

如何识别狂犬疫苗过敏反应

◎眉山市仁寿县疾病预防控制中心 叶腊梅

狂犬病是一种致命的病毒性疾病，但通过及时接种狂犬疫苗，我们可以有效预防这种疾病。然而，就像所有疫苗一样，狂犬疫苗也可能引起一些过敏反应。了解如何识别和处理这些过敏反应，有助于确保接种安全。下面，我们就来聊聊狂犬疫苗接种后的过敏反应及其处理方法，帮助大家更好地应对这一过程，确保自己和家人的健康。

注射疫苗后，身体一般会出现局部或全身反应，严重的会出现包括皮疹、呼吸困难甚至休克等过敏反应。

局部反应：红肿、疼痛和硬结。狂犬疫苗接种后，最常见的是局部反应，注射部位可能会出现红肿、疼痛和硬结，这些症状通常在接种后的几小时到几天内出现，并在几天内逐渐消退。局部反应的原因主要是疫苗成分引起的免疫反应，通常不会对健康造成严重影响。

全身反应：发热、头痛和乏力。除了局部反应，一些人在接种狂犬疫苗后可能会出现全身反应，常见的全身反应包括发热、头痛和乏力，这些症状通常在接种后的 1 ~ 2 天内出现，持续时间

一般不超过 3 天。发热通常在 38℃ 左右，伴随轻微的头痛和乏力感。

过敏反应：皮疹、呼吸困难和过敏性休克。虽然较为罕见，但狂犬疫苗接种后仍有可能出现严重的过敏反应，包括皮疹、呼吸困难和过敏性休克。皮疹可能表现为注射部位或全身的红斑、丘疹或荨麻疹，通常在接种后的几小时内出现。呼吸困难和过敏性休克是更为严重的过敏反应，可能伴有喉头水肿、血压下降和意识丧失等症状。这些症状需要立即就医，因为可能会危及生命。

出现上述反应，应采取针对性措施进行处理。

局部反应：冷敷、清洁和避免刺激。狂犬疫苗接种后，注射部位可能会出现红肿、疼痛和硬结等局部反应。这些症状通常是轻微的，可以通过简单的家庭护理措施得到有效缓解。首先，可以在注射部位轻轻敷上冷敷袋或冰块，每次冷敷 10 ~ 15 分钟，每天多次进行。冷敷有助于减轻炎症和疼痛，使局部不适感得到缓解。此外，保持注射部位的清洁和干燥也非常重要。可以使用干净的

温水和温和的无刺激性肥皂轻轻清洗注射部位，然后用干净的毛巾轻拍干燥。避免使用酒精或其他刺激性强的消毒剂，以免加重局部反应。如果局部反应持续不退或症状加重，如红肿范围扩大、疼痛加剧或伴有发热等症状，应及时就医，以便医生进行进一步的评估和处理。

全身反应：多休息、多喝水和适当用药。接种狂犬疫苗后，一些人可能会出现全身反应，如发热、头痛和乏力等。这些症状通常在接种后的 1 ~ 2 天内出现，持续时间一般不超过 3 天。为了缓解这些症状，首先需要保证充足的休息，避免剧烈运动和劳累，让身体有足够的时间恢复。其次，多喝水可以帮助身体排毒，维持水平衡，缓解发热和乏力等症状。如果体温超过 38.5℃ 或症状较为严重，可以在医生的指导下适当服用退烧药，如布洛芬或对乙酰氨基酚等。需要注意的是，不要自行随意使用药物，尤其是儿童和孕妇，应在医生的指导下使用。此外，保持室内空气流通，保持室温适宜，也有助于缓解全身不适感。

过敏反应：立即就医、使用抗组胺

药和肾上腺素。虽然较为罕见，但狂犬疫苗接种后仍有可能出现严重的过敏反应，如皮疹、呼吸困难和过敏性休克等。这些症状需要立即就医，因为它们可能危及生命。首先，如果出现皮疹、呼吸困难、喉咙肿胀、血压下降或意识丧失等严重过敏反应，应立即拨打急救电话，尽快送往医院救治。在等待救护车到来的过程中，可以让患者平躺，保持呼吸道畅通，尽量让患者保持安静，避免过度紧张。其次，如果患者有已知的严重过敏史，可以在医生的指导下随身携带抗组胺药（如苯海拉明）和肾上腺素自动注射器。一旦出现过敏反应，可以立即使用这些药物进行紧急处理。抗组胺药可以缓解轻微的过敏症状，如皮疹和瘙痒，而肾上腺素则用于治疗严重的过敏性休克。

总之，狂犬疫苗接种虽然安全有效，但仍需警惕可能的过敏反应。通过了解和识别这些反应，并采取适当的处理措施，我们可以确保接种过程更加安全和顺利。☺

警惕“心脏刺客”——心绞痛

◎蒲江县鹤山社区卫生服务中心 叶琳

心绞痛，医学上简称 AP，是由于冠状动脉供血不足，导致心肌急剧的、暂时缺血与缺氧所引起的以发作性胸痛或胸部不适为主要表现的临床综合征。听起来是不是有点绕？别担心，接下来我们会深入浅出地探讨这一复杂而又常见的症状，同时为你提供一套科学且实用的应急处理方案。

一场突如其来的“心痛”

1. 身体感受：从轻微到剧烈。心绞痛的感觉，因人而异，但多数患者描述为胸部有一种压迫感、紧缩感或沉重感，仿佛有人在你胸口放了一块大石头。这种不适感可能持续数分钟，也可能转瞬即逝，但每次发作都会让人心有余悸。有些人可能只是感到轻微的胸闷，而严重者则可能伴有剧烈的疼痛，甚至放射到手臂、颈部、下巴或背部。

2. 突发性：难以预测的时间炸弹。心绞痛的另一个显著特点是突发性，它不会提前通知你何时到来，可能在

你进行日常活动时突然发作，也可能在你休息时悄无声息地袭来。这种突发性不仅让患者措手不及，也给医生诊断带来了一定的挑战。

3. 诱因多样：生活中的“隐形杀手”。心绞痛的诱因多种多样，包括但不限于情绪激动、剧烈运动、寒冷刺激、饱餐或吸烟等。这些诱因就像生活中的“隐形杀手”，时刻威胁着我们的心脏健康。

了解发病机制

1. 病理生理机制：复杂而微妙。心绞痛的病理生理机制涉及冠状动脉的狭窄或闭塞、心肌的缺血缺氧以及神经内分泌系统的调节等多个方面，这些机制相互交织，共同构成了心绞痛这一复杂而微妙的疾病。

2. 临床表现：多样性与个体差异。心绞痛的临床表现多种多样，不仅限于胸痛，还可能表现为呼吸困难、乏力、出汗、恶心、呕吐等症状。此外，不同患者之间的症状也存在显著差

异，这使得心绞痛的诊断和治疗具有一定的挑战性。

3. 鉴别诊断：排除“干扰项”。在诊断心绞痛时，医生需要仔细询问病史、进行体格检查，并结合心电图、超声心动图、冠状动脉造影等辅助检查手段进行鉴别诊断，以排除其他可能引起胸痛的疾病，如肋间神经痛、胸膜炎、胃食管反流等。

学会应急处理

面对心绞痛这一突如其来的“敌人”，我们需要一套科学且实用的应急处理方案，以便在关键时刻能够自救或救人一命。

1. 立即休息：给心脏“减压”。当心绞痛发作时，首先要做的就是立即停止一切活动，找一个安全的地方坐下或躺下休息。这有助于减轻心脏的负担，减少心肌的耗氧量，从而缓解心绞痛的症状。

2. 舌下含服硝酸甘油：快速扩张血管。对于已知有心绞痛病史的患者，

随身携带硝酸甘油片是非常必要的。当心绞痛发作时，应立即将一片硝酸甘油片放在舌下含服。硝酸甘油能够迅速扩张冠状动脉，增加心肌的血液供应，从而缓解心绞痛。但请注意，硝酸甘油应在医生指导下使用，且不宜频繁或过量服用。

3. 呼叫急救：关键时刻的生命线。如果心绞痛持续不缓解，或者伴有严重的呼吸困难、出汗、恶心、呕吐等症状，应立即拨打急救电话，寻求专业医疗救助。在等待急救人员到来的过程中，尽量保持冷静，避免过度紧张和焦虑。

4. 预防性措施：防患于未然。除了应急处理，预防心绞痛同样重要，包括：减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，增加蔬菜、水果和全谷类食物的摄入；根据身体状况进行适量的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等；吸烟和过量饮酒都是心绞痛的重要诱因，应尽量避免；定期进行心电图、血压、血脂等项目的检查，及时发现并处理潜在的的心脏问题。

心绞痛虽然可怕，但只要我们充分了解其特点，掌握科学的应急处理方法，并积极采取预防性措施，就能有效地降低其发生率和危害程度。让我们从点滴做起，关爱自己的心脏健康，让生命之树常青！☺