

蛇年蛇出没 专家来提醒

■ 本报见习记者 施露

随着6月气温攀升,蛇类活动日益频繁,媒体上关于蛇咬伤人事件的报道也不断增多。日前,东莞一男子被蛇咬伤后冷静拍下“袭击者”照片,帮助医生明确蛇种,获得及时救治。这一“教科书”式自救案例引发公众对蛇伤处理的关注。为此,记者特邀两位省内蛇伤救治专家,详解防蛇咬要点及科学急救指南。

我省蝮蛇分布广

“安徽蝮蛇主要集中在皖南山区,像五步蛇、竹叶青、眼镜蛇等大众有所耳闻的毒蛇均分布于此。”安徽省祁门县蛇伤研究所所长倪永松说,从全省来看,分布较广的毒蛇是蝮蛇,在农村、茶园区最为常见。

倪永松向记者介绍,蝮蛇通常头部为三角形,头大颈细,体型短粗,皮肤带有鲜艳花纹。毒蛇有两颗尖细的毒牙,一旦咬伤后伤口多留一至四颗清晰大牙印,并伴随疼痛、肿胀、出血、头晕、胸闷、视力模糊等症状,严重时可能导致昏迷休克。此外,无毒的蛇咬伤后伤口大部分是一排整齐的牙印。

针对民间识别毒蛇的“土经验”,倪永松特别澄清两个常见认知误区。“有的人想当然认为小蛇毒性弱,其实蛇的毒性体型无关,而取决于种类和排毒量,即便被小蛇咬伤也需高度警惕。”倪永松继续分析说,“多年前,歙县一村民被银环蛇咬伤后无症状,便未及时就医,两小时后毒性突发,最终错过最佳救治时间身亡。因此,无论是否出现症状,被蛇咬伤后均应第一时间就医。”

做好防范避蛇咬

对于户外活动较多的人群,倪永松从3个方面提出做好防护的建议。



在安徽省祁门县蛇伤研究所,工作人员为学员讲解各类毒蛇标本知识。(资料图片)

在着装方面,应穿长衣长裤、厚底长靴,裤管扎进鞋内,避免皮肤裸露在外;戴好帽子以防竹叶青等树栖毒蛇。在装备携带方面,可备好木棍、竹竿等,以便在视野不清楚的区域驱赶蛇类;夜晚出行需携带照明用具等;户外工作者建议配备蛇伤急救包。在活动规范方面,避免坐卧草堆、石块等可能有蛇的区域,不徒手伸入树洞或其他洞穴里。

“如果不巧遇到蛇,可以用竹竿、石头等驱赶,千万不要捕捉或追打。”他特别提醒,若遭遇头部高昂、发出“呼呼”作响声的眼镜蛇时,不可直线奔跑,应作“之”字形路线跑动,以摆脱其追逐。

错误处理易致命

“我院每年接诊三四百例蛇咬伤患者,主要来自合肥及皖北地区,多为蝮蛇咬伤。”安徽中医药大学第一附属医院

院(安徽省中医院)急诊部主任曹承楼表示,经常能接诊到错误处理咬伤的患者。对此,他强调以下几点:银环蛇等神经毒蛇咬伤可适当捆绑肢体上端(以可塞入一指为度),但腹蛇咬伤不建议盲目捆扎,错误捆扎会导致肢体坏死;不要盲目割开伤口处放血,开创不当易导致伤者失血过多和伤口感染,给医生救治增加难度;不能乱用草药、雄黄酒、“祖传”药酒等,以免造成伤口二次感染;嘴吸毒液存在致命风险,这可能导致施救者中毒。

被蛇咬伤的正确处理方式有哪些呢?曹承楼介绍“四步走”策略。第一步,保持冷静,缓慢撤离。快速跑动会加速毒液扩散,需缓慢离开现场。第二步,记住蛇体特征。记住蛇的体型、花纹、颜色等,条件允许时可以拍照,以便医生精准用药。第三步,及时解除束缚、清洗伤口。迅速取下手镯、戒指、鞋

子等受限物,防止肿胀加重后导致进一步伤害,可以用清水简单冲洗伤口。第四步,及时送医。将患者送往有蛇伤救治经验和抗蛇毒血清的医院就诊。“合肥及周边地区患者可联系省中医院就诊,一般不建议自行对伤口做过多处理。”他强调。

记者从相关部门获悉,作为华东乃至亚洲地区颇具影响力的蛇伤救治与科普机构,祁门县蛇伤研究所拥有安徽省内最齐全的抗蛇毒血清库。此外,作为安徽省蛇伤救治联盟牵头单位,安徽省中医院联合铜陵市人民医院、安庆市人民医院、六安市人民医院、池州市人民医院、蚌埠市第三人民医院等多家联盟分中心医院,均配备了抗蛇毒血清。有需求的居民可提前电话咨询医院,或直接拨打120急救电话,了解相关医院的抗蛇毒血清储备情况,以便及时前往救治。

中医解读湿气重与调理指南

办公室里总有人抱怨:“明明睡了8小时,开会时眼皮还是打架”“报表盯半天看进去,脑袋像灌了铅”“下班累得连追剧都提不起劲”“明明吃的不多,还是很容易越来越胖呢”,这种持续性的疲惫困乏的感觉,很可能不是简单的“春困秋乏”。医生告诉你:这不是偷懒,可能是身体发出的“沉重”信号。

湿气制造“身体枷锁”

中医认为凡具有“重浊、黏滞、趋下”特性的外邪称为湿邪。湿气被称为“万病之源”,湿为阴邪,易损伤阳气,黏腻重浊,易阻滞气机,导致身体出现多种异常信号。如果你常感疲惫却查不出病因,可能是湿气在作祟。

湿气对工作生活的影响不只是“困倦”,湿气重不仅让人疲惫,还可能引发以下连锁反应。

工作效率下降:脑雾状态(头昏脑胀、记忆力减退)导致决策迟缓,注意力

难以集中,影响职业表现。

情绪与健康隐患:湿邪气机易引发焦虑、精神颓废、失眠等问题,时间长了可能会导致抑郁等精神问题。长期湿气重还可能诱发慢性炎症、关节疾病,甚至增加代谢综合征风险、免疫力下降增加患病风险。

形象与社交困扰:皮肤油腻、痤疮频发或虚胖体型,可能影响自信心和人际交往。

判断湿气3种检测法

无需专业设备,可通过日常观察即可初步判断体内湿气。

晨起观察法:观察舌头,健康舌苔薄白,若舌苔厚腻(白腻或黄腻)、舌体胖大、边缘齿痕明显,提示湿气内蕴。观察眼睑浮肿,晨起眼皮或面部浮肿,可能为湿邪困脾所致。观察头发皮肤,头发油腻、面部易出油长痘,或反复湿疹。观察体态,体态虚胖可能为湿气所致。

如厕自查法:大便稀软黏腻不成形,排便不净,易粘马桶冲不净。或小便短少浑浊,均是湿气重的典型表现。

体感与食欲评估:长期食欲差、饭后腹胀,且常感身体沉重、常有“头如裹布”的昏沉感,清晨起床困难,工作时注意力涣散、懒得活动,甚至出现胸闷、呼吸不畅,需警惕脾虚湿困。

中医祛除湿气有办法

中药药膳调理:饮食上宜食薏苡仁米、赤小豆、山药、茯苓等健脾祛湿食物,可以煮粥或者煲汤,如薏米赤小豆粥(湿热体质)、茯苓山药汤(寒湿体质)。茯苓、山药、莲子、芡实各10g配合瘦肉或者排骨炖煮,适合脾虚湿盛、腹泻、食欲不振者。冬瓜荷叶肉汤适合湿热体质、口苦口干、烦躁者。防己黄芪粥(痰湿型肥胖)、冬瓜海带排骨汤(水肿型肥胖)、荷叶蒲公英茶(湿热型肥胖)适合肥胖者,食用时注意分辨体质。紫苏、陈皮等食材,可煮水或入菜。茯苓冬瓜祛湿汤(茯苓、赤小豆、炒扁豆、陈皮、瘦肉),适合湿热型痤疮。湿气重者要远离辛辣油腻食物,远离冰饮、甜腻糕点、生冷瓜果(如西瓜、苦瓜),避免加重脾胃负担。

中医外治法:可通过艾灸、泡脚、拔罐与中药香囊外治。艾灸足三里、丰隆穴、关元、气海等穴位健脾胃、固本培元,增加人体代谢水湿的能力;每晚用艾叶、花椒、伸筋草、鸡血藤煮水泡脚

15~30分钟,可以驱散寒湿;对于关节酸痛情况,由专业人员操作拔罐;平时工作生活中可佩戴中药香囊(佩兰、藿香、紫苏、丁香、薄荷、陈皮)祛湿提神。

中医运动指导与日常活动:规律运动,选择快走、太极拳、八段锦、瑜伽等轻度有氧运动,每日30分钟,微汗即可,促进阳气升发。

环境避湿:避免久居潮湿环境,空调温度不低于26℃,洗澡后及时擦干身体。

生活习惯调整:《黄帝内经》指出“法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳”。即要作息规律,避免熬夜,保证22点前入睡,养护脾胃阳气。还要情绪管理,中医认为“思伤脾”,可通过冥想、深呼吸缓解压力,避免情绪郁结加重湿滞。

中药内服法:脾虚湿盛可选参苓白术散,湿热体质适用四妙丸,寒湿明显者可用藿香正气丸。

综上所述,通过科学调理,改善饮食、运动与生活习惯,不仅能提高工作效率,更能从根本上改善体质。若症状持续或加重,严重影响生活及工作,需要咨询专业中医师辨证施治,定制个性化方案。

中国科学院合肥肿瘤医院 夏凡

冠心病的症状识别与治疗选择

冠心病,全称冠状动脉粥样硬化性心脏病,这个名字听起来有些复杂,但它其实离我们并不遥远。今天,就由我来给大家详细讲讲冠心病的症状识别以及治疗选择,让大家对这个疾病有更深入的了解。

身体发出的“求救信号”

第一,冠心病发出的最典型的警报是胸痛。

冠心病患者最常见的症状就是胸痛,一般位于胸骨后,可能会放射到胸前区、肩部,甚至是左臂内侧。疼痛的性质多种多样,如压榨性疼痛、闷痛、灼烧感等。而且,这种疼痛通常在活动、情绪激动、饱餐等情况下诱发,持续时间一般为3~5分钟。一旦出现这种典型的胸痛症状,可千万不能掉以轻心,这很可能是冠心病在向你发出“求救信号”。

有些患者胸痛发作时,会不自觉地停下正在进行的活动,直到疼痛缓解。这是因为身体本能地知道,继续活动会

增加心脏负担,加重疼痛。还有部分患者胸痛并不剧烈,只是隐隐作痛,但持续时间可能较长,可达半小时甚至更久,这种情况也不容忽视,需及时就医排查。

第二,冠心病还有其他不典型症状。除了胸痛,冠心病还有一些其他的不典型症状,容易被大家忽视。比如,有的患者会出现心悸,也就是感觉心跳异常,可能是心跳过快、过慢或者不规律。还有的患者会觉得呼吸急促,稍微活动一下就喘不过气来。另外,一些患者在发病时可能表现为上腹部疼痛,常常被误以为是胃痛,结果延误了病情。甚至,有的老年人症状更为隐匿,可能只是感到乏力、头晕。所以,如果身体出现这些莫名其妙的不适,尤其是本身就有高血压、高血脂、糖尿病等冠心病危险因素的人群,一定要警惕冠心病的可能。

对抗冠心病的“武器库”

首先可以进行药物治疗,这是基础防线。

药物治疗是冠心病治疗的基础,就像坚固的城墙一样守护着我们的心脏。首先是抗血小板药物,比如阿司匹林,它能防止血小板聚集形成血栓,降低心肌梗死的风险。他汀类药物也很

重要,它不仅能降低血脂,还能稳定血管内的粥样斑块,防止斑块破裂。另外,硝酸酯类药物可以扩张冠状动脉,增加心肌的血液供应,缓解心绞痛症状。β受体阻滞剂则能降低心脏的耗氧量,减轻心脏负担。这些药物需要在医生的指导下长期规律服用,不能擅自停药或增减剂量。

阿司匹林通常建议在早晨或晚上固定时间服用,以维持稳定的血药浓度。他汀类药物一般在晚上服用效果更佳,因为人体合成胆固醇的高峰时段多在夜间。介入治疗中最常见的就是冠状动脉支架植入术,它就像在堵塞的血管里架起一座“桥梁”。医生会通过一根细小的导管,将支架送到狭窄的部位,然

后撑开支架,把狭窄的血管撑开,恢复血液的通畅。这种治疗方法创伤小、恢复快,能迅速缓解症状。但术后同样需要长期服用抗血小板等药物,防止支架内再狭窄。

最后可以进行冠状动脉旁路移植术,这为患者开辟了新的“生命通道”。

对于一些病情复杂、多支血管病变的患者,冠状动脉旁路移植术,也就是我们常说的“搭桥手术”,可能是更好的选择。简单来说,就是取患者自身其他部位的血管,比如腿部的大隐静脉或者胸部的乳内动脉,在冠状动脉狭窄的近端和远端之间建立一条新的通道,让血液绕过狭窄部位,直接供应到心肌。这就像是为心脏开辟了一条新的“生命通道”,能有效改善心肌的供血。虽然搭桥手术是开胸手术,创伤相对较大,但对于合适的患者,能显著提高生活质量,延长寿命。

冠心病是一种严重威胁健康的疾病,但只要我们能及时识别症状,选择合适的治疗方法,就能有效地控制病情。希望大家通过这篇文章,对冠心病有了更全面地认识。如果你出现上述症状,或怀疑患有冠心病,一定要及时就医,让专科医生为你制定最佳的治疗方案。安徽省安庆市望江县医院心内科 李晓宝

是真的吗

动物油比植物油更容易让人发胖

假

某一种食物会不会让人发胖,主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致,因此,在摄入量相同的前提下,两者导致人发胖的“能力”并无本质差异,并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。一方面,动物油(如猪油、牛油)因其独特的化学和物理特性(如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁),在烹饪中更易融

于食物醇厚的风味,让人食欲大增,不自觉过量进食。而“吃得多”才是导致能量过剩、诱发肥胖的关键因素。另一方面,很多人误以为植物油不会让人发胖,因此在使用时不注意控制用量。实际上,过度摄入植物油,同样会因能量蓄积引发肥胖。

(审核:国家健康科普专家库成员 黎艺)

多学一个知识点——健康摄入油脂要注意这几点

《中国居民膳食指南(2022)》建议,健康成年人每天烹调油摄入量应控制在25~30克。使用标有刻度的油壶,以便控制用量。

高血压、高血脂症患者,以及超重肥胖者,需要注意控制食用油摄

入量。食用油开封后容易氧化,建议选购小包装油,打开后尽快使用。最好用深色玻璃容器分装,并保证密封,避免阳光照射,远离灶台等热源。

运动累倒夜好眠

假

“失眠不怕睡前做做运动,把自己累倒了就睡得好了。”这种说法不靠谱!运动完可能使人更兴奋。

运动确实可以促进睡眠,但睡前进行激烈运动,比如跑步,会激活交感神经系统,让人觉得兴奋而不

利于睡眠。容易失眠、睡眠有障碍的人更不适合睡前运动。

建议在睡前三四个小时内不做剧烈运动,也尽量不要做令自己容易兴奋或者紧张的事。(审核:国家健康科普专家库成员 唐向东)

多学一个知识点——熬夜后如何补觉才科学?

熬夜后补觉有一定帮助,但一定要注意控制补觉的时长。熬夜后补觉时间过长,会让本就混乱的生物钟变得更乱。此时,更好的做法是:睡够就行,最好不要影响到第二天晚上的正常睡眠。

“睡饱”的程度因人而异,一般成年人控制在6~8小时。因为每个

人体质、习惯、状态、年龄都不同,对于睡眠的时长需求也不同,具体补觉睡多久,因人而异,要靠自己去感受。

补觉能够在一定程度上缓解睡眠不足的影响,但是不能逆转经常性睡眠不足可能带来的健康风险。此外,失眠人群不建议日间补觉。

(据健康中国微信公众号)

胆囊术后别烦恼 饮食调理护肠道

做完胆囊手术,本以为身体慢慢恢复健康,却被频繁的腹泻折腾得苦不堪言,相信不少经历过胆囊切除术的朋友都有过这样的困扰。别着急,其实通过调整饮食,我们就能有效改善肠道功能,缓解腹泻症状。

术后肠道为何“闹脾气”

要弄清楚术后腹泻的原因,首先得了解胆囊的作用。胆囊就像我们身体里的“胆汁储存库”,肝脏持续分泌的胆汁会先流入胆囊储存起来。当我们进食,尤其是吃了油腻食物后,胆囊就会收缩,将浓缩后的胆汁排入肠道,帮助脂肪的消化和吸收。

然而,胆囊切除术后,胆汁失去了储存的地方,只能持续不断地少量流入肠道。当我们进食时,没有足够浓缩的胆汁来应对食物中的脂肪,导致脂肪不能被充分消化,直接进入肠道,刺激肠道蠕动加快,水分吸收不完全,最终引发腹泻。这种腹泻通常表现为进食后不久就上厕所,大便呈稀水样,有时还会伴有脂肪滴。

调整饮食为肠道“减负”

既然知道了腹泻的原因,那我们就从饮食入手,给肠道“减负”,帮助它恢复正常功能。

控制脂肪摄入,循序渐进:术后初期肠道脂肪消化能力差,需严格控脂,每日摄入量不超40克。推荐选择脱脂牛奶、去皮禽肉、鱼肉、瘦牛肉、豆腐等低脂/脱脂食物,避免油炸食品、动物内脏、奶油等高脂食材。待身体恢复后,可循序渐进增加脂肪摄入。先从每日30克逐步增至40克,观察无腹泻加重等不适后,再少量递增,让肠道逐步适应。

选择易消化食物,减轻肠道负担:术后肠道功能尚未完全恢复,此时选择易消化的食物至关重要。主食可以选择米粥、软面条、蒸红薯、山药等。这些食物不仅容易消化吸收,还能为身体提供能量。蛋白质方面,除了前面提到的瘦肉、豆腐,还可以适量食用鸡蛋羹、鸡蛋富含优质蛋白质,做成鸡蛋羹后口感细腻,更适合术后肠道消化。此外,将蔬菜和水果加工成蔬菜泥、水果泥或蔬果汁也是不错的选择,既能补充维生素和膳食纤维,又不会给肠道造成太大负担。

增加膳食纤维摄入,调节肠道功能:膳食纤维就像肠道的“清道夫”,它能吸

收肠道内的水分,使大便变得柔软成形,还能促进肠道蠕动,调节肠道菌群平衡。但要注意,术后初期不能大量食用富含粗纤维的食物,如全麦面包、芹菜、韭菜等,以免加重肠道负担。可以选择一些纤维较细、易消化的食物,如南瓜、胡萝卜、香蕉等。随着肠道功能的恢复,再逐渐增加全谷物、绿叶蔬菜的摄入。

规律进餐,少食多餐:术后肠道对食物的消化和吸收能力有限,因此要养成规律进餐的习惯,每天尽量固定用餐时间和食量。同时,建议采用少食多餐的方式,将一天的食物分成5~6餐,避免一次进食过多,减轻肠道负担。这样既能保证身体获得足够的营养,又能让肠道有足够的时间进行消化和吸收。

补充益生菌,重建肠道微生态:益生菌是对肠道有益的微生物,它们能帮助调节肠道菌群平衡,抑制有害菌的生长,改善肠道功能。术后可以通过食用含有益生菌的食物来补充,如酸奶(选择无糖或低糖的)、发酵豆制品等。如果腹泻症状较为严重,也可以在医生的指导下服用益生菌制剂。

胆囊术后三餐食谱推荐

第一,早餐食谱推荐。

山药小米粥:将小米和山药洗净,山药去皮切成小块,与小米一起放入锅中,加入适量清水,煮至小米软烂,山药熟透即可。

水煮蛋:鸡蛋冷水下锅,水开后煮8~10分钟,捞出剥壳食用。

第二,午餐食谱推荐。

清蒸鲈鱼:鲈鱼处理干净,在鱼身上划几刀,放入盘中,加入姜片、葱段、料酒,上锅蒸10~15分钟,出锅后淋上蒸鱼豉油即可。

胡萝卜炒土豆丝:胡萝卜、土豆去皮切丝,锅中倒油,油热后放入胡萝卜丝和土豆丝翻炒,加入适量盐调味,炒熟即可。

软米饭:根据个人食量煮适量软米饭。

第三,晚餐食谱推荐。

豆腐蔬菜汤:豆腐切块,菠菜洗净切段,锅中加水,放入豆腐煮开,加入菠菜,煮至菠菜断生,加入适量盐、香油调味即可。

南瓜发糕:南瓜蒸熟捣成泥,加入面粉、酵母、适量白糖和温水,揉成面团,发酵至两倍大,将面团整理成喜欢的形状,上锅蒸20分钟左右。

胆囊术后出现腹泻虽然让人烦恼,但只要掌握科学的饮食方法,合理调整饮食结构,养成良好的饮食习惯,就能有效改善肠道功能,缓解腹泻症状,让身体逐渐恢复健康。

合肥市第一人民医院 张晓亮