

蛇伤高发季来临！学会这些技巧很重要

近日,海南三亚一名女子被不明生物咬伤送医治疗身亡的消息引发关注。时至仲夏,蛇类活动愈发频繁。我省每年因被毒蛇咬伤而送医者不在少数。被蛇咬伤后如何做应急处置、快速就医,各地抗蛇毒血清储备是否充足等成为大家关注的问题。

当下去野外务必注意“蛇出没” 被蛇咬伤如何应急处置？专家支招

温州市蛇类研究所是浙南地区蛇伤治疗重要机构,该所负责人陈俊标介绍,随着天气逐渐炎热,被毒蛇咬伤的患者也逐渐增多,“从4月初开始到现在,我们已接诊了100多例被毒蛇咬伤的病例,其中仅5月份就有80多例,主要来自浙江和福建,其中大部分是在山上或农田干活时被咬伤,小部分也有在户外游玩时被咬。”

陈俊标说:“前往户外作业或参加徒步等休闲活动时,手上最好拿一根木棍或其他工具,途经长势茂密的草丛或溪水边时,先‘打草惊蛇’,确认没有危险后再通过。同时在穿着上,最好穿高靴、佩戴手套和安全帽等。”

如果不慎被毒蛇咬伤,该如何紧急处置?陈俊标表示,万一被蛇咬到了,也不要过度惊慌,更不要蹦蹦跳跳剧烈运动,尽量记住蛇的样子,比如用手机拍照等,明确是什么蛇,为后续及时就医提供便利,“可以采取一些应急处置措施,比如用力将局部的毒液挤出、找到有清水的地方清洗伤口等,尽量把毒液排出。”

杭州市中医院是杭州唯一的专门设有蛇伤专科门诊的医院,该医院皮肤科主任袁丞达表示,被蛇咬伤后如果既没有拍照,也没有留存蛇的尸体,可以通过蛇的体型和牙印来初步判断是否有毒,“有毒蛇身体较粗,蛇头可能为三角形,伤口处牙印为2到4个,很深,会出现红、肿、痛。无法分辨咬人的蛇是否有毒时,一律按有毒处理,切记及时就医,并在不耽误时间的情况下进行简单消毒。”

对于通过捆扎的方式阻止毒液扩散这一行为,陈俊标表示,需要视情况而定。蛇毒分为神经毒素、血液毒素、混合毒素(既有血液毒又有神经毒)等类型,比如金环蛇、银环蛇属于神经毒素,五步蛇、竹叶青等属于



血液毒素,蝮蛇、眼镜蛇等则属于混合毒素,“如果被咬后没有明显疼痛或肿胀反应,高度怀疑是被神经毒素类毒蛇咬伤,这种情况可以在距离伤口10厘米到15厘米(靠近心脏端)采用捆扎的方式延缓毒液扩散;如果被咬后出现明显疼痛肿胀的,很可能是血液毒素类毒蛇咬伤,捆扎需要特别注意不可过紧,一根手指要能轻松穿过绳子,绑扎时间不能过长,以免患肢缺血性坏死。”陈俊标说。

“现有的蛇伤药物中,抗蛇毒血清疗效是最确切的。”台州市第一人民医院药剂科主任梁震野说,抗蛇毒血清是专用于治疗毒

防蛇指南

野外游玩时,应尽量穿着长袖长裤、高帮鞋子,并将裤脚绑紧,避免皮肤裸露在外;不要进入无人打理的茂密山林,更不要轻易翻动草丛、石块或洞穴;丛林中穿行时,可使用棍子左右敲击,蛇听到响动会提前离开,避免因无意踩到蛇而招来它的攻击;有刺激性气味的物质能够有效驱赶蛇类,户外游玩时,可在四肢处涂抹硫磺软膏或喷洒风油精。

蛇咬伤病人的速效、高效、特效药物。使用时,应遵循“尽早足量、及时追加、同种专一、异种联合”原则——抗蛇毒血清越早使用,疗效越好,恢复越快,预后越佳。一般推荐毒蛇咬伤后24小时内使用,6小时内最佳。

我省抗蛇毒血清储备充足 可通过“浙里办”查询定点医疗机构

我省设有专门的蛇咬伤定点救治医院。目前各类抗蛇毒血清基本齐全,存量稳定充足。主要配备为4种常用抗蛇毒血清:抗蝮蛇毒血清、抗五步蛇毒血清、抗眼镜蛇毒血清、抗银环蛇毒血清。据省卫健委相关工作人员介绍,登录“浙里办”APP,首页搜索并进入“浙里医保”界面,在“热门服务”专区找到“智能寻药”模块点击进入,通过“按药品寻药”搜索蛇毒血清类型,也可实时查询到所在地附近可提供血清的定点医疗机构,“只需在就医前联系医院确认即可。”

以台州为例,目前台州市共有4家市级医院有储备

抗蛇毒血清,主要配备为4种常用蛇毒血清。“比如台州市第一人民医院因靠近山区,蛇出没频繁,因此储备量是其它医院的数倍之多。”台州市卫健委相关负责人介绍,抗蛇毒血清具体配备的种类和量,是医院针对当地的情况进行综合考量后进行动态储备的。

“被蛇咬伤后,最重要的是第一时间前往专业医疗机构就医。”陈俊标特别强调,蛇毒血清起到的是中和蛇毒的作用,部分严重的伤者在注射血清的同时,还需要通过更多中西医结合手段,对退肿、发烧、感染等并发症进行相应治疗。 季建荣 王晶

避免这些误区

用嘴吸毒:影视剧中,常出现“用嘴为同伴吸蛇毒”剧情,现实中,这样操作很危险!被蛇咬后,毒液会随血液、体液快速扩散,并不能吸出来多少。若“吸血”者口腔有炎症或伤口,毒液还会渗透带来伤害。

切开伤口排毒:切勿自主切开伤口,开创不当易导致伤者失血过多和伤口感染。

认为伤口无肿痛就没事:被神经毒类毒蛇咬伤后,早期症状往往较轻,容易被忽视。如被银环蛇咬伤时,伤口不肿不痛,牙痕浅,咬伤后1-2小时才开始出现乏力、麻木、喉咙梗阻等症状。但此类蛇伤病情凶险、变化迅速,因此一旦被蛇咬伤应立即就医。

这五种食物有助于降血压

高血压早已成为公认的常见慢病,除了吃药控制,日常生活中还有哪些方法有助降低血压呢?其实,一日三餐就藏着血压的“隐形调节阀”。今天,就带你了解舌尖上的“解压密码”。

大自然的降压礼物

- 芹菜** 它是血管的“天然放松剂”。芹菜中蕴含的芹菜素,像温柔的按摩师一样,能帮助血管平滑肌放松,让紧绷的血管重新舒展。
建议:每天食用100克芹菜(约2-3根),可凉拌或清炒,保留其清脆口感和最大营养价值。
- 菠菜** 它是钠钾平衡的守护者。菠菜富含钾,就像体内的“钠钾调节器”,当人体摄入过多的盐分时,钾能促进多余的钠排出,减轻水分潴留,帮助血压回归正常。
建议:每天食用200克菠菜就能满足人体部分钾元素需求,清炒或凉拌都是不错的选择。
- 香蕉** 它是美味又便携的降压水果。这种随手可得的水果是钾的宝库,每100克含钾约256毫克。它

- 不仅能扩张血管,还能通过丰富的膳食纤维改善肠道健康,间接支持心血管系统。
建议:每天食用1-2根香蕉,作为健康零食或早餐的完美搭配。
- 黑木耳** 它是“血液净化师”。黑木耳中的多糖成分能降低血液黏稠度,就像给血管做了一次“大扫除”,让血液流动更加顺畅,减轻心脏负担。
建议:每周食用2-3次,每次10-15克干木耳,相当于泡发后约一小碗,可凉拌或炒菜。
- 海带** 它是碘与钾的双重补剂。海带中的褐藻酸钾不仅能调节人体钠钾平衡,其丰富的膳食纤维还能减少肠道对胆固醇的吸收,为血管筑起保护屏障。
建议:每周食用2-3次,可制作海带汤或凉拌海带丝,每次一小碗即可。
- 控制高血压的食用法则**
控制高血压不仅仅是关注几种食物,而是需要一套完整的饮食策略。

- 限盐是关键** 将每日食盐摄入量控制在6克以内,约相当于一啤酒瓶盖的量。减少加工食品、腌制品的摄入,选择新鲜食材。
脂肪要精选 减少饱和脂肪,增加橄榄油、坚果等含有不饱和脂肪酸的食物,保护血管健康。
- 膳食纤维是帮手** 每天摄入25-30克膳食纤维,可以选择全谷物、豆类、蔬果等,帮助控制体重和胆固醇。
- 蛋白质要优质** 选择鱼类、禽肉、低脂奶制品等优质蛋白,避免红肉过量。
- 避开高血压的饮食雷区**
在管理高血压的过程中,要避开以下几个常见的误区。
极端限盐有害无益 过度限盐可能导致电解质失衡。科学限盐是控制在6克以内,而非完全不吃盐。
- 保健品不能替代药物** 保健品可以辅助,但不能替代降压药物。擅自停药可能导致血压急剧波动,引发危险。

- 酒精与高血压是危险组合** 每天超过一两白酒就会明显升高血压,还会干扰降压药物的效果。高血压患者最好完全避免饮酒。
- 食疗不是万能钥匙** 单一食物不能解决复杂的高血压问题。降压

- 需要综合饮食调整、规律运动和必要的药物治疗。
- 浓茶降压可能适得其反** 茶中的咖啡因会刺激交感神经,反而可能升高血压。高血压患者应选择淡茶,同时避免空腹饮用。 王媛

相关链接

七成脑中风是高血压闹的

高血压,这个“沉默杀手”不仅是心血管疾病的“罪魁祸首”,还会悄无声息地损害肾脏、眼睛等重要器官。身体长期处于高血压状态,心脏就会变成一台超负荷运转的机器,久而久之,就会有心肌梗厚、心力衰竭等问题。更可怕的是,高血压还会损伤血管,形成动脉粥样硬化斑块,一旦破裂,有可能引发心梗、脑卒中等严重后果!据统计,约70%的脑卒中患者和50%的心

肌梗死患者都与高血压脱不了干系! 高血压管理是一场马拉松。通过合理利用大自然的降压食材,并遵循科学的饮食原则,可以有效帮助血管减负。但饮食调整是高血压综合管理的重要一环,并不是全部。定期监测血压,遵医嘱服药,保持适度运动,这些共同构成了高血压管理的完整图景。