



# “蛇出没”季节要当心 被咬后千万别这样做

春季到秋季是蛇类频繁出没活动的季节，尤其是夏秋季。4月下旬到5月初，蛇开始出来觅食、蜕皮、交配，6月以后，活动变得频繁，开始饮水、洗澡、觅食；7~8月，大部分的蛇类都会离开冬眠场所，迁到隐蔽的水边生活；9~10月份会大量捕食，增加体内的养分积累。因此，这些时间段的蛇咬伤意外较为常见。有人可能会问：“被蛇咬伤后该怎么办呀？”谈到蛇咬伤，大部分人会想到用嘴吸毒、割开放血等，其实这些做法都是错误的，下面就为大家详细介绍蛇咬伤后的常见误区以及正确的急救方法。



## 被蛇咬后千万别这样做

1. 到处乱跑 很多人被蛇咬后非常紧张，会慌忙跑去找医院、找偏方，殊不知，如果是被毒蛇咬伤，这样到处乱跑会加速血液循环，加快体内毒素的扩散，让你中毒更深。

2. 用嘴吸蛇毒 影视剧中常常可以看到这样的情节：一个人被毒蛇咬伤后，另一个人马上用嘴将蛇毒吸出，其实，这样的做法是非常危险的。口腔黏膜的通透性非常高，蛇毒可以通过口腔黏膜直接吸收到吸毒者的血液里，导致施救的人也中毒。

3. 用力挤压伤口 蛇毒一旦进入体内，会迅速随血液循环到身体其它部位，想通过挤压伤口的办法将蛇毒挤出来基本是不可能的；如果挤压方法不当，反而有可能加速毒液扩散。

4. 乱用止血带 止血带一般都有弹性，松紧度无法判断，长时间结扎，容易导致动脉供血中断，严重者会导致肢体缺血坏死。

5. 切开伤口放血 有些人被蛇咬伤后，会用随身携带或附近的刀具划开伤口排毒，其实，这样的排毒方法效果很差。这种情况下的刀具往往没有消毒，导致感染风险增加，后期伤口愈合困难；严重者，还会引起大出血危及生命。

6. 火烧 这种方式难以操作，且排毒效果也差。火烧引起的剧痛还会刺激加速血液循环，加快毒素吸收；同时容易造成伤口不愈合，甚至坏死。

7. 喝酒 虽然酒精有消毒灭菌的作用，但酒不等于酒精，喝酒不仅起不到消毒的作用，反而会加速血液循环，使毒素吸收更快。

8. 乱抹草药 有些中药捣碎后外敷的确有一定治疗蛇毒的作用，如重楼、白花蛇舌草、紫花地丁等，但大部分人并不认识这些草药长什么样，若使用不当，不仅起不到治疗蛇毒的作用，还会让伤口面临二次感染。

## 蛇咬伤后该如何急救？

被蛇咬伤后，首先要保持镇

定，不要到处乱跑，迅速判断是有毒蛇还是无毒蛇。

毒蛇头部多呈三角形，较大，有颊窝，吻尖上翘，蛇身色彩花纹鲜艳，脊鳞扩大呈六角形，尾短而细，前半身可竖立，常主动攻击人和动物。被毒蛇咬伤后，伤口有两排细小的牙痕，并在顶端有两个对称的较大而深的牙痕伤口，局部有出血、瘀斑、水泡、血泡甚至坏死，而且伤口周围有明显肿胀、疼痛、麻木感，全身症状也较明显。

无毒蛇的头部一般不呈三角形，没有颊窝，吻端圆钝或尖而不翘，尾巴越往后逐渐变细。被无毒蛇咬伤后，伤口是会出现四行或两行锯齿状浅而细小牙痕，局部出现轻微疼痛，会出一点点血，但很快消失。

被蛇咬伤后，如经初步判断为毒蛇，应原地坐下或者躺下，以免加快血液循环，使中毒更深。如身边有矿泉水、纯净水，可以先冲洗伤口；然后用鞋带、绳子或者把衣服撕成布条，在中毒部位近心端结扎，松紧度以能插入一根手指为

宜，不可过松或过紧。尽可能记住蛇的特征，如果有机会，可以用手机拍下蛇的照片，便于医生辨别蛇的种类，对症下药，因为不同的蛇要用到的抗蛇毒血清不同，这样做能够有效提高抢救成功率。

无毒蛇的毒性虽然没有那么可怕，但无毒蛇的唾液里也会含有一些有毒物质，这些物质进入人体也会破坏人的血液循环系统，引起疼痛、肿胀等症状。因此，被无毒蛇咬伤后，也要谨慎处理，可以先用生理盐水或肥皂水清洗伤口，再用流动水反复冲洗干净，然后把伤口周围的污血挤出来，避免毒液扩散。为了保险起见，经上述处理后最好去医院检查。

被蛇咬伤后，如果来不及分辨是否有毒，也不用太纠结。如果是在县城区，不要自己盲目处理伤口，而应该赶紧去正规医院急诊，由专业医生来判断处理。

贵港市人民医院 庞大尧

# 睡眠不好？可能是大脑在“捣乱”

睡眠是保证人体健康不可或缺的重要部分，它对于人体生理、心理健康以及大脑功能的维护都有着至关重要的作用。然而，许多人在日常生活中会遇到各种睡眠问题，如失眠、多梦、易醒等。长期睡眠质量低下可导致注意力不集中、记忆力下降、情绪波动，严重者可影响日常生活和工作。那么，睡眠质量不好与哪些因素有关？人们该如何改善睡眠质量呢？

## 大脑是影响睡眠质量的重要因素

大脑是人体最重要的器官之一，它控制着我们的思想、行为和情感。同时，大脑也是影响睡眠的重要因素之一。睡眠过程中，大脑的神经元放电模式和化学物质分泌会发生变化，这些变化会影响到我们的睡眠质量。

首先，大脑神经元的放电模式在睡眠过程中会发生改变。清醒状态下，大脑神经元放电频率较高，而在睡眠状态下，神经元放电频率会降低。这种放电模式的改变会影响到我们的感知和意识状态，从而影响到睡眠质量。

其次，大脑分泌的化学物质也会影响睡眠质量。例如，血清素是一种重要的神经递质，它会影响我们的情绪和睡眠。睡眠过程中，血清素的分泌量会降低，这会导致我们感到疲惫和困倦。同时，皮质醇是一种应激激素，它的分泌量在睡眠过程中也会降低，以减轻我们的压力和焦虑。

此外，大脑的昼夜节律也会影响

睡眠。我们的身体和大脑都有自己的生物钟，它们会根据外界环境的变化来调整自己的节奏。例如在白天，阳光的照射会促使我们的大脑分泌更多的提神物质，而在夜晚，黑暗的环境则会促使我们的大脑分泌更多的催眠物质。

除了大脑本身的生理变化外，一些大脑疾病也会影响到睡眠质量。例如，抑郁症和焦虑症是两种常见的精神疾病，它们会导致失眠、多梦等睡眠问题。此外，帕金森病等神经退行性疾病也可能会影响睡眠质量。

## 如何改善睡眠质量？

改善睡眠质量的方法有很多种，以下是一些常见方法。

1. 建立规律的睡眠习惯 每天入睡和起床时间应基本固定，建立规律的睡眠习惯，可以帮助我们的身体和大脑更好地适应昼夜节律的变化。

2. 创造良好的睡眠环境 安静、舒适的睡眠环境可以帮助我们更好地入睡，同时还能提高睡眠质量。

此外，合适的温度、湿度和光线也是创造良好睡眠环境的重要因素。

3. 避免刺激性食物和饮料 睡前避免饮用咖啡、茶、可乐等刺激性饮料，以及辛辣、油腻等刺激性食物，可以促进入睡，改善睡眠质量。

4. 放松身心 睡前进行冥想、深呼吸、瑜伽等放松身心的活动，可以帮助放松神经系统，减轻压力和焦虑，从而帮助我们更好地入睡。

5. 适当运动 适当的运动可以消耗能量，有助于提高睡眠质量。需要注意的是，不宜选择过于剧烈的运动，锻炼时间不宜过晚，以免影响入睡。

6. 合理安排工作和休息时间 合理安排工作和休息时间可以调整生物钟，从而更好地适应昼夜节律的变化，进而促进睡眠。

7. 慎重使用药物 使用某些药物可能会对我们的身体造成负面影响，特别是对睡眠的造成影响。因此，应该慎重使用这些会影响睡眠的药物。

8. 取得家人或朋友的支持 与

家人和朋友保持良好的沟通，取得他们的理解和支持，可以帮助我们减轻压力和焦虑，从而更好地入睡和保持睡眠。

9. 寻求专业帮助 如果以上方法都无法改善睡眠问题，应该及时就医寻求专业医生的帮助，医生会为我们提供更具体的治疗方案和治疗药物。

大脑与睡眠相互影响，良好的睡眠对大脑功能至关重要，了解大脑影响睡眠的机制对于改善睡眠质量具有重要意义。通过建立规律的睡眠习惯、创造良好的睡眠环境、避免刺激性食物和饮料、合理安排工作休息时间、慎重使用影响睡眠质量的药物等途径，可以有效改善睡眠质量，必要时还可以寻求医生的帮助。未来随着科技的发展和人类对大脑功能和睡眠机制的深入了解，相信将会有更多新型有效的改善睡眠质量的方法，未来的世界将更加美好，人们的生活质量和幸福感也将不断提升。

广西壮族自治区民族医院 甘妮川