

户外小心蛇出没

被毒蛇咬伤怎么办

春夏季节，蛇类进入活跃期。随着我国环境保护力度不断加大，曾经多栖息于山林、荒野、农村的蛇类，如今在不少城市中也经常出没，导致蛇伤事件频繁发生，不得不防。

资料显示，蛇咬伤是我国常见动物致伤疾病，每年蛇咬伤病例数百万，其中被毒蛇咬伤人数为10万至30万。

海南省人民医院急救中心副主任欧阳艳红提到，被蛇咬后可致局部组织破溃、出血，乃至引起伤者全身过敏反应甚至出现过敏性休克。伤口可能继发破伤风等感染，在无干预情况下重症破伤风病死率接近100%。更严重的是，如被毒蛇咬伤，其血液循环毒素、神经毒素、细胞毒素或混合毒素等可造成人全身中毒反应甚至死亡。

遭遇毒蛇咬伤，该如何正确应对呢？

三亚市中医院创伤中心主任主治医师李畅认为“应急处理是关键”。他说，被蛇咬后应尽量避免剧烈活动以免加快血液循环。在拨打120急救电话的同时，尽可能记住蛇的基本特征，如蛇形、蛇头、蛇体和颜色，最好能拍摄到致伤蛇的

照片，现场不要企图捕捉或追打蛇，以免二次被咬。如果蛇咬住不放，可用身边合适的工具促使其脱离。等待急救间隙，可摘掉受伤部位的戒指、手镯、脚链等受限物品，防止因后续肢体肿胀导致无法取出而加重伤害。

李畅同时提醒，被蛇咬伤后应保持受伤部位低于心脏水平以下。若经专业人士确认为无毒蛇咬伤，且创口较小，可用流动清水清洗伤口并咨询医院是否需要就医。若患者感觉恶心、意识丧失、呼吸心搏停止，要立即侧卧或开展心肺复苏，不建议用止血带结扎，用刀切割伤口，以及嘴吸、冰敷或烧灼伤口，更不能饮酒或采用民间迷信方法等未经证实或不安全的急救措施，要尽快到安全处等待救援或立即前往附近医疗机构。

“专业医务人员在救治时一般会仔细观察伤口形态，留取患者血标本备检，并根据情况进行生命体征监测，必要时进行抗过敏、抗感染治疗。”欧阳艳红表示，目前针对眼镜蛇、五步蛇、银环蛇、蝮蛇等几种典型蛇毒，部分医院储备了相应的抗蛇毒血清。因此，在条件允许的情况下，患者应去

储备了血清的医疗机构，以免耽误病情。

海南医科大学第一附属医院急诊和创伤外科副主任袁伟表示，抗蛇毒血清含有特定蛇毒成分抗体，是目前最常用的能特异性中和体内游离蛇毒、阻止其继续损害器官的“解药”，但不同的毒蛇咬伤一般需选择不同的血清治疗。例如，抗蝮蛇血清对眼镜蛇毒效果很差甚至无效。而是否使用、使用何种、剂量多少，需由专业医生综合判断。

预防远胜于救治。专家提示，出行时应提前充分了解环境，身处蛇类活跃区域如草丛、树林、溪边、石堆等环境中时，应仔细观察，时刻保持警惕。进入可能有蛇的区域，最好穿高帮厚实的鞋靴和长裤，行走时可用长棍或手杖“打草惊蛇”。尽量避免夜间在可能有蛇出没的地方活动。其次，要谨慎选择户外休息地，不主动招惹蛇类。由于蛇的种类较多且分布差异性较大，患者伤情复杂、蛇毒毒理机制多样，基层医疗救治条件有限，广大民众无论在何种场景均应提高安全防范意识。

新华社海口6月4日电



迎接环境日

6月4日，在四川省达州市通川区磐石镇明月江畔，环保志愿者在捡拾垃圾。

世界环境日将至，各地开展多样活动，倡导社会公众积极行动，投身美丽中国建设。 新华社发

芒种时节多湿热 健脾祛湿清心火

据新华社北京6月4日电（记者田晓航、帅才）5日将迎来夏季的第三个节气“芒种”。中医专家介绍，这一时期气温显著升高，雨量充沛，空气湿度大，闷热潮湿的环境易导致人体阳气外浮，湿邪内蕴，养生防病要注意健脾祛湿，静心养神。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍，芒种时节，人体容易外感湿邪，而湿气易困脾，导致腹胀、食欲不振、大便黏腻等“苦夏”症状；人体还易内生湿热，若汗出不畅或贪凉饮冷易引发皮肤痤疮、湿疹、口臭、尿路感染等问题；此外，高温易耗伤津液，使人出现口干舌燥、烦躁失眠等“上火”表现，甚至诱发高血压、心脑血管疾病。

“芒种亦是养生之机。”余远遥说，人们通过饮食、起居、外治的综合调理，可安然度过湿热夏季，为秋冬健康打下基础。

“饮食调养应‘健脾祛湿，清补为主’。”中国中医科学院西苑医院皮肤科主治医师张天博说，苦瓜、莲子、乌梅等可清热燥湿，酸味食物如山楂、柠檬能生津开胃，因此，可适当多吃“苦”与“酸”；同时，应少食冷饮、冰镇水果，避免损伤脾阳。

社会主义 核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善



太原市文明办