



CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

伴侣动物

宠物，除了陪伴，还能帮助改善健康。

应根据自己的生活方式和宠物的需求进行选择。我们需要在宠物的一生中都对其进行照顾。它们是有生命的，能够感受痛苦和情感。请记住，拥有宠物是一种责任，并且受法律约束。请遵守宠物饲养的[相关规定](#)。

拥有宠物的好处

改善社交技能：让我们感到不那么孤独，更有安全感。增强社会支持感。帮助儿童发展情感和社交技能，并提高他们的责任感。对于自闭症谱系障碍或多动症的儿童，与动物（例如兔子）互动是有益的。

改善身体健康：与动物互动可以降低皮质醇（一种与压力相关的激素）水平并降低血压。遛狗可以完成一半的每日推荐运动量，可防止超重，预防心血管疾病（高血压）、代谢障碍（糖尿病）和情绪障碍（焦虑或抑郁）。

改善情绪：抚摸、玩耍或与宠物散步可以让我们放松并改善情绪。观看鱼游动能让人感到平静。动物可以给人安慰和支持，尤其是治疗犬，它们能够帮助减轻癌症和末期疾病患者的焦虑和疼痛。

其他好处：导盲犬帮助盲人自由行动。马匹用于治疗毒品成瘾或慢性病（如纤维肌痛）有良好的效果。

需要注意的事项

过敏：如果家里有人患有哮喘、过敏性鼻炎或过敏性皮炎，应避免饲养带毛的动物，并对住所进行彻底清洁以去除毛发。如果有人患

有慢性支气管炎，也要这样做。如果过敏或哮喘症状加重，请咨询医生以调整治疗方案。

可以咨询兽医关于不会引起过敏的动物种类。

跌倒、事故和受伤：请确保宠物不会导致任何人跌倒，无论是在室内还是室外。如果被抓伤或咬伤，用水和肥皂清洗伤口并消毒。如果发生感染或伤势严重，需咨询医生。

感染：建议在触摸动物后洗手，保持宠物的清洁、健康并及时接种疫苗和进行预防性治疗。

宠物应保持良好的驱虫状态，预防跳蚤和蜱虫，以避免传染疾病。外出时要预防昆虫叮咬。如果被蜱虫咬伤，应小心去除并消毒。如果几天后出现发烧或红疹，需咨询医生。

儿童、孕妇和免疫力低下的人群更容易感染动物传播的疾病，应更加小心。

孕期应避免处理有猫粪便的猫砂盒（因有弓形虫病或寄生虫病风险）。

人和动物的中暑：避免在高温时走动，请为宠物和自己准备水并携带帽子、太阳镜和防晒霜。

增加各年龄段的
日常活动量

qualquier edad

