

秋高气爽宜出行 户外活动慎防蚊虫叮咬

■ 本报记者林宇云 通讯员林颖

9月15日,雷州北和镇69岁杨伯(化名)劳作时不慎被马蜂蜇伤,送到湛江中心医院救治。

9月19日,遂溪江洪镇80岁梁老伯(化名)在室外劳作时不慎被马蜂蜇伤,浑身红肿,并很快出现头晕、多汗、胸闷憋气、腹痛等症状;镇医院应急处理后,送到湛江中心医院做进一步救治……

今年9月,湛江中心医院9月就收治了多例因马蜂蜇伤送来救治的患者。湛江中心医院急诊医学科副主任医生苏耿提醒,眼下秋高气爽,气候宜人,正是户外活动的好时节,却也是马蜂的繁殖期,马蜂对外界的惊扰变得异常敏感,对人的攻击性也变强,户外活动一定小心别“招惹”它们。

不仅仅是马蜂,户外活动的时候,对于蛇咬、被红蚂蚁叮咬等意外情况的应急处理,给出了指导建议。

健康 & 教育



秋高气爽,市民在户外活动。 本报记者 李忠 摄

夏秋两季是马蜂的活跃期 不幸被蜇伤要及时到医院治疗

俗话说“三只马蜂顶只虎”,苏耿介绍,雌马蜂身上有一根有力的长螫针,螫针中贮存着毒液,在遇到攻击或不友善干扰时,会群起攻击。

每年夏秋两季是马蜂的活跃期,特别是每年9~11月是马蜂的繁殖期,马蜂对外界的惊扰变得异常敏感,所以对人的攻击性也变强。另外,马蜂对鲜艳的颜色、人的汗味、酒味,带有甜味、香味或者特殊气味的物品及其敏感。

毒蜂虽然是体积很小的昆虫,一次被蜇伤进入体内的毒量有限,不会使人致死,但蜂毒还可引起人体过敏反应,甚至是过敏性休克。临床上毒蜂蜇伤发生过过敏性休克与蜂毒注入量常无绝对关系,在

机体敏感性增高的情况下,即使仅一处蜇伤也可发生严重的过敏性休克。

苏耿提醒,市民游客外出时一定要记住,千万不能“惹”上马蜂。如果不幸“中招”,也不要恐慌,要及时到医院治疗。假如被大量马蜂蜇后,如果在1小时内不能得到有效治疗的话,死亡率高达66%,而96%的罹难者扛不过5小时。

被马蜂蜇伤,应这样处理

苏耿医生提醒,在户外假如被马蜂蜇伤后,首先要使患者休息,保持镇静并对伤口局部进行处理:

1、仔细检查蜇伤处皮肤有无螫断的毒刺或毒囊。如有断刺应挑出后再用拔

火罐或吸奶器吸出毒液。因毒囊离蜂体后,仍继续收缩数秒钟,挤出毒液,切勿用手拍打挤压,以免更多的毒液挤入皮内引起严重反应。

2、如为黄蜂蜇伤其毒液为碱性,可用食醋冲洗伤口中,周围用药调敷;如是蜜蜂蜇伤其毒液为酸性,用碱性液清洗伤口,如可用5%~10%碳酸氢钠、3%氨水或肥皂水冲洗伤口。局部红肿疼痛明显可用0.25%~0.5%普鲁卡因加地塞米松局封。

特别需要注意的是,被毒蜂蜇伤后,直接拔出螫刺是错误的,应用消毒针头或者其他尖锐物品挑出毒刺,如果用镊子或钳子夹住毒刺,有可能把毒刺内的残留毒液再次注入人体内,加重过敏反应。

红火蚁带剧毒,攻击性极强 4招应对红火蚁咬伤:清洗、冰敷、不抓、就医

山林间、草地上、公园里、田坎边……时不时地就会冒出一个个红色小土堆。苏耿医生提醒,见到这样的土堆千万别碰;因为这样的小土堆下,可能是攻击性极强,带剧毒、能致命的红火蚁。

红火蚁是全球公认的100种最具破坏力的入侵生物之一。红火蚁可以吃掉作物种子、果实、幼芽、嫩茎与根系,给农作物造成相当程度的伤害;通过竞争、捕食,减少无脊椎动物及脊椎动物数量,破坏生物多样性。人体被红火蚁螫刺后有灼伤般疼痛感,可出现如灼伤般的水泡、脓包,敏感体质人群出现局部或全身过敏,甚至休克、死亡。

发现红火蚁怎么做?

苏耿提醒,在发现红火蚁的地区进行户外活动,最好穿长袖衣裤、雨靴和手套,防止被咬伤。

1、发现红火蚁后,不要触动、踩踏蚁巢,更不要用手去触摸、捉捕红火蚁;
2、如居住区域屋外有草皮,要注意防范红火蚁入侵,在屋内长期使用灭蚁饵剂诱杀,每几个月更换一次;
3、在庭院或其它户外区域可使用含有有效成分的杀虫喷雾剂,沿墙脚或红火蚁行走的路线喷洒,在门框或窗框定期喷洒一条防护带,让其进不去室内。

被红火蚁咬伤怎么办?

苏耿介绍,如果不慎被红火蚁咬伤,一定要记住“清洗、冰敷、不抓、就医”四个要点:

1、清洗:用肥皂和水清洗患处。
2、冰敷:冰敷或冷敷。
3、不抓:被叮咬后一定不要挠破水泡,避免细菌感染。
4、就医:若出现过过敏反应,例如脸部燥红、荨麻疹、脸部和喉咙肿胀、说话模糊、胸痛、呼吸困难、心跳加速等症状,或出现其它特殊生理反应时,应立即到医院就医。

雨前、雨后、洪水过后要特别注意防蛇 被毒蛇咬伤需立即进行排毒

“市民野外出行,尤其是在雨前、雨后、洪水过后的时间内要特别注意防蛇。”湛江中心医院急诊医学科苏耿副主任医生介绍,湛江地区天气湿热,蛇类经常出没,被蛇咬多发于在田地里干农活或是夜里走路时,而湛江地区咬人的毒蛇里最常见的就是竹叶青。

户外防治蛇咬,可以这样做

苏耿提醒,户外蛇类出没频繁,市民在草丛、树林等户外活动时应尽量穿着长袖长裤,戴草帽,穿高帮靴子,涂抹带刺激性气味的风油精等,走路时应尽量发出响声,并用登山杖或木棍敲击沿途的树木草丛;夜行时,应手持手电筒照明。如被蛇咬伤,要尽量记住蛇的基本特征,如蛇形、蛇头、蛇体、颜色和花纹,以帮助医生

使用有针对性的抗蛇毒血清。

假如不小心被蛇咬到,也千万不要惊慌,更不要奔跑找人治疗,“这是很危险的举动,因为跑得越快血液循环越快,这样会促使毒液快速向全身扩散,也错过了排毒的机会。”苏耿介绍,这时候需要冷静,先简单处理一下局部伤口,“用小绳子,就像鞋带那种软软的,扎一下手或者脚,随后尽快地送到医院。

被蛇咬了,可以这样处理

蛇咬伤分为无毒蛇咬伤和毒蛇咬伤。苏耿介绍,被无毒蛇咬伤,只需要用清水清洗一下即可,但对于伤口拉伤比较大的患者,则需要用碘酒消毒,并且注射破伤风疫苗。

如果被毒蛇咬伤,则需立即进行排毒

处理——伤者立即坐下或卧下,用绳子绑扎伤口的近心端,如果手指被咬伤可绑扎手指;手掌或前臂被咬伤可绑扎肘关节上;脚趾被咬伤可绑扎趾根部;足部或小腿被咬伤可绑扎膝关节下;大腿被咬伤可绑扎大腿根部。

毒蛇咬伤以后,绑扎的目的仅在于阻断毒液经静脉和淋巴回流入心,故绑扎无需过紧,它的松紧度掌握在能够使被绑扎的肢体动脉搏动稍微减弱为宜。绑扎后每隔30分钟左右松解一次,每次1~2分钟,以免影响血液循环造成组织坏死。

绑扎好即用水清洗伤口,最好是1:5000高锰酸钾溶液,冲洗伤口和伤口周围的皮肤,如果伤口内有毒牙残留,也需要立即取出。做好排毒工作以后,伤员要尽快用担架、车辆送往医院治疗。

秋后“进补” 白萝卜要怎么吃?

俗语有言,“秋后萝卜赛人参”,萝卜既能辛宣肺气、解表散寒,又可助脾运化,顺气消食,生津液,在应对秋冬风寒与食积等方面有独特的功效。不过,生吃萝卜和熟吃萝卜,却会产生不一样的养生效果,而熟吃萝卜的搭配也有一定的讲究。

中医药健康

白萝卜性凉,为何要冷天吃?

白萝卜性凉味甘辛,具有清热生津、下气宽中、开胃健脾的功效。

医学家李时珍就很推崇萝卜,还主张每餐都吃,说萝卜能“大下气,消谷和中,祛邪热气”(《本草纲目》)。

不过,白萝卜性凉,为什么秋冬吃它反而对身体有好处?其原因有二:

第一,敛内火

秋冬季节人们都有“趋热性”,暖气、热风一吹,虽然体感很舒服,但体内自然积蓄了不少内火,十分需要萝卜这种凉性食物来败一败火。

第二,调食谱

天一冷,人们会不自觉地增加肉类

的摄入,容易食滞上火,此时,从食物搭配平衡的角度来说,吃萝卜可以调和饮食中的热性。

此外,白萝卜中含有丰富的维生素C和微量元素,可帮助机体增强免疫力。在秋天,体质较为虚弱的孩子和老人容易着凉感冒,此时吃点白萝卜,不仅可以补充水分,还能预防疾病。

需要提醒大家的是,秋冬吃白萝卜有讲究,合理膳食才能更好地发挥功效。对于脾胃凉感的人、老慢支和哮喘患者来说,也最好不要经常吃白萝卜。

另外,白萝卜也不要跟补品同食,常见的有党参、黄芪等。

白萝卜,生吃熟吃有差异

生吃:生津润肺、清热排毒

生吃萝卜适合口干舌燥、眼睛干涩、便秘尿黄者。入秋后嗓子疼痛,或扁桃腺炎患者,喝生萝卜榨汁能缓解不适;有口腔溃疡的人群也能用萝卜汁漱口。

需要注意的是,平时不爱吃凉性食物或脾胃功能弱者,以熟食为宜。

◆ 生吃中部最适宜

白萝卜各部分口感不同,吃法上也有所不同,生吃一定要选择合适的部位。

萝卜头部:从萝卜的顶部到3~5厘米处,水分较少,质地很硬,适宜切丝爆炒、做汤,也可以配羊肉调馅,味道极佳,但不宜生吃。

萝卜中部:萝卜中段含糖量较多,甜度较大,质地脆嫩,是整个萝卜口感最好的部位,所以适合生吃。

萝卜尾部:萝卜中段以下到尾部,含有较多的淀粉酶和芥子油,味道辛辣,可以起到健胃消食的作用。如果喜欢萝卜

的辛辣味,可以选择生吃此段,或者腌制成萝卜干食用。接受不了辛辣味的人可以选择炒、炖汤或做馅等烹调方法,来减少其辛辣味。

熟吃:下气消食、化痰导滞

萝卜熟吃可用于缓解脾胃虚弱导致的虚性腹胀,吃多了引起的食积腹胀、胃肠动力不足引起的便秘腹胀、受寒引起的寒性腹胀以及痰多咳嗽等不适。

◆ 熟吃重搭配

白萝卜+猪肉:煮红烧肉的时候搭配白萝卜,能减轻油腻感,还能滋阴润燥,适合皮肤干燥、咽干口渴的朋友食用。

白萝卜+羊肉:秋冬季节吃羊肉可驱散寒冷、温暖心胃,还能补气益血、滋养肝脏、改善血液循环。二者合用可用于肺结核、支气管扩张症患者的辅助食疗。

白萝卜+葱:把白萝卜与具有解表功效的葱白共用,有解表散寒的功效,可用于预防感冒。

几款萝卜食疗方

◆ 蜜炙萝卜 ◆

【材料】萝卜200g,蜂蜜适量。

【做法】萝卜洗净切成一指厚的片,两边蘸上蜂蜜,放平底锅中用小火焙,使其熟而不焦,放冷后嚼着吃,用淡盐水送服,当日分3次吃完。

【功效】出自《普济方》,具有利尿通淋、消食化气、行气消积的功效。

◆ 萝卜粥 ◆

【材料】萝卜100g,粳米50g。

【做法】将萝卜洗净煮熟,用洁净纱布绞汁,加入淘洗干净的粳米,用旺火烧开,再转用小火熬煮成稀粥即可。

【功效】出自《饮膳正要》,具有清热生津、开膈顺气、健胃利肠功效。

◆ 萝卜菜 ◆

【材料】萝卜100g,生姜3g,醋、精盐适量。

【做法】将生姜洗净切碎备用,将萝卜洗净切丝,煮烂熟,加姜米、淡醋、精盐调拌即可。

【功效】出自《寿亲养老新书》,有凉血止血功效。

◆ 二花卜蜜浆 ◆

【材料】丝瓜花、厚朴花、萝卜丝各10g,蜂蜜15g。

【做法】把丝瓜花、厚朴花、萝卜丝放入大茶杯中,用沸水泡15分钟,调入蜂蜜搅匀,频频热饮。

【功效】出自《中华养生药膳大典》,具有清热宣肺、降逆化痰的功效,用于慢性支气管炎阴虚痰热证,见胸闷、咳嗽、痰黄黏稠等。

◆ 洋葱萝卜汤 ◆

【材料】鸡骨架1个,洋葱半个,大葱(白)1根,白萝卜半个,香菜、胡椒粉适量。

【做法】洋葱、葱白切丝,萝卜作滚刀块;锅内加入适量清水煮沸,先加入鸡骨架煮30分钟,捞起鸡骨架后加入洋葱、葱白及萝卜再煮5分钟,最后加入香菜及胡椒、盐调味即可。

【功效】萝卜有果蔬圣品的美誉,对呼吸道、消化道不适有很好的调节作用。与洋葱、大葱同煮,宣肺解表、润肠通腑,温服有助于改善鼻塞流涕,咽喉不适,疲倦乏力,大便不通等疾患,尤其适合风寒或胃型感冒初起。

禾宗

警惕痛风年轻化趋势 痛风患者要积极改变不良生活方式

尿酸高、脚趾疼痛、关节红肿……这些都是痛风的症状。医生提醒,越来越多年轻人患上了痛风,科学防治痛风要均衡饮食,避免过度饮酒,少吃海鲜、动物内脏等高嘌呤食物,合理控制尿酸。

“年轻人发生痛风,除了遗传因素,还和饮食习惯密切相关。”中南大学湘雅医院肾内科主任许辉教授介绍,痛风是一种常见的代谢性疾病,以高尿酸血症和尿酸盐晶体的沉淀和组织沉积为特征。当人体长期摄入高嘌呤、高脂肪食物、过度饮酒,体内的尿酸水平长期高于正常值,可能导致高尿酸血症,对关节造成损伤、引发炎症,进而诱发痛风。

“近期,医院接诊了不少患上痛风的学生,其中有些学生出现了足部剧烈疼痛、关节肿痛等症状。”中南大学湘雅三医院肾内科风湿病科副主任王建文告诉记者,痛风常在晚上发作,患者会出现关节

红肿、剧烈疼痛等症状,严重影响睡眠。痛风患者如果不及时治疗,可能会损伤关节、累及肾脏等器官。所以痛风患者要重点关注尿酸,一旦出现尿酸升高要及时就医治疗;痛风患者在进行药物治疗时要遵医嘱合理用药,不可擅自停药。

“对于痛风患者而言,除了药物治疗外,还要积极改变不良生活方式。”许辉教授建议,患者要均衡饮食,尽量食用低嘌呤的食物,如牛奶、水果、大米、玉米及蔬菜。避免进食过多高嘌呤食物,如海鲜、动物内脏;避免进食过多高脂肪食物,控制食盐摄入量,不要过多食用腌菜等;每天保证饮水2000毫升到2500毫升左右,避免过度饮酒,尤其是不要过度饮用啤酒,避免过多饮用甜饮料,如奶茶、果汁、可乐;规律作息,不要长时间熬夜,以免免疫力下降,诱发痛风发作。

新华

