态。

同时，医生特别纠正大众最常见养生误区：很多人一旦出现流鼻血、嗓子干、干咳等症状，便自行服用清热去火药物。事实上，秋燥是外部环境导致的干燥损伤，无需盲目清火吃药，优先以保湿、补水、防风、润燥为主，多数症状均可明显缓解。

入秋润燥，重在科学养护、对症调理。摒弃“一燥就降火”的错误认知，做好日常保湿补水、起居防护，即可平稳度过秋燥高发期，守护秋季身心健康。

单强

秋日静养助康复 肿瘤患者短途出游科学防护指南

秋高气爽、气温适宜，是肿瘤康复患者舒缓身心、放松心情最佳时节。秋季昼夜温差增大、空气干燥、气候多变，人体免疫力易出现波动。沈阳市第六人民医院肿瘤放疗综合科医生张琦提醒，肿瘤术后、放化疗恢复期患者体质虚弱、抵抗力较低、不耐劳累，秋日出游需遵循温和、静养、低负荷、稳状态原则，科学防护、量力而行，在放松身心的同时守护康复成果。

秋季冷暖交替明显，早晚偏凉、日间干爽，患者出行需优选温和舒适、温差平稳的近郊目的地，避开大风降温、阴雨、骤冷骤热天气。建议选择上午、傍晚凉爽时段外出，以短途休闲游览为主，单次户外活动控制在3~4小时，避免长途奔波、环境温差刺激，防止受凉感冒、身体乏力，影响机体免疫状态与治疗节奏。

在行程安排上，康复患者需坚持低强度游玩模式，拒绝高强度运动。尽量选择平缓休闲路线，不开展登山、长距离徒步、爬台阶等体力消耗较大的项目。正在服用靶向药物的患者易出现手足综合征，长时间站立、行走会加重手脚红肿、脱皮疼痛，旅途需多次休息、劳逸结合。出行保持规律作息，不熬夜、不透支体力，午间适当小憩，一旦出现心慌、

乏力、出虚汗等不适，需立即终止游玩、就地休整。

秋日养生，穿衣、饮食尤为关键。建议采用分层穿搭，随身备好薄外套，根据气温变化及时增减衣物，有效应对昼夜温差。出行选择柔软防滑、贴合舒适的鞋子，做好手足保护，避免摩擦、磕碰造成皮肤损伤。

因放化疗后胃肠道黏膜敏感脆弱，秋日外出饮食务必坚持清淡、洁净、适量原则。不食用生冷、冰饮、地摊生食、隔夜饭菜，少吃辛辣油腻、陌生刺激性美食，杜绝暴饮暴食，防范肠胃不适与急性胃肠炎。秋季秋燥明显，需坚持少量多次饮用温水，及时补充身体水分。

药物规范服用是康复出行的重中之重。患者出游前务必备足双份靶向药、止吐止泻、止痛等常规药物，分开存放、按时服用，坚决杜绝断药。放疗患者需随身携带皮肤修复药膏、无菌敷料，冷藏药品做好恒温保存。同时，留存病历资料与医生联系方式，备好防晒、消毒物资，做好秋日紫外线防护。

张琦表示，适度秋日短途出行有助于调节情绪、助力身心康复。肿瘤康复人群需顺应秋季节气特点，科学出行、稳妥养护，平稳安然度过秋季康复关键期。

单强