



# 春季踏青 注意防蛇

## 医生提醒,被咬伤后不可用嘴吸蛇毒

文/高明融媒记者陈嘉懿  
图/资料图片



春意正浓,踏青、登山、野餐等户外活动成为不少人假期休闲的选择。

当下,春意正浓,踏青、登山、野餐等户外活动成为不少人假期休闲的选择。蛇,这一自然界的生灵,也从蛰伏中醒来,出洞觅食。

高明常见的蛇有哪些?如何正确防蛇?不幸被咬伤如何处理?蛇咬伤救治常见误区有哪些?近日,记者采访了高明区更合镇中心卫生院急诊科医生组组长王昌朋,就蛇咬伤方面话题进行讲解。

## 防范蛇咬可“打草惊蛇”

王昌朋介绍,高明区目前有五大常见的蛇,包括竹叶青、眼镜蛇、尖吻蝮蛇(即五步蛇)、银环蛇以及眼镜王蛇。

根据蛇伤的流行病学数据,全球累计约有270万例/年毒蛇咬伤中毒病例。在我国蛇伤患者73%为中青年,蛇伤死亡率小于2%,但蛇伤致残率占20%至30%。

“如果被蛇咬伤,要第一时间拨打120、110,不要纠结是否为毒蛇,只要不舒服,就要尽快到医院处理。”王昌朋说。

遇到蛇该怎么办?最好是保持镇定,缓慢远离。蛇类通常不会主动攻击人类,除非感受到威胁。切勿挑逗、驱赶或试图捕捉蛇,以免激惹反击。若蛇进入人居场所,应立即联系专业人员处置。

如何防范蛇咬伤?王昌朋介绍,蛇的视觉很差,听觉迟钝,但对于从地面传来的震动极为敏感。人们在草地上行走时,用棍棒敲打地面或加重脚步能把蛇吓走,也就是“打草惊蛇”。

同时,建议扫墓市民着长裤、高帮鞋,减少皮肤暴露,穿越草丛时可用木棍探路,避免徒手拔草。



银环蛇。

## 不可用嘴吸蛇毒

王昌朋介绍,在影视剧中,被蛇咬伤后,切开伤口放血、用嘴吸伤口或用绳索捆扎伤肢都是不妥的。

“举例来说,如果施救者有口腔溃疡,那毒液有可能通过受伤的口腔黏膜进入血液循环。”王昌朋强调,蛇咬伤现场急救最主要的目的是延缓毒液在全身的吸收,避免二次伤害。

推荐的现场急救方法是首先让患者保持镇定,再将患者置于舒适安全的姿势,应用加压绷带固定伤肢,可减少神经毒类蛇毒的毒液扩散,禁用细带捆绑伤口,会加重肢端缺血坏死进展。

“如果被蛇咬伤,尽量记住蛇的基本特征,如蛇形、蛇头、蛇体和颜色与花纹,有条件者最好

拍摄致伤蛇的照片。被毒蛇咬伤后,目前最切实有效的治疗方法就是注射抗蛇毒血清。”王昌朋提醒,部分人使用抗蛇毒血清可能会出现过敏症状,因此不建议患者在院外自行注射。

目前,高明共有两家医院备有抗蛇毒血清,分别是高明区人民医院和更合镇中心卫生院,可收治并接诊毒蛇咬伤患者。



竹叶青。



眼镜蛇。

## 温馨提示

### 蛇咬伤 正确急救做法

●**冷静**:恐慌会加速血液循环,使毒液更快扩散。应拨打120或当地急救电话,尽快寻求专业医疗帮助。

●**认蛇**:尽量记住蛇的颜色、形状和大小,或给蛇拍照,有助于医生判断蛇的种类,从而选择正确的抗蛇毒血清。

●**冲洗**:可用周围清洁的水清洗伤口,如条件允许,可用生理盐水反复冲洗伤口。冲洗时,从肢体的近心端向伤口处挤压(不要过于用力),促使毒液从伤口排出体外。

●**解压**:被蛇咬伤后要尽快去除受伤部位的各种受限物品,如戒指、手镯、脚链、手表等,以免因后续的肿胀导致无法取出,加重局部伤害。

### 高明区常规备有蛇毒血清医疗机构名单

佛山市高明区人民医院  
咨询电话:88667911

佛山市高明区更合镇中心卫生院  
咨询电话:88844973

# 春季过敏性鼻炎高发

## 专家支招预防与缓解

文/高明融媒记者陈嘉懿

“医生,我这鼻塞、打喷嚏,到底是感冒还是鼻炎?”每年换季时节,高明不少医院里常能听到患者的困惑。随着春暖花开,这样的患者明显增多,他们大多有着相似的困扰:鼻痒、喷嚏不断、清水样的鼻涕流个不停,严重的还会眼睛发痒、咳嗽不止。

春季为何过敏性鼻炎频发?有哪些预防方法?平时通过饮食或运动能否改善过敏症状?高明区中医院耳鼻喉科中医师张丹慧介绍,近期春暖花开接诊的过敏性鼻炎患者明显增多,通过药物可以很好地改善和预防。

## 过敏性鼻炎为何频发?

“我在高明住了三四年了,往年都没啥异常,可今年春天一开始,浑身就不对劲。”市民黄小姐近来突然出现过敏症状,“起初只是偶尔打几个喷嚏,我没太在意,结果后来越来越严重,每天不停地打喷嚏、流鼻涕,眼睛又红又痒,严重影响了工作和生活。”黄小姐说。

“过敏性鼻炎患者非常普遍。过敏性鼻炎是指人体接触变应原后导致的鼻黏膜非感染性炎症性疾病,主要表现为阵发性喷嚏、鼻痒、水样鼻涕等。”张丹慧介绍,过敏性鼻炎分常年性和季节性两

类,过敏性鼻炎主要由花粉引起,所以又称为花粉症;常年性鼻炎由常年接触的某些过敏原引起,发作呈常年性。

就诊中,很多患者容易将鼻腔不适症状混淆。“普通感冒与过敏性鼻炎某些临床症状相似,例如鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等。感冒一般还会伴有咽部不适、咳嗽等症状,有时会伴有低热。感冒不加以干预,往往会在1~2周自愈,但是过敏性鼻炎不加以干预,病程往往大于4周。”张丹慧说。

## 中医按揉穴位缓解鼻炎

针对过敏性鼻炎的治疗,张丹慧表示,中医的治疗原则是扶阳气、祛风寒。只要治疗方向正确,方法运用得当,在鼻炎发作期可以很快控制症状,效果也比较持久。在鼻炎没有发作的间歇期,正确使用中药、针灸、按摩等方法,也可以起到调理身体、改善体质、巩固疗效的作用。

例如,按揉迎香穴(位于鼻唇沟与鼻翼外缘交点处,左右对称)可以宣肺开窍、祛风散邪。用食

指指腹轻轻旋转按摩此穴,顺时针各20圈,不仅能瞬间通气,减轻鼻炎不适,还能促进胃肠道健康。市民还可以按揉印堂穴(位于两眉连线的中点处),用食指与中指并拢,沿额中线推至发际线,再缓缓返回,往返20至30次,每日三组,可缓解鼻塞,畅通鼻腔,提升睡眠质量。张丹慧特别提醒,按摩仅能缓解症状,不能代替药物治疗。如果鼻炎发作,还是要及时就医诊治。



市民如果对花粉、宠物毛等过敏,应尽量避免接触这些物质。  
/资料图片

## 日常预防与护理

在日常生活中,过敏性鼻炎患者应注意调整生活状态,正确护理鼻腔。张丹慧建议,需保持室内清洁和通风良好,减少灰尘、螨虫等过敏原的存在。如果明确对花粉、宠物毛等过敏,应尽量避免接触这些物质。同时,保持室内空气一定的湿度,如果空气干燥,可以使用加湿器。用生理盐水冲洗鼻腔,将鼻腔里的过敏原和分泌物冲洗干净,可减轻或避免过敏反应。

在饮食方面,要注意营养均衡、种类丰富。多吃富含膳食纤维的食物,比如新鲜的蔬菜水果,增

强免疫力,同时避免食用那些可能引起过敏的食物。张丹慧强调,过敏性鼻炎“三分靠治七分靠养”,治疗方法很重要,积极预防更重要。在用药上,不可轻信偏方,一定要到正规医院的耳鼻喉科,接受正规、系统治疗和随访。尤其是对儿童患者更要重视正规治疗,避免病情拖延导致哮喘。过敏性鼻炎的治疗需要规律用药,长期随访。只要能正确认识病状,按照医生的指导去做防护和用药,“防治结合”就能够达到很好的治疗效果。

