

活跃期，小心蛇出没

三个月，毓璜顶医院接诊蛇咬患者近50例

判断蛇咬伤 要看头看牙痕

康海介绍说，毒蛇的头多呈三角形，身上有彩色花纹，尾短而细；无毒蛇头多呈椭圆形，身上色彩单调，尾细而长。“被蛇咬伤后，要尽量记住蛇的基本特征，如：蛇头、蛇形、蛇体的颜色及花纹等。有条件者最好拍摄致伤蛇的照片以供诊断参考。”

如果蛇咬伤发生在夜间无法看清蛇形，从伤口上也无法分辨是否为毒蛇所伤时，万万不可等待伤口情况是否发生变化来判断是否被毒蛇咬伤。“此时必须妄想蛇咬伤进行处理。”她说，“毒蛇咬伤的伤口表皮常有一对大而深的牙痕，或两列小牙痕上方有一对大牙痕，有的大牙痕里甚至留有断牙；无毒蛇咬伤则无牙痕，或有两列对称的细小牙痕。现场最好不要企图捕捉或追打蛇，避免二次受伤。”

蛇咬伤后 要做好这些自救

“首先要保持冷静，避免慌张。”康海表示，被毒蛇咬伤后，一定不要惊慌失措，奔跑

每年4月至11月是蛇活跃的时期，尤其进入7月后更是蛇咬伤高发季节。蛇咬伤是夏季常见的急诊疾病，特别是最近天气比较炎热，虫蛇活动频繁，蛇咬伤后发病急，病情变化快，若不及时救治或治疗不当可引起全身中毒症状而导致严重后遗症，甚至死亡。

毓璜顶医院急诊科主任康海近日在接受记者采访时表示：“毓璜顶医院急诊科接诊的蛇咬伤病人5月9例、6月20例，7月过半，已有18例。被毒蛇咬伤后，不要惊慌失措，奔跑走动，这样会促使毒液快速向全身扩散。伤者应立即坐下或卧下，自行或呼唤别人来帮助，同时拨打120。”

走动，这样会促使毒液快速向全身扩散。伤者应立即坐下或卧下，自行或呼唤别人来帮助，同时拨打120。

毒蛇咬伤后，蛇毒在3-5分钟内就会迅速进入体内，应尽早采取有效措施，防止毒液吸收。需要去除受伤部位的各种受限物品，如戒指、手镯、脚链、手表、较紧的衣裤袖子、鞋子等，以免因后续的肿胀导致无法取出，加重局部损害。”她说，“为防止毒液扩散和吸收，患者要迅速用可以找到的鞋带、裤带之类的绳子绑扎伤口的近心端，捆绑时需加衬垫，如果手指被咬伤可绑扎指根；手掌或前臂被咬伤时可绑扎在肘关节上；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。”

康海表示，绑扎的目的仅在于阻断毒液经静脉和淋巴回流入心，而不妨碍动脉血的供应，与止血的目的不同。“所以绑扎无需过紧，它的松紧度掌握在能够使被绑扎的下部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。”

预防蛇咬伤 牢记五个成语一首诗

对于如何预防蛇咬伤，康海对记者说，可

以牢记五个成语一首诗。

要“打草惊蛇”，她说，如果在浓密的草丛中穿行，不妨随意带上一根棍子，利用它左右拨草，蛇听到响动一般会提前离开，在深山丛林中作业与执勤时，要随时注意观察周围情况，及时排除隐患，应穿好长袖上衣，长裤及鞋袜，必要时戴好草帽。

“未雨绸缪”。家周围不宜种植大量植物，避免吸引蛇类前来避暑，家中门窗尽量用纱窗隔离，门前门后可以撒下有气味的物质；“另辟蹊径”，外出踏青，不要走人迹罕至的荒草地段，不要随意搬动石块。

还有“瓮中捉鳖”。家中发现有蛇，可关闭门窗，将蛇困于屋内，防止外窜，迅速拨打119等待消防小哥哥前来处理。最后就是“走为上策”。“蛇一般不会主动攻击人，除非它受到了惊吓，遇上蛇的时候，不要惊动它，而应避开其注意力，缓慢退到安全地带。”康海说。

另外，康海还为记者提供了一首蛇咬伤打油诗：不幸被蛇咬，千万要牢记。抓拍肇事蛇，有助于治疗。冷静勿惊慌，制动很重要。衣饰快松解，大量清水冲。快往医院送，专家帮您瞧。

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧

市卫健委机关大讲堂开讲

邀请专家讲解婴幼儿营养喂养策略

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 刘晴) 7月13日晚，根据市卫健委深化提升干部专业能力“大培训、大练兵、大比武、大竞赛”活动方案和“周夜校”学习安排，烟台市卫健委机关大讲堂在中心血站6楼会议室开讲，本次邀请烟台市妇幼保健院副院长医师田越讲解《婴幼儿生长发育与营养喂养策略》。

3岁以下婴幼儿照护，是近年来党和国家高度重视、大力推进发展的事业，拥有身心健康宝宝，是家庭幸福的源泉和希望所在。田越主任长期从事儿科医疗、儿童保健工作，作为儿童保健学、新生儿学方面的专家，在新生儿急救、早产儿救治及出院后管理、儿童营养管理等方面具有专业特长。此次宣讲，她从婴幼儿发育的特点、婴幼儿营养与喂养策略两个方面进行讲解。重点介绍了婴幼儿生长发育的不同阶段的营养饮食要求，循序渐进、深入浅出向大家普及了如何培养婴幼儿良好饮食习惯、为儿童早期健康发展提供良好成长环境条件。

寄生虫病专家齐聚烟台

指导和规范寄生虫病防治工作

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞) 7月10日-11日，国家卫生健康标准委员会寄生虫病标准专业委员会标准宣贯培训班在烟台顺利举办，来自山东省寄生虫病防治研究所及全省16地市负责寄生虫病防治工作的技术骨干参加了此次培训。

中国疾控中心寄生虫病所研究员周晓农、曹建平、郑彬、陈家旭、高春花，杭州医学院研究员闻礼永以及多个省份的寄生虫病专家，分别就血吸虫病控制消除、隐孢子虫病诊断、标准体系介绍、巴贝虫病诊断、黑热病诊断、血吸虫病诊断、疟疾诊断及抗疟药使用规范、囊尾蚴病诊断、包虫病诊断、土源性线虫病传控传阻等标准进行了详细介绍和权威解读。座谈讨论会经过紧张有序的培训，学员们更全面地掌握了重要人体寄生虫病控制消除、诊断、检测等各类标准，更好地用标准指导和规范寄生虫病防治工作。

外伤出血怎么办？

专家提醒一定要及时正确包扎伤口

本报讯(YMG全媒体记者 张莘) 意外受伤出血了怎么办？莱山区院格庄街道社区卫生服务中心科普专家张善为表示，各种外伤引起伤口出血在日常生活中时有发生，以头面部、四肢最为常见。及时正确包扎伤口，会极大降低感染、休克等风险，并对愈后产生积极影响。

然而，往往有些患者并没有正确包扎伤口，最常见有两种情况：一是包扎用品使用不当。很多病人用随身携带的卫生纸包扎伤口，急匆匆到医院就诊，这种做法是非常错误的。卫生纸其实并不卫生，可能有大量细菌。卫生纸遇水潮湿后，就变成血肉模糊，加重伤口污染，增加清洗困难，如果清理不干净，感染风险进一步加大。二是包扎部位不准确。有的病人到医院就诊时“血流满面”，原因是没有按住伤口，尤其是头面部外伤病，因为看不到伤口部位，情急之下，胡乱按压，根本达不到止血目的。这种情况比较危险，如果出血量大可发生失血性休克，危及生命。

那么，遇到外伤出血的情况到底应该怎么做呢？张善为介绍，正确的做法是受伤出血后不要慌张，一定要保持冷静，立即找一块干净的布(干净的衣服也可以)，找准伤口部位进行简单包扎，并适当加压，即可有效止血。简单处置后立即到就近医院就诊，由医生进行规范处置。

构筑安全屏障

莱山卫健局与各月子中心签订安全生产责任书

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 张文静) 7月12日，莱山区卫健局组织召开企业宣讲活动暨莱山区月子中心安全生产工作会议，莱山区卫生健康局分管安全生产负责人主持会议，各医疗机构及月子中心主要负责人参会。

会上对《莱山区卫生健康系统重大事故隐患专项排查整治2023行动实施方案》《全区卫生健康系统“查问题除安全隐患防事故”安全生产专项行动方案》《关于印发重点领域重大安全风险隐患清单的通知》(鲁安发〔2022〕11号)《重大事故隐患判定标准汇编》等文件开展专题培训，宣传解读本行业领域重大事故隐患判定标准，聚焦专项整治整治，督促指导医疗机构及月子中心建立健全安全责任体系，以高水平安全保障卫生健康事业高质量发展。

会议指出，月子中心主要负责人要切实承担起安全职责，时刻坚守安全生产底线，突出抓教育培训、抓制度完善、抓苗头隐患、抓日常监督等重点工作。月子中心要立即组织一次本单位全员消防应急演练，开展一次从业人员自救互救技能培训。会后，莱山区卫生健康局与各月子中心开展座谈交流，督促指导其建立健全安全责任体系。双方签订安全生产责任书，明确责任到人到岗到位，形成一级抓一级、层层抓落实的工作格局，切实提升安全生产管理水平。

泳池怎么选？ “六看”很重要

芝罘区游泳场所全覆盖排查

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 贾寅品 摄影报道) “三伏”时节，如何保障泳池卫生管理到位？近日，芝罘区卫计监督所提早谋划，召开了“暑期游泳场所卫生监督专项会议”，提醒全体经营者做好自查，承诺经营，并同步启动“蓝盾”专项行动，执法人员深入一线，紧盯关键环节，及时排除隐患，确保暑期泳池卫生安全。

据透露，本次检查的重点内容包括“禁游”提醒、检测报告、余氯公示以及游泳培训班次排布等方面。经全覆盖排查，芝罘区各个机构均能落实相关工作要求，执法人员分别下达卫生监督意见要求各机构依法开展泳池服务工作。那么，市民夏日选择泳池游泳应注意什么呢？对此，芝罘区卫计监督所执法人员提醒，市民在选择泳池可用“六看法”进行鉴别。

一看前台提醒。前台应有“禁游”提醒，内容为“严禁肝炎、重症沙眼、急性出血性结膜炎、中耳炎、肠道传染病、精神病、性病等患者和酗酒者进入”；应有《消费者健康承诺书》，前来游泳的顾客可以填写一份承诺书，对自己的健康做出承诺，不再需要提供健康证明。

二看证照报告。游泳场所每4年更换一次《公共场所卫生许可证》，每年对泳



三伏天晒背养生靠谱吗？

医生提醒切勿盲目跟风，特殊人群不宜

本报讯(YMG全媒体记者 张莘) “三伏天”刚刚开启，三伏天“晒背”养生的潮流便兴起，因被称“不要钱的天灸”，通过“晒背”祛湿养生的方式被越来越多人跟风“种草”，火上热搜。那么，三伏天“晒背”祛湿养生这种方式到底靠不靠谱？烟台市中医院针灸科主任医师路瑶表示，中医确实有“养阳驱寒湿”的说法，但三伏天晒背，还是要根据个人体质来判断，并掌握好晒背时间，切勿盲目跟风。

据了解，热传的“三伏天晒背”主要是为了养阳，最佳体验时间在初伏、中伏、末伏这三天，这样做是为了让体内的伏邪排出体外，

不仅能够驱寒保暖，还能缓解抑郁、改善体质和肤色。通过网络搜索得知，一些“种草”攻略认为，三伏天“晒背”是不要钱的“天灸”，可以祛寒湿、减肥等，因此不少网友在网上晒出自己晒背的照片，笑称发现了夏天太阳疗愈的奥秘。不过，也有网友盲目跟风，将自己的后背晒伤了。那么三伏天晒背真的有用吗？《黄帝内经》里说“无厌于日”，就是说在夏天，该晒太阳就不要躲着，该出汗就不要怕热。有老话说“后背是通脸的，如果你的脸不干净，背部绝对不干净。”中医说“腹为阴，背为阳。阳经多行于背部，阴经多行于胸腹部”。不少经脉和穴位都在后背，晒背能起到调理脏腑

气血的作用。

“中医认为腹部为阴，背部为阳，背部是阳脉之海，督脉和足太阳膀胱经都在背部，所以晒背部有助于生发我们体内的阳气。中医认为得阳者生，阳气充盛则得安康。”路瑶表示，晒太阳不是一动不动地晒，最好是边走边晒，因为走动有助于升发阳气，而且最好在上午10~11点，因为这个时候阳气最足，又不易晒伤，每天晒20~30分钟，以舒适为度就可以了。现代医学也建议适当晒背，可以促进钙吸收、缓解疲劳疼痛等症。晒完出汗期间，禁止吹风、直接进入空调房。太阳晒得热火朝天，一进入空调办公室，整个阳气就会被封闭，导致胸闷恶心呕吐。所以晒完背后最好在荫凉处避强风冷水，一定要等汗停了，再进入空调房。

路瑶还提醒市民，切勿盲目跟风地“晒背”，因为有部分特殊人群不宜晒背养生。“紫外线过敏者，或是患高血压、高血脂、糖尿病、冠心病人群，气阴两虚或阳盛体质人群，孕妇等人群不太适合晒背。”她说，除此以外，年龄较大者也应慎重，最好在家人陪同下，注意好各种细节，避免引起不适。儿童适当缩短时间，头面部等做好防晒，“进行‘晒背’养生的同时，还应做好防晒，三伏天日照强烈，最容易晒伤。”

远离危险水域

珍爱生命 预防溺水

烟台日报社

水深
禁止游泳