

120 一个月接诊蛇咬伤 12 例

专家提醒:高温高湿蛇出没频繁,注意防范

YMG全媒体记者 张莘 通讯员 张晴

当前正值三伏天,加上持续降雨,天气高温高湿蛇出没频繁,在野外活动或干农活容易受到虫蛇攻击、被咬伤。据烟台市 120 急救指挥中心统计,7 月以来,全市 120 共接到蛇咬伤 12 例。

夏秋两季是蛇咬伤高发季节

14 日 14 时许,牟平区于大姨在农田劳作时,不慎被突然蹿出的一条蛇咬伤了右手中指,伤口局部随即出现红肿。于大姨出现口周麻木、全身大汗乏力等症状,家人急忙拨打了 120。急救人员赶到现场后立即给予清创、吸氧、输液等,并将于大姨及时转往医院进一步治疗。

23 日 18 时许,海阳市张大爷去菜园收菜时,右小腿不慎被蛇咬伤,腿部一会儿就开始肿胀,遂拨打 120。急救人员到达现场后,立即为张大爷清洗、消毒伤口,并迅速将其转往医院救治。经对症治疗,患者病情已基本稳定。

据了解,夏秋两季是蛇咬伤高发季节,特别是清晨和傍晚时段。草地、河边、树丛、菜园是蛇最爱逗留的地方。盛夏来临,近期雨水增多,地面潮湿,蛇类喜欢潮湿,活动频繁。

烟台市 120 急救指挥中心急救专家提醒:在户外郊游时,避免到植被茂密阴凉

的草丛、山洞等人迹稀少处;进入草丛前,用手杖、棍棒拨开草丛“打草惊蛇”,赶走可能存在的蛇类,确保安全第一后再进入。户外劳作或活动时,尽量不穿短裤短袖,最好穿防蛇长靴。在野外郊游搭帐篷时,一定要远离草丛、树丛、竹林等阴暗潮湿的地方。

被蛇咬伤后如何急救?

被蛇咬伤怎么办?

尽快脱离被蛇咬伤环境,尽量记住蛇的外形特征,最好拍照。不要企图去捕捉或者追打蛇,以免再次被咬。避免慌张激动,因为用力或兴奋会导致心率增加、循环加快。

及时呼救,立即呼叫 120。

注意清洗。如果有条件,用盐水、肥皂水或高锰酸钾溶液冲洗伤口。如果毒液喷入人的眼睛,立即用大量清水或生理盐水冲洗。

解压。去除受伤部位的

戒指、手镯、手表或比较紧的衣物,以免伤口继续肿胀,导致无法取下或加重局部损伤。可用绷带或布条,自肢体远端向近端缠绕至整个肢体,保持一定压力,勿过紧或过松,露出手指或脚趾观察血液循环,或用纱布或布类折叠成 5cm × 5cm 的方块,覆盖伤口,再以绷带或布条适当加压固定。

避免活动,局部咬伤的肢体要用木棍、木板等固定,使受伤部位保持相对较低位置,可以使用门板等替

代物转运伤者,尽快送往医院治疗。如果有条件,可以在现场吃止痛药。被毒蛇咬伤后,伤者若出现恶心呕吐,可以将其置于左侧卧位,避免呕吐物导致窒息;若出现意识丧失、呼吸心跳停止,应在现场进行心肺复苏。

连续降雨后 注意清洁环境

针对日前多地出现的多雨天气,专家提示,连续降雨之后,会面临居室进水、墙壁损毁、积水增多、蚊虫孳生等问题,有针对性地开展室内外的环境清洁与预防性消毒,能有效避免公众健康风险。

“雨水过后,室内如有积水滞留,要尽快清除积水,对被淹场所进行彻底清污,及时清理滞留的垃圾和废弃物,减少环境污染和传染病传播风险。”中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞说。

专家建议,被雨水污染的生活用品,清洁后要进行消毒;保持室内良好通风,减少潮湿和霉菌滋生;将受潮的家具、地毯以及衣物拿到户外进行晾晒,防止霉菌滋生;及时清理居室周边雨水、垃圾,翻盆倒罐清除积水,以减少蚊虫孳生,必要时使用杀虫剂;对受淹的厕所、牲畜养殖场等场所应进行全面消毒。

同时,公众也要预防水源性疾病。“连续降雨后,当地水源易受污染,自来水管线等可能出现破损、渗漏,导致水源性传染病发生风险增加。”中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所应急办主任、研究员孙宗科建议,公众要选择卫生安全的水,避免接触不安全的水,不在水源地附近随意倾倒垃圾和污水,以免污染水源和周边环境。

据新华社

教你如何改善睡不好

入睡难、醒得早、容易醒……“睡不好”的症状不同,对应的解决办法也不同。

入睡困难:很难睡着,躺下半小时后还保持清醒。

建议:晚饭安排在 18:00 ~ 19:00,不要吃得过饱,让胃部尽早完成消化任务,让交感神经放松下来。睡前 1 小时不要玩电脑、手机,不把手机带到床上去,以免影响褪黑素的分泌。睡眠规律,培养良好的睡眠节律。如果以上方法都不管用,可稍稍推迟睡眠时间。等你真觉得困了再上床睡觉,但上床时间不能超过 23:00。

半夜容易醒:睡着了,但难以维持睡眠状态,觉醒 5 分钟以上的情况大于 2 次。

建议:睡前别喝太多水,减少起夜。避免摄入影响睡眠的物质,如酒精、咖啡因、烟草等。如果只是偶尔出现半夜醒来的问题,不妨下床做一些放松活动,如看书、冥想等,但不要玩电脑。

早上醒得早:晚上入睡正常,但 3:00 ~ 4:00 就会醒,睡眠时间不足 6 小时。

建议:培养良好的作息习惯,睡前最好不要再想事情,卧室不要放过于芳香的花草。关好门窗,拉上窗帘,营造安静、黑暗的睡眠环境。枕头高低软硬合适,被子薄厚适当。多晒太阳,有助于刺激褪黑素的分泌,提高夜间睡眠质量。

睡眠质量差:睡眠比较浅,白天昏昏沉沉,影响日间行为或工作。

建议:将室温控制在稍低水平,如 16℃ ~ 24℃。 本报综合

奇山医院开展拥军义诊活动



本报讯(YMG全媒体记者 林媛 通讯员 王永梅 摄影报道)近日,烟台市奇山医院组织医疗专家团队走进山东省军区烟台第一、第四、第

五和蓬莱、莱阳离职干部休养所等单位开展一系列拥军义诊巡诊活动,将优质医疗资源送进干休所,直通医疗服务末端,实现精准“为老、卫老”的

工作目标,将关心和关爱送到家门口,受到了老干部一致好评。

医院消化内科、普外科、心内科、内分泌科、肾脏病科、皮肤科、呼吸内科、神经内科、泌尿外科、疼痛科、中医科、肝病科等科室的专家一方面耐心解答老干部们的咨询,另一方面详细科普健康知识和预防措施。针对行动不便的老干部的医疗需求,专家团队上门服务,耐心讲解,先后为近百名干休所老干部提供了义诊服务。

今年年初,奇山医院引进解放军总医院等多名国内知名专家,综合学科能力得到全

面提升。

5 月上旬,他们与烟台警备区政治工作处举行“加强军民融合聚焦为老服务,军地联合提升医疗保障能力”签约仪式,军地联合“为老服务”活动正式启动。

医院积极发挥北京专家团队资源优势,不断提升为老服务医疗综合保障能力,积极探索新时代拥军工作的新模式、新方法,竭诚为老干部身体健康保驾护航。他们动真情、用真心打造“有温度”“有高度”的拥军优属品牌医院,建设烟台军民共建医疗工作的标杆和样板,为新时代双拥工作做出新贡献。