

蛇咬伤的现场急救方法

我国有蛇类210多种,其中毒蛇60余种,剧毒类10余种。蛇咬伤约10万-20万/年,病死率约1%-10%,蛇咬伤多发生在4-10月,热带、亚热带地区一年四季均可发生。

蛇咬伤如何判断?

毒蛇咬伤的牙印有1-4个,一般2个,牙痕较深而粗大,并且有一定的间距,呈“八”字形或倒“八”字形排列。

无毒蛇咬伤的牙痕比较浅而细小,个数较多,间距较密,呈锯齿状或弧形两排排列。

如何判断蛇咬伤后伤口情况?

无毒蛇咬伤所致的伤口无麻木感、肿胀、出血和坏死等,仅表现为外伤样的少许疼痛,数分钟后疼痛逐渐减轻或彻底消失。

毒蛇咬伤所致的伤口多有麻木或剧痛感,并逐渐加重,伤肢迅速肿胀,伤口出血少许或出血不止,部分伤口出现水疱/血泡和瘀斑、溃疡和坏死。

急救原则:

1.急救方法强调安全;2.尽量做无伤害性处理;3.不做无效的耗时性措施。

蛇咬伤急救十步法:

1.脱离:立即远离被蛇咬的地方,如咬住不放,可用棍棒或其他工具促使其离开;在水中被咬(如海蛇)咬伤应立即将伤者移到岸边或船上,以免发生淹溺。

2.认蛇:尽量记住蛇的基本特征,如蛇形、蛇头、蛇体和颜色,有条件者拍摄咬伤蛇照片,避免裸手去捕捉或拾捡蛇,以免二次被咬。

3.解压: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、鞋子等,以免因后续的肿胀导致无法取出,加重局部伤害。

4.镇定:尽量保持冷静,避免慌张、激动。

5.制动:尽量全身完全制动,尤其受伤肢体,伤口相对低位(保持在心脏水平以下),使用门板等担架替代物将伤者送至可转运的地方,并尽快送医疗机构诊治。

6.绑扎:被毒蛇咬伤后,伤者应立即坐下或卧下,迅速用可以找到的鞋带、裤带之类的绳子绑扎伤口近心端。绑扎无需过紧,可每隔30分钟左右松解1次。

7.禁忌:避免迷信草药和其他未经证实或不安全的急救措施。

8.呼救:电话呼叫120,尽快将伤者送至医院。

9.止痛:如有条件,可给予对乙酰氨基酚或阿片类药物止痛,避免饮酒止痛。

10.复苏:急救人员到达现场急救时,原则上应在健侧肢体建立静脉通道,并留取血标本备检,根据情况给予生命体征监测,必要时给予液体复苏。如患者出现恶心、呕吐现象,应将其置于左侧卧位,并密切观察气道和呼吸,随时准备复苏,如意识丧失、呼吸心跳停止,应立即进行心肺复苏。

(联勤保障部队第九二八医院普通外科 张艳)



用了麻醉药会上瘾?还会伤脑子?

“医生,我用了麻醉药会上瘾吗?我的记性会变差吗?”

您是否也有同样的疑问?

担心自己麻醉后对麻醉药物产生依赖,认为一旦沾上麻醉药物就会上瘾,有的甚至宁愿扛着剧烈的术后疼痛也不愿使用术后镇痛泵。这实际上是对麻醉药物的一大误解。

麻醉成瘾指的是麻醉药品的成瘾,而提到麻醉药品的成瘾,有特指麻醉药品和精神类药品的成瘾。目前依然在临床上广泛使用的氯胺酮、芬太尼、吗啡,这些麻醉相关的用药,大家有可能经常会在一些与毒品相关的新闻上见到,所以很多人会有这样的担心,麻醉会不会让人上瘾?

麻醉药品和精神类药品成瘾的关键,在于麻醉药品使用的次数、剂量和时间。麻醉药品和精神类药品是根据我国相关法律法规规定,有着明确定义和严格范围的两类药品,局部麻醉经常使用的利多卡因、罗哌卡因,并不属于麻醉类和精神类药品的范畴,所以不存在特殊的成瘾问题,而麻醉当中使用的其他药品,比如全身麻醉药、镇静药、阿片类镇痛药等,就属于麻醉药品和精神类药品。

对于患者来说,无论是做手术,还是一般检查,都不太可能在短时间内反复多次手术或多次检查,那么就不可能因反复上麻醉而去接受过多麻醉药物。

如果某种药物在短时间内使用一次两次,就让人上瘾,那种药物一定会被果断地踢出临床,根本不可能在临床上使用。因此,现在还在临床上广泛使用的麻醉相关的用药,只要按照正常的方式、正规的途径使用,就没有必要担心成瘾问题。另外,无论是麻醉学的教科书还是麻醉学各种权威的著作,一般都没有因为关于正常的手术麻醉而产生的成瘾问题。在学术期刊上也没有检索到相关的病例报道。

全身麻醉会伤害大脑智力吗?

有人说全身麻醉就相当于死了一次,会严重地影响到人的大脑智力,其实这句话是没有任何科学依据的。

全身麻醉是通过静脉注射进入到患者体内的,在体内作用的时间是较短暂而可逆的。在麻醉过程中,可能会出现术后行为认知能力受到影响的假象,但这并不意味着大脑坏掉了,麻醉并不会影响到人的智力,这些都是药物在体内代谢的新陈代谢快速排出体外,不会在身体当中长时间停留。

总之,麻醉药品的购入和使用都有严格的管理,在严格管理和规范使用下,患者不必过于担心麻醉的成瘾性问题,更不用因为药物依赖而对镇痛有过大的心理负担。

(海口市骨科与糖尿病医院 邢秀花)

如何预防糖尿病 需注意什么生活习惯 和饮食原则?

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病,世界各地都有许多患者。然而,通过调整生活习惯和饮食原则,我们可以降低罹患糖尿病的风险。在本文中,我们将探讨如何预防糖尿病以及需要注意的生活习惯和饮食原则。

首先,保持健康的体重对于预防糖尿病至关重要。肥胖是糖尿病的主要危险因素之一。通过保持适当的体重,我们可以降低患糖尿病的风险。为了达到这个目标,我们应该定期参加体育锻炼,每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、跳舞或游泳。此外,我们还应该注意均衡饮食,减少高脂肪和高糖食物的摄入。

其次,饮食原则对于预防糖尿病同样至关重要。我们应该选择低脂、低盐和低糖的食物。增加蔬菜、水果、全谷物和蛋白质的摄入,同时减少加工食品、糖饮料、高盐食品和高脂肪食品的摄入。此外,我们还应该控制碳水化合物的摄入。选择复杂的碳水化合物,如全谷物、豆类和蔬菜,而不是精制的碳水化合物,如白米饭、面包和糖果。适量控制总体碳水化合物的摄入量,避免过量。

除了饮食原则,其他生活习惯也会对预防糖尿病产生影响。首先,我们应该避免过度饮酒。过量饮酒会增加糖尿病的风险。男性每天最多饮用两个标准饮品,女性最多一个。其次,我们应该戒烟。吸烟与糖尿病之间存在密切的关联。戒烟不仅可以预防糖尿病,还能改善整体健康状况。

此外,规律的生活习惯也是预防糖尿病的重要因素。保持规律的作息时间,确保充足的睡眠,有助于维持身体的代谢平衡,预防糖尿病。压力管理也非常重要。长期处于高压状态可能导致体内激素分泌紊乱,影响血糖控制。学会有效管理压力,如通过运动、休闲活动、冥想等方式减轻压力。

最后,教育自己和他人也是预防糖尿病的重要手段。了解糖尿病的预防知识,传播给亲友和社区,帮助更多人认识到糖尿病的风险和预防重要性。

总之,通过调整生活习惯和饮食原则,我们可以降低罹患糖尿病的风险。保持健康的体重,控制饮食,增加体力活动,避免过度饮酒和吸烟,规律生活,压力管理以及定期体检,都是预防糖尿病的关键。通过预防糖尿病,我们可以过上更健康、更充实的生活。让我们一起行动起来,预防胜于治疗!

(三亚市人民医院/四川大学华西三亚医院 孟开顺)

老年人饮食误区揭秘

随着年龄的增长,老年人的身体机能逐渐下降,对营养的需求也发生了变化。然而,许多老年人在饮食方面存在一些误区,导致营养不良,甚至出现营养缺乏。本科普文章将揭示老年人饮食中常见的误区,并给出科学搭配的建议,帮助老年人远离营养缺失,保持健康。

误区一:单一主食为主

许多老年人习惯以米饭或面食作为主食,忽略了其他谷物的重要性。这种单一主食偏好可能导致营养不均衡。正确的做法是多样化主食选择,包括糙米、全麦面包、全麦面条等,以确保摄入足够的纤维、维生素和矿物质。

误区二:偏食或挑食

一些老年人有偏食或挑食的习惯,偏好某些食物,忽视其他食物的重要性。这可能导致营养不全面。科学的饮食应包含五谷类、蔬菜、水果、蛋白质食品和乳制品等多种食物,以获取全面的营养。建议老年人尝试新的食物,培养多样化的饮食习惯。

误区三:减少蛋白质摄入

一些老年人错误地认为蛋白质摄入过多会对肾脏造成负担,因此减少了对蛋白质的摄入。事实上,适量摄入蛋白质对老年人的健康至关重要,它能帮助维持肌

科学搭配,远离营养缺失!

肉质量、增强免疫力。选择低脂肪的动物蛋白质,如鱼、鸡肉、瘦肉、豆腐等,同时适量摄入蛋类和豆类制品。

误区四:少喝水以减少尿频

一些老年人为了减少尿频,故意减少水分摄入。然而,这样做会导致脱水的问题,影响身体的正常代谢和器官功能。老年人应该保持充足的水分摄入,每天饮用足够的水,也可以通过喝汤、吃水果等方式增加水分摄入量。

误区五:盲目限制盐和糖的摄入

一些老年人盲目限制盐和糖的摄入,认为这样有助于健康。然而,过度限制盐和糖可能导致食物的口感变差,影响食欲。合理的做法是适度控制盐和糖的摄入,选择低盐食品,避免高糖饮料和加工食品,但不必过度限制。

总之,老年人饮食误区常常导致营养不均衡,甚至出现营养缺失的问题。科学搭配的饮食习惯对老年人的健康至关重要。避免单一主食、偏食或挑食,合理摄入蛋白质和水分,适度控制盐和糖的摄入,能够帮助老年人远离营养缺失,保持健康。希望本文的科普内容能够引起老年人对饮食的重视,促使他们养成科学健康的饮食习惯。

(海口市人民医院 黄凯程)

肝病为什么查了CT还需做磁共振?

肝脏是人体内重要的代谢器官,肝病的早期诊断对于治疗和预后的改善至关重要。目前,医生在肝病的诊断中常常利用CT(计算机断层扫描)和磁共振(MRI)两种影像学技术相结合,以获得更全面、准确的信息。本文将介绍CT和磁共振在肝病诊断中的不同作用以及需要同时进行这两种检查的原因。

一、CT在肝病诊断中的应用

①形态学特征:CT能够显示肝脏的大小、形状以及内部结构等形态学特征,帮助医生评估肝脏的整体情况。

②肿块检测:CT可以发现肝脏内的肿块,如肝癌、肝血管瘤等。它可以帮助医生了解肿块的位置、大小、数量以及周围组织的关系,为进一步的治疗方案提供重要依据。

③血管显像:通过注射造影剂,CT可以显示肝脏内的血管系统,包括肝动脉、门静脉和肝静脉等。这对于评估肝血供情况、检测血管病变以及指导介入治疗具有重要价值。

二、磁共振在肝病诊断中的应用

①软组织对比度:相比于CT,磁共振在软组织对比度上更为突出,能够更清晰地显示肝脏内各种组织结构和病变之间的差异,对于肝炎、肝硬化等疾病的早期诊断有较高的准确性。

②弥散加权成像:磁共振可以利用弥散加权成像技术评估肝脏组织的水分分布情

况,帮助鉴别不同类型的肝病,并对肝纤维化程度进行定量评估。

③胆道显像:磁共振胆道成像可以显示肝内外胆道系统的解剖结构和病变,如胆管结石、胆管狭窄等。它非侵入性、无放射线,是检查胆道疾病的首选方法之一。

三、同时进行CT和磁共振的原因

①互补作用:CT和磁共振在肝病诊断上有着不同的成像原理和特点,能够提供不同的信息。两者结合使用可以相互补充,帮助医生全面了解肝脏的形态、结构和功能。

②病因鉴别:有些肝病在CT和磁共振上表现出不同的特点,通过同时进行这两种检查,可以更好地判断病变的性质,鉴别肿瘤、囊肿、炎症等。

③诊断准确性提高:由于肝病的复杂性和多样性,单一影像学检查可能无法满足全面诊断的需求。同时进行CT和磁共振可以提高诊断的准确性,降低漏诊和误诊的风险。

总的来说,CT和磁共振在肝病诊断中发挥着各自独特的作用。虽然它们在某些方面有重叠,但综合应用可以提供更全面、准确的诊断结果。未来,随着医学技术的不断进步,CT和磁共振在肝病诊断中的应用将会更加精准、便捷,为患者的健康保驾护航。(澄迈县人民医院 梁定才)