

夏季蛇类活动频繁 遭遇毒蛇咬伤 该如何应对

5月25日,湖南省永州市东安县一名73岁的老人在田地里干农活时不慎被一条大黑眼镜蛇咬伤,两小时后立即送入了当地医院,入院时出现昏迷、呼吸困难、意识不清,值班医生当机立断,立即请麻醉师予以气管插管连接呼吸机辅助呼吸,同时静滴抗银环蛇血清,并予以伤口切开排毒等对症支持处理,在医务人员的不努力下,老人意识逐渐清晰。经过5天的住院治疗,老人痊愈出院。

夏季蛇类活动频繁,是蛇咬伤高发季节,市民在从事野外活动时穿着长裤、不打赤脚。如果在野外不慎被蛇咬伤,这时应该怎么办呢?

三类蛇毒要知道

- 1. 神经毒** (金环蛇、银环蛇、海蛇): 麻痹神经,使肌肉不听使唤。
- 2. 血循毒** (五步蛇、蝰蛇、烙铁头和竹叶青蛇): 对血液循环系统造成影响,会导致流血不止、局部皮肤溃烂。
- 3. 混合毒** (蝮蛇、眼镜蛇和眼镜王蛇): 兼具神经毒和血循毒。

如何辨别蛇有无毒?

1. 从头型看,有毒蛇一般头呈三角形,无毒蛇一般呈圆形。
2. 从牙齿看,有毒蛇有两个牙齿,粗大而深,呈钩状;无毒蛇的牙齿是两排,细小而整齐,呈锯齿状。有毒蛇一般带有花纹、颜色鲜艳,无毒蛇颜色不鲜艳。
3. 从尾巴看,有毒蛇尾巴短而钝,无毒蛇一般尾巴较细长,但不是绝对。

普通的蛇咬伤只在人体伤处皮肤留下细小的齿痕,轻度刺痛,有的可起小水疱,无全身性反应,可用70%酒精消毒,外加纱布包扎,一般无不良后果。毒蛇咬伤在伤处可留一对较深的齿痕,蛇毒进入皮肤组织,并进入淋巴和血流,可引起严重的中毒现象,必须急救治疗。



被蛇追走 S 形逃跑

蛇一般是在晚上活动,喜欢火、光,白天待在阴凉、阴冷的地方。因此,最好避免夜晚出门。如果在野外游玩,最好是穿高帮鞋,万一被咬伤,可以挡一挡,还可以拿一根棍子“打草惊蛇”。另外,蛇的胆子一般都很小,主动咬人的可能性不大,因此不要随意做出逗蛇、踩蛇或者破坏蛇蛋的危险行为。

蛇的眼睛有直视性,万一被蛇追,请记住要走“S”形路线逃跑,不要走直线。

不管是被有毒蛇还是无毒蛇咬伤,最好到医院看一下,即便

能够判断是被无毒蛇咬伤,也最好到医院注射破伤风。

咬伤六步急救法

- 1. 保持冷静** 不要恐慌,更不要拼命奔跑,否则会加速中毒症状,增加死亡风险。
- 2. 结扎伤口** 就地取材,找树皮、草根或者在衣服上撕一块布条,在咬伤部位的近心端一个关节或者5~10厘米处进行结扎,但要注意松紧适宜。每隔半小时至一小时放松一次,一次放松1~2分钟。
- 3. 正确排毒** 结扎后,毒素还在局部。找到锐器(瓦片、玻璃等)刺破咬伤部位的皮肤,由伤口的近心端向远心端、四周向中央反复挤压。如果有池塘或者水池,可以把毒血冲一冲,有条件可用盐水或肥皂水冲洗伤口,若伤口留有蛇牙碎片,必须迅速除去。

血清越早使用效果越好

抗蛇毒血清含有特异性抗体,具有中和相应蛇毒的作用,被蛇咬伤后应迅速注射本品,愈早愈好。目前,有抗蝮蛇血清、抗银环蛇血清和抗五步蛇血清来对抗相应的毒素,但血清并不是万能的。理论上说,6小时之内使用血清效果最好,

但是12小时之内一般也会使用,效果就没有那么好了。抗银环蛇毒1小时之内使用血清效果最好,超过3小时就有生命危险。所以,血清越早使用效果越好。

湖南省东安县人民医院
兰芳 唐敏



护肤品不是越贵越好

最近,有媒体报道,25岁的女白领晓晓使用上万元一套的护肤品,却出现满脸痘痘、红斑,毛孔粗大,灼热、瘙痒等一系列糟糕情况,经过十天住院治疗,面部问题才得到缓解。在此特别提醒大家,不同年龄有特定的护肤重点,不同肤质与季节得选择有针对性的护肤品。一味追求多抹几层,或是选用昂贵护肤品,都是错误的做法。

如何判断正在使用的护肤品是否适合自己呢?首先,皮肤感觉很舒服,所选用的护肤品涂抹后首先要感到皮肤可以耐受,感

到很温和、很舒服,没有刺激。

其次,皮肤不产生依赖。有些护肤品长时间使用会导致角质层变薄,出现红血丝和皮肤敏感问题,并且不能停用,一旦停用皮肤就出现脱皮、冒痘痘,甚至过敏等反应,这种情况应在专业医生的指导下尽快调整护肤品。

最后提醒,护肤品的定位主要是皮肤的护理和保养,要保证来自于正规渠道,并非越贵越好,也不是抹得越多越好,可先小范围试用,自己把握不了的及时到正规医院咨询皮肤科医生。

刘姿含

要想睡眠好 先改坏习惯

有句话说得好,睡觉就是最好的养生。睡眠对于人们来说非常重要,在睡眠中,人体得到恢复,五脏六腑都能够得到修整。如果在睡前改掉几个坏习惯,会让自己睡得更香。

坏习惯一:睡前喝酒 有人觉得睡前喝点小酒可以催眠,但酒精会让睡眠质量变差,容易睡不踏实,醒来会头疼,精神也不好。喝酒还会影响肠道消化,损害我们的肝脏健康,容易造成脂肪肝。

坏习惯二:睡前跑步 睡前跑步,神经会兴奋,更容易睡不着,而且各种血液加速循环,不利于休息。建议睡前2小时内尽量不要跑步,也不要做剧烈运动,这样才有助于良好的睡眠。

坏习惯三:常吃夜宵 先不说吃夜宵会长胖,单单就夜宵而言,基本都是脂肪高、盐分大的食物,睡前吃夜宵会给肠胃带来很大负担,影响入眠。

坏习惯四:玩手机 睡前玩手机的人,不仅伤眼睛,还会损害肝脏健康。中医学认为“久视伤肝”,肝通目,若肝血不足,易使两目干涩,视物昏花。

坏习惯五:睡前过度用脑 睡前,应尽量做一些较轻松的事,使脑神经放松。否则,大脑处于兴奋状态,即便躺在床上也难以入睡。

董绍军



挑选勺子看材质

木勺 木材制成的勺子,容易被虫打洞,形成许多虫眼。挑选木勺的时候,要仔细观察勺子的表面,如果表面光滑,纹理细腻,还散发出木头的清香,就是优质的勺子。

不锈钢勺 一般来说,可以选择表面光滑又厚实的不锈钢勺子,这种勺子有超强的耐高温和腐蚀性。

塑料勺 素净的塑料勺没有使用太多的颜料,在使用的时候,不会有脱颜料的情况,对人体的危害很小。要注意查看塑料勺子的成分,铅、铬等重金属的含量越高,越危害人体健康。

瓷勺 中低温烧制的瓷勺吸水率较高,容易发生龟裂和局部漏水现象,而且难以清洗;高温烧制的瓷勺吸水率低于0.2%,不容易沾附异物,而且结晶密度大,瓷面强度高,不容易产生划痕,色泽白且不泛黄。

胡佑志