

# 盛夏毒虫活跃 被叮咬后学会紧急救治

夏季高温潮湿，毒虫活动最为猖獗。每年这个时候被毒虫叮咬的新闻不绝于耳。那么，夏季常见的毒虫有哪些，当受到毒虫伤害时，应该如何正确处理，今天为您奉上一份最全的“毒虫咬伤急救秘籍”。

## 一号毒虫:蜜蜂



蜜蜂平时一般不会主动叮咬人，但是也不要惹它们，否则有可能会被成群结队地攻击。另外，蜜蜂喜欢花草较多的地区，喜欢白天的时候出来采蜜，如果这个时候看到它们，请尽量不要碰。一旦被蜜蜂叮上，后果可是很严重的：

1. 当被蜜蜂蜇伤后，局部皮肤会出现疼痛和瘙痒，还会伴有红肿热等过敏刺激和局部炎症反应。如果蜜蜂的毒针刺到皮肤里，一定要取出来。
2. 患者会出现恶心、呕吐，甚至是昏迷的症状，在被蜜蜂蜇伤的时候，一定要及时处理，蜂毒对细胞、皮肤刺激大，甚至可能致死。

正确处理方式：1. 用针尖或镊子挑出蜂针，注意无菌操作。

2. 将伤口四周捏起，伤口暴露，挤出蜂针。
3. 蜂毒呈酸性，蜂针取出后用肥皂水或小苏打水涂抹伤口，局部涂地塞米松霜。
4. 伤口涂 3% 淡氨水止痛，伤口肿胀可冷敷。
5. 若以上方法没有控制住症状，应尽早就近就医。

万一伤者发生休克，在通知急救中心或去医院的途中，要注意保持伤者的呼吸畅通，并进行人工呼吸、心脏按摩等急救处理。

### 延伸阅读

夏季除了蚊子，有一种虫子也特别活跃，它芝麻粒大小，咬起人来不疼不痒，却能传播致死病毒，危害极大，它就是蜱虫。

目前已知的蜱虫可以传播的疾病包括 83 种病毒、31 种细菌和 32 种原虫，如发热伴血小板减少综合征、森林脑炎、Q 热、蜱传斑疹伤寒、野兔热、莱姆病、人粒细胞无形体病、巴尔通体感染等，给人类健康带来很大危害。

面对蜱虫，防患于未然，是最好的解决方法。防控蜱虫，这 4 个

## 二号叮咬怪兽:蜈蚣

蜈蚣喜欢生活在野外，大多栖息在陡坡、田野、路旁、杂草丛生的地方，在农村多在柴堆及屋瓦隙间。在城区主要是一些潮湿的墙角或堆积杂物的地方，或城区绿化带等阴湿处。



蜈蚣咬人后，其毒腺会分泌出大量毒液，从而导致中毒。轻者会有局部剧痛和刺痒的感觉，重者会有发热、头晕、呕吐、并伴有浑身麻木的现象，极少数伤者甚至出现昏迷、过敏性休克等。

正确处理方式：

1. 用肥皂水或小苏打水等碱性液体冲洗伤口。
2. 冲洗后包扎。不需要用碘酒或红汞涂抹伤口。
3. 疼痛可用口服止痛片，也可用蛇药外敷或口服。
4. 伴随全身毒血症症状如头痛、头晕、发热及呕吐时，应去医院进一步处理。如输液解毒，适当应用激素。
5. 局部亦涂淡氨水。

## 三号田间毒虫:蚂蟥

蚂蟥是一种在淡水区域繁殖的吸血生物，被其咬伤后容易出血感染。

正确处理方式：

1. 千万不要硬性将蚂蟥拔掉，因为越拉蚂蟥的吸盘吸得越紧，一旦蚂蟥被拉断，其吸盘就会留在伤口内，容易引起感染、溃烂。
2. 可以用清凉油、食盐、浓醋、酒精、辣椒粉、石灰等滴撒在虫体上，使其放松吸盘而自行脱落。
3. 蚂蟥掉落时，用 5%~10% 碳酸氢钠溶液冲洗伤口，涂碘酊防止感染，如流血不止可用碳酸氢钠粉（小苏打粉）敷于伤口上。

## 防范蜱虫 掌握 4 点

意识一定要有。

1. 外出时，尽量避免在蜱虫主要栖息地（如草丛、树林等）坐卧。进入这些地方，尽量穿长袖衣服和长裤，扎紧裤腿，不穿拖鞋或凉鞋。
2. 在暴露的皮肤涂抹趋避剂，如避蚊胺，可维持数小时有效。衣服、靴子、帐篷等用氯菊酯等杀虫剂浸泡或喷洒。
3. 蜱虫常附着于人的头皮、腰部、腋窝、脚踝等部位，一旦发现蜱虫叮咬，切不可生拉硬拽，可用酒精局部消毒，并及时就医。



## 四号攻击性选手: 蝎子

一旦被蝎子误伤，在蜇伤处会出现大片红肿、剧痛，轻者几天后症状消失，重者可出现寒战、发热、恶心呕吐、肌肉强直、流涎、头痛、头晕、昏睡、盗汗、呼吸增快等，甚至抽搐及内脏出血、水肿等病变。儿童被蜇后，严重者可因呼吸、循环衰竭而死亡。



正确处理方式：

1. 若伤及四肢，应立即用绷带，止血带，布条绑扎伤口近心端，同时用针头挑出毒钩。
2. 用碱性液体如 3% 苏打水或 1:5000 高锰酸钾液清洗伤口，清洗后用蛇药调成糊状在距离伤口 2 厘米处环敷一圈，勿使药物进入伤口内。
3. 包扎伤口。如红肿可冷敷。
4. 多喝水。疼痛可服用止痛片，剧痛者可应用 2% 普鲁卡因作局部封闭。

夏季预防蝎子，应搞好室内外卫生，清除砖瓦、石块、草叶等，夜间外出应用电筒照明，不要用手接触墙面，以免蜇伤，如有蜇伤，用基本处理方法后，请及时去医院就诊，以免产生严重后果。

常德市第四人民医院急诊科  
主治医师 许峰光

## 今天你“坐”对了吗？

说到坐，谁不会呀，我们平时的“坐”是大脑自动让躯体按照呼吸最顺畅最舒服的姿势来坐，那么这样坐就是对的吗？今天来看看怎样才是正确的“坐”。

研究显示，大多数办公室工作人员的肌肉疼痛，与他们不正确的坐姿和不健康的工作习惯有关。科学家们把这些不正确的坐姿分为形象的三大类。

第一类是“瘫背坐姿”，也就是弯着腰瘫坐在椅子上，后背的中部抵住椅子靠背，两手前伸握住鼠标。这种坐姿非常容易导致腰疼和消化不良。

第二类是“狮身人面坐姿”，脸紧紧靠向电脑显示器，两肩高耸，两只手缩在电脑键盘上。这类坐姿会使背部肌肉过于紧张，引起后背和脖子疼，导致颈椎问题。

第三类是“驼背坐姿”，坐着时勾背、含胸，脖子向前伸，这类坐姿会导致富贵包、肩背痛、腰痛。

那究竟该怎么坐呢？

1. 首先，身体向前微微弯腰，翘起屁股，两手的食指和中指分别放在屁股左右两侧找到两侧凸出的骨头，那就是我们的坐骨。

2. 双手放在坐骨上坐下，体会身体坐在坐骨上的感觉，上半身保持腰部自然直立的状态。

3. 试着将腰部向后拱起（骨盆后倾），此时坐骨会移向手的前方体验骨盆后倾时的坐姿。

4. 再试着将肚子向前凸出（骨盆前倾），此时坐骨会移向手的后方，体验骨盆前倾时的坐姿。

5. 此时，我们已经感受过“错误”的坐姿，体会过“正确”的坐姿啦。请记住正确坐姿的感觉。腰后如果可以放一个软垫，减轻下背部的压力，那就更完美啦。

湘潭市中医医院康复医学科  
康复治疗组长 主管治疗师 李妍

刘姿含