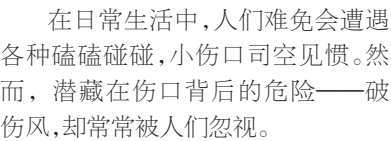


9月14日为“破伤风日”，虽已过去，但科学防治不容忽视。为此，我们聚焦破伤风的正确防治知识，为您厘清误区，守护健康。

破伤风潜伏期可达数年，致死率高 警惕小伤口的大风险



在日常生活中，人们难免会遭遇各种磕磕碰碰，小伤口司空见惯。然而，潜藏在伤口背后的危险——破伤风，却常常被人们忽视。

什么是破伤风？什么样的伤口可能感染破伤风？如何正确处理，避免破伤风发生？一起来看一看吧。

破伤风由破伤风梭状芽孢杆菌引起

“破伤风是由破伤风梭状芽孢杆菌通过皮肤或黏膜破损处侵入人体，在厌氧环境中繁殖并释放破伤风痉挛毒素，从而引发的以中毒症状为核心的疾病。”山西医科大学第一医院急诊医学中心副主任冯贵龙指出，当破伤风梭状芽孢杆菌侵入人体时，破伤风痉挛毒素会通过逆行轴突到达脊髓和脑干，并与这些部位的受体进行不可逆的结合，从而导致肌张力增高、痛性痉挛和自主神经功能障碍。中国疾病预防控制中心研究员郑徽介绍，破伤风梭状芽孢杆菌在自然环境中分布广泛，在土壤、灰尘、污水中都能长期存活。

破伤风在临床上分为全身型、局部型和头部型三种类型。中国医科大学附属第四医院烧伤整形显微外科主任医师陶凯介绍，全身型破伤风最为常见。患者初期表现为全身肌肉疼痛性痉挛，逐渐进展可出现张口困难、苦笑面容、牙关紧闭；进一步加重则表现为颈部僵硬、角弓反张、板状腹、发热等；重症患者可能出现喉痉挛、窒息、肺部感染和器官功能衰竭。

陶凯进一步介绍道，在日常诊断中，局部型破伤风较为少见，其症状集中于伤口附近区域，表现为单个肢体或身体特定部位的强直性和痉挛性肌肉收缩。头部型破伤风常见于头面部受伤或慢性中耳炎、慢性鼻窦炎患者，典型症状为吞咽困难和颅神经麻痹，常伴有牙关紧闭。需要警惕的是，局部型破伤风和头部型破伤风都可发展为全身型破伤风。

需正确处理伤口、及时进行免疫

山西省人民医院急诊科主治医师刘云忠说，破伤风存在潜伏期，其长短差异与既往免疫史、创伤性物质部位及早期处置方式密切相关，最短24小时，最长可达数月甚至数年。全世界破伤风病死率为30%~50%。

刘云忠说，临床经验显示，不少破伤风病例都是因为患者轻视小伤，对伤口处理不当造成的。那么，出现伤口应如何正确处理？首都医科大学附属北京佑安医院呼吸与感染性疾病科主任医师李侗曾说，受伤后应立即用流动清水或生理盐水充分冲洗伤口。条件允许时，建议采用有一定压力的水流冲洗。冲洗过程中，应同时用无菌纱布或无菌棉球擦拭伤口。但若伤口接触过泥土等污染物，尤其是窄而深的伤口，或存在化脓、难以自行彻底清理残留物的情况，患者须尽早前往医疗机构进行规范处置。

除正确处理伤口外，预防破伤风的核心在于注射疫苗。目前全世界通用的预防方法是实行新生儿接种破伤风疫苗。婴儿分别在2月龄、4月龄、6月龄各接种1剂百白破联合疫苗(含破伤风成分)，18月龄时再接种1剂加强针。6周岁接种1剂次吸附白喉—破伤风联合疫苗。儿童期未完成基础免疫的成人，尤其是易受伤人群应尽早完成全程免疫，即分别于第0天、1个月、7个月各接种1剂破伤风疫苗。完成全程免疫后，身体会产生稳定抗体，可提供5~10年的有效保护，这是预防破伤风的“第一道防线”。

此外，还可以进行被动免疫。刘云忠解释道，被动免疫即当存在可能引发破伤风的外伤时，立即注射破伤风针。现有破伤风针制剂包括破伤风抗毒素、破伤风人免疫球蛋白和破伤风单克隆抗体。其中，破伤风抗毒素取自马血清，虽价格低廉，但动物源蛋白致敏风险高；破伤风人免疫球蛋白为人源抗体，安全性好，致敏风险低，在人体内有效保护期可达28天；而破伤风单克隆抗体为全人源抗体，且零

血源性病原体传播风险，可在12小时内快速起效，有效保护期长达132天。

“简单来说，破伤风疫苗是让人体自身持续产生破伤风痉挛毒素抗体，而破伤风针则是一次性注射外源性抗体。”中国人民解放军北部战区总医院急诊医学科主任医师金红旭介绍，相比于破伤风疫苗以年为单位保护人体，破伤风针保护时间短，且以天为单位。从起效速度来看，破伤风针注射后可以在24小时达到有效预防水平，而首剂破伤风疫苗接种需要2周以上的时间才能起效。

这些破伤风的认知误区要了解

在日常生活中，人们对破伤风存在诸多认知误区。对此，笔者详细介绍一下破伤风的科学防治知识。

误区一：由生锈物品造成的伤口才会引发破伤风

很多人认为，只有带铁锈的物品造成的伤口才会引发破伤风，但事实并非如此。

郑徽介绍，在日常生活中，穿刺伤、烧烫伤、挤压伤，以及动物致伤，都是常见的感染途径。

“由于破伤风梭状芽孢杆菌在自然界中广泛分布，因此只要皮肤或黏膜存在破口，破伤风梭状芽孢杆菌就有机会进入到体内，在缺氧环境下大量繁殖就会引发破伤风。”中国人民解放军北部战区总医院急诊医学科主任医师金红旭指出，有皮肤或黏膜外伤或破损史的病人；皮肤、黏膜或软组织存在细菌感染史的病人；有消化道破损病史的病人，都可能患上破伤风。破伤风存在潜伏期，感染破伤风芽孢杆菌未必立即发病，但芽孢可潜伏数月。一旦发病则极为凶险，属于致命性极高的危重疾病。

金红旭强调，一些病例没有明确损伤或明显伤口，但如果被其他细菌感染，也可能造成厌氧环境，从而促使破伤风杆菌芽孢发芽滋生并产生外毒素，形成隐性破伤风。

误区二：受伤24小时后注射破伤风针或疫苗无效

一些人认为，受伤后必须在24小时内注射破伤风针或疫苗，否则就达不到预防破伤风的效果。但事实真的如此吗？

山西医科大学第一医院急诊医学中心党支部书记、副主任冀兵说：“虽然越早注射越好，但只要未发病，注射破伤风针或疫苗均有预防效果，没必要因时间延误而过度担忧。”

人体免疫系统具备记忆和反应功能。在破伤风杆菌感染尚处于潜伏阶段时，及时注射破伤风针或疫苗，其抗原成分能够激活机体的免疫记忆，迅速生成大量特异性抗体。这些抗体可在破伤风杆菌产生的毒素尚未大量形成或与神经组织结合之前，将其有效中和，从而预防临床疾病的发生。

即使受伤超过24小时，只要尚未发病，注射破伤风针或疫苗仍具有预防意义。破伤风的潜伏期通常为3~21天，机体一旦识别到抗原，免疫系统便会启动应答。虽然尽早注射能为免疫系统留出更充分的反应时间，但后期注射仍可增强免疫应答，有效降低发病风险。

如既往已完成破伤风疫苗全程免

误区三：儿时接种破伤风疫苗能终身免疫

一些人儿童时期接种过百白破联合疫苗，就以为实现终身免疫，因此受伤后无需再注射破伤风针或疫苗。但事实果真如此吗？“注射破伤风疫苗可有效预防破伤风的发生。”首都医科大学附属北京佑安医院呼吸与感染性疾病科主任医师李侗曾介绍，接种疫苗能使机体产生体液免疫应答及特异性保护免疫。当再次接触破伤风梭状芽孢杆菌时，机体可迅速识别并启动免疫反应，抑制和清除病菌，从而预防破伤风的发生。

尽管这种主动免疫为预防破伤风增添了一道“安全锁”，但冀兵指出，破伤风疫苗无法保证终身免疫，其抗体水平会随年龄增长而衰减。保守估计全程接种后的最佳保护期可持续5至10年。

如既往已完成破伤风疫苗全程免

疫，无论伤口类型如何，距最后一次接种超过10年均需加强接种。若虽未满10年但超过5年，且此次伤口属于严重污染(如被泥土、粪便、唾液污染)或较深伤口(如刺伤、挤压伤、烧伤等)，为维持有效抗体水平以预防感染，建议及时加强接种1剂破伤风疫苗，避免因抗体水平不足而无法抵御破伤风杆菌感染。

“部分破伤风感染高危人群有必要接种加强针。”冀兵介绍，2024年国家卫生健康委发布的《非新生儿破伤风诊疗规范(2024年版)》明确建议：潜在外伤高危人群，如军人、警察、消防员、野外工程人员、建筑工人、农林牧渔从业者、运动员、户外运动爱好者、旅行者及厨师等，应尽早完成暴露前破伤风疫苗免疫。对于持续暴露风险人群，建议每10年加强接种1剂。

(韩荣)

科学辟谣

指甲不平整,说明营养不良?

这是一种常见误区。

指甲的不平整不等于营养不良，尽管某些营养缺乏(如维生素B、铁和锌缺乏)可能影响指甲的生长和质地，但这并不是唯一的原因，并且也不是常见原因。

指甲是皮肤的衍生组织，它的健康状态反映了身体的多个方面。也就是说，指甲可以受到多种内外因素的影响，如外部损伤、感染、遗传因素以及其他健康问题。

指甲不平整的常见原因往往是局部因素，比如说局部重复的损伤、长期接触水分或化学物质、频繁美甲等。因此，做家务多的人、干农活的人、用手多的工作者，他们的指甲更容易出现不平整的情况。此外，某些健康问题，如甲状腺疾病、银屑病、湿疹以及真菌感染等也会导致指甲异常，包括指甲不平整。

至于营养不良，现在其实比较少见了，毕竟大家饮食普遍不错。所以说，在评估指甲健康与否时，应该综合考虑个人的饮食习惯、生活方式以及其他可能出现的健康问题。

顺便再提一下，有的时候，指甲不平整或者其他外观异常，会被诊断为“甲营养不良”，这个称呼只是想强调指甲长得不正常，不代表身体真的有问题。

作者:唐教清 皮肤科主治医师、医学博士、中国科普作家协会会员
审核:徐敏 天津医科大学代谢病医院(天津医科大学朱宪彝纪念医院)皮肤科副主任医师

科学辟谣平台(本报合作平台)

生活提示

每逢中秋,很多人为了健康会选择购买无糖月饼,认为它们没有糖、热量低,可以放心大胆地吃。但事实真是如此吗?

无糖月饼≠没有额外加糖

方萍萍

“无糖”并非真的无糖

首先,我们要明确一个概念:市面上大多数无糖月饼的“无糖”,指的是不含添加糖(如蔗糖、果糖、麦芽糖等),而不是完全不含任何糖分。

根据食品安全国家标准《预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2011)的规定,食品中碳水化合物(糖)的含量低于0.5克/100克(或100毫升),才能称为“无糖”。无糖月饼只是添加糖的含量低,但月饼本身的主要成分是面粉(碳水化合物)、油脂,在消化后依然会转化为葡萄糖被人体吸收,导致血糖升高。

简单来说:无糖月饼只是“没有额外加糖”,但它的皮(面粉)和馅(如莲子、坚果等)本身都含有能升糖的成分。

警惕以下三个“健康陷阱”

正因为“无糖”这个标签,人们在享受舌尖上的美味时,容易放松警惕,反而陷入以下三个“健康陷阱”:

- 热量不高,吃多了不会胖。

长胖。月饼是一种高脂肪、高碳水化合物食物。无糖月饼虽然去除了添加糖,但是为了保持口感,制作过程中往往会加入更多油脂。面粉中的碳水化合物和大量的油脂提供了高热量。若随意吃,摄入的热量远超日常所需,体重增加是必然结果。

2.“无糖”馅料可以放心吃。很多无糖月饼会使用糖醇类甜味剂(如麦芽糖醇、木糖醇、赤藓糖醇)来替代蔗糖。这类甜味剂虽然热量较低、升血糖速度慢,但过量食用可能引起肠道不适,如腹胀、产气、腹泻等。特别是对于肠胃功能较弱的人群,更需要控制食用量。

3.糖尿病患者可以随意吃。对于糖尿病患者而言,无糖月饼确实是一个更好的选择,因为它避免了添加糖带来的血糖波动,但这绝不意味着可

以随意吃,月饼皮和馅料中的碳水化合物依然会使血糖升高。糖尿病患者如果一次性摄入过多,同样也会导致血糖失控。

无糖月饼并不等于“健康食品”,更不等于“零热量食品”。它只是为特定人群(如糖尿病患者)提供了一个相对更好的选择。请记住健康口诀:“月饼美味莫贪多,小块品尝更长久,搭配茶饮更健康,团圆快乐又安康”。保持一份克制,遵循“少量、分享、搭配、运动”的原则,

在享受甜蜜中秋的同时,守护好自己和家人的健康。

(作者系温州市中心医院康复医学科主管护师)

公告

2025年9月10日,我局执法人员根据群众举报,联合成都市邮政管理局,在成都市青白江区桂平大道四川韵合供应链,查获利用绿色编织袋纸箱、白色塑料袋封装纸箱、无标识纸箱包装装运的卷烟:玉溪(软)62条、钻石(荷花)18条、三沙(细支)14条等,共计11个品种134条。

根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条之规定,请当事人于60日内前往我局接受调查处理,逾期未到我局将依法处理。

电话:028-83668302
地址:成都市青白江区新河路9号
成都市青白江区烟草专卖局
二〇二五年九月十七日

公告

2025年9月6日,我局在四川省成都市简阳市石桥镇屯角村3、4、5组(四川瑞银申通快递有限公司)查获烟草制品:中华(双中支)、南京(雨花石)、中华(软)等共计17个品种72条。并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址:四川省简阳市简城镇政府街88号,联系电话:028-27014031)接受调查处理。若逾期不來接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案物品作出处理。

特此公告。
简阳市烟草专卖局
2025年9月17日

公告

2025年9月7日,我局在四川省成都市简阳市石桥镇屯角村3、4、5组(四川瑞银申通快递有限公司)查获烟草制品:中华(软)、南京(十二钗薄荷)、熊猫(硬经典)等共计23个品种117条。并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址:四川省简阳市简城镇政府街88号,联系电话:028-27014031)接受调查处理。若逾期不來接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案物品作出处理。

特此公告。
简阳市烟草专卖局
2025年9月17日

公告

2025年8月29日,我局在成都市双流区西航港航枢大道成都郫都区中心双流机场邮件处理中心查获红塔山(硬经典100)40条、黄鹤楼(硬映谷情)52条、黄金叶(商鼎)10条等,共计6个品种119条卷烟,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址:四川省简阳市简城镇政府街88号,联系电话:028-27014031)接受调查处理。若逾期不來接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

特此公告。
成都市双流区烟草专卖局
二〇二五年九月十七日

公告

2025年5月15日,接群众举报,我局执法人员在成都市武侯区百锦路194号铁佛名苑小区内一座房现场查获:黄鹤楼(硬奇景)14条、真龙(起源)5条、钻石(软荷花)5条等,共计38个品种474.8条卷烟。2025年5月29日,我局依法将本案移交至成都市公安局武侯区分局调查。

2025年9月16日,成都市公安局武侯区分局将本案移回我局,由我局做行政处理。

特此公告,限本案当事人至公告之日起六十日内到我局接受处理,逾期未来处理的我局将依据相关规定对涉案物品予以处理。

联系地址:成都市人民南路二段2号汇城国际广场6楼
联系电话:028-85579030
成都市武侯区烟草专卖局
二〇二五年九月十七日

公告

2025年9月7日,我局在龙泉驿区车城大道中快速道查获烟草制品:中华(硬)等31个品种67条。请物主自公告之日起60日内前來接受调查处理,逾期我局将依法处理涉案物品。地址:成都市龙泉驿区成龙大道888号总部经济港A2,电话:028-65084322。

成都市龙泉驿区烟草专卖局
二〇二五年九月十七日

公告

2025年9月4日,我局在龙泉驿区车城大道中快速道查获烟草制品:钻石(荷花)等14个品种334条。请物主自公告之日起60日内前來接受调查处理,逾期我局将依法处理涉案物品。地址:成都市龙泉驿区成龙大道888号总部经济港A2,电话:028-65084322。

成都市龙泉驿区烟草专卖局
二〇二五年九月十七日

公告

2025年9月4日,我局在龙泉驿区车城大道中快速道查获烟草制品:贵烟(跨越)等6个品种146条。请物主自公告之日起60日内前來接受调查处理,逾期我局将依法处理涉案物品。地址:成都市龙泉驿区成龙大道888号总部经济港A2,电话:028-65084322。

成都市龙泉驿区烟草专卖局
二〇二五年九月十七日

公告

2025年9月4日,我局在龙泉驿区车城大道中快速道查获烟草制品:娇子(宽窄好运)等7个品种110条。请物主自公告之日起60日内前來接受调查处理,逾期我局将依法处理涉案物品。地址:成都市龙泉驿区成龙大道888号总部经济港A2,电话:028-65084322。

成都市龙泉驿区烟草专卖局
二〇二五年九月十七日

公告

2025年9月4日,我局在龙泉驿区车城大道中快速道查获烟草制品:黄金叶(商鼎)等12个品种126条。请物主自公告之日起60日内前來接受调查处理,逾期我局将依法处理涉案物品。地址:成都市龙泉驿区成龙大道888号总部经济港A2,电话:028-65084322。

成都市龙泉驿区烟草专卖局
二〇二五年九月十七日

公告

2025年9月4日,我局在龙泉驿区车城大道中快速道查获烟草制品:钻石(荷花)等14个品种178条。请物主自公告之日起60日内前來接受调查处理,逾期我局将依法处理涉案物品。地址:成都市龙泉驿区成龙大道888号总部经济港A2,电话:028-65084322。

成都市龙泉驿区烟草专卖局
二〇二五年九月十七日

公告

2025年9月4日,我局在龙泉驿区车城大道中快速道查获烟草制品:中华(双中支)等12个品种49条。请物主自公告之日起60日内前來接受调查处理,逾期我局将依法处理涉案物品。地址:成都市龙泉驿区成龙大道888号总部经济港A2,电话:028-65084322。

成都市龙泉驿区烟草专卖局
二〇二五年九月十七日

公告

2025年9月3日,我局在龙泉驿区经开区南五路韵达快递查获电子烟产品KS Quik POD(LEMOM TEA)等15个品种280个。请物主自公告之日起60日内前來接受调查处理,逾期我局将依法处理涉案物品。地址:成都市龙泉驿区成龙大道888号总部经济港A2,电话:028-65084322。

成都市龙泉驿区烟草专卖局
二〇二五年九月十七日