

盛夏毒虫活跃

被叮咬后学会紧急救治

夏季高温潮湿,毒虫活动最为猖獗。每年这个时候被毒虫叮咬的新闻不绝于耳。那么,夏季常见的毒虫有哪些,当受到毒虫伤害时,应该如何正确处理呢?

蜜蜂

蜜蜂平时一般不会主动叮咬人,但是也不要惹它们,否则有可能会被成群结队地攻击。另外,蜜蜂喜欢花草较多的地区,喜欢白天的时候出来采蜜,如果这个时候看到它们,请尽量不要碰。一旦被蜜蜂叮上,后果可是很严重的。

当被蜜蜂蜇伤后,局部皮肤会出现疼痛和瘙痒,还会伴有红肿热等过敏刺激和局部炎症反应。如果蜜蜂的毒针刺到皮肤里,一定要取出来。

患者会出现恶心、呕吐,甚至是昏迷的症状,在被蜜蜂蜇伤的时候,一定要及时处理,蜂毒对细胞、皮肤刺激大,甚至可能致死。

正确处理方式:用针尖或镊子

挑出蜂针,注意无菌操作。将伤口四周捏起,伤口暴露,挤出蜂针。

蜂毒呈酸性,蜂针取出后用肥皂水或小苏打水涂抹伤口,局部涂地塞米松霜。

伤口涂3%淡氨水止痛,伤口肿胀可冷敷。

若以上方法没有控制住症状,应尽早就近就医。

万一伤者发生休克,在通知急救中心或去医院的途中,要注意保持伤者的呼吸畅通,并进行人工呼吸、心脏按摩等急救处理。

蜈蚣

蜈蚣喜欢生活在野外,大多栖息在陡坡、田野、路旁、杂草丛生的地方,在农村多在柴堆及屋瓦隙间。在城区主要是一些潮湿的墙角或堆积杂物的地方,或城区绿化带等阴湿处。

蜈蚣咬人后,其毒腺会分泌出大量毒液,从而导致中毒。轻者会有局部剧痛和刺痒的感觉,重者会有发热、头晕、呕吐、并伴有浑身麻木的现象,极少数伤者甚至出现昏迷、过敏性休

克等。

正确处理方式:用肥皂水或小苏打水等碱性液体冲洗伤口。

冲洗后包扎。不需要用碘酒或红汞涂抹伤口。

疼痛可口服止痛片,也可用蛇药外敷或口服。

伴随全身毒血症症状如头痛、头晕、发热及呕吐时,应去医院进一步处理。如输液解毒,适当应用激素。

局部亦涂淡氨水。

蚂蟥

蚂蟥是一种在淡水区域繁殖的吸血生物,被其咬伤后容易出血感染。

正确处理方式:千万不要硬性将蚂蟥拔掉,因为越拉蚂蟥的吸盘吸得越紧,一旦蚂蟥被拉断,其吸盘就会留在伤口内,容易引起感染、溃烂。

可以用清凉油、食盐、浓醋、酒精、辣椒粉、石灰等滴撒在虫体上,使其放松吸盘而自行脱落。

蚂蟥掉落后,用5%-10%碳酸氢钠溶液冲洗伤口,涂

碘酊防止感染,如流血不止可用碳酸氢钠粉(小苏打粉)敷于伤口上。

蝎子

一旦被蝎子误伤,在蜇伤处会出现大片红肿、剧痛,轻者几天后症状消失,重者可出现寒战、发热、恶心呕吐、肌肉强直、流涎、头痛、头晕、昏睡、盗汗、呼吸增快等,甚至抽搐及内脏出血、水肿等病变。儿童被蜇后,严重者可因呼吸、循环衰竭而死亡。

正确处理方式:若伤及四肢,应立即用绷带、止血带、布条绑扎伤口近心端,同时用针头挑出毒钩。

用碱性液体如3%苏打水或1:5000高锰酸钾液清洗伤口,清洗后用蛇药调成糊状在距离伤口2厘米处环敷一圈,勿使药物进入伤口内。

包扎伤口。如红肿可冷敷。多喝水。疼痛可服用止痛片,剧痛者可应用2%普鲁卡因作局部封闭。

小验方

治皲裂性湿疹方

黄柏、煅石膏各38克,青黛18克,炉甘石22克,五倍子11克。先将青黛、黄柏研细末,加入三药研和,再加入凡士林调成软膏。用前先清洁患处,用刀片削去皲裂处角质,再涂软膏,每天1-2次换药,直至痊愈。

治干燥综合征方

百合30克,大米50克,冰糖适量。将百合、大米淘净,同放锅中,加清水适量,煮至粥熟时,入捣碎的冰糖,再煮沸服食。每日1剂。

(本方仅供参考)

居家测血糖方法很重要

定期监测血糖对糖尿病患者来说十分重要。为了保证结果的准确性,患者自测血糖时应注意以下几个方面。

由于血糖仪是一种对温度和湿度都比较敏感的电子仪器,大部分血糖仪的适宜检测温度为9℃-45℃,因此,当冬季室内温度过低时,应先把室内温度升高至20℃左右再测;另外,选购家用血糖仪时要注意以下几点:选择符合国家血糖仪标准,并经过食品药品监督管理局登记的血糖仪;血糖仪的测量范围在1.1-27.7毫摩尔/升;红细胞压积范围要在30%-60%;能使用末梢毛细血管血、静脉血和新生儿血。

其次,要选择合适的时间,测血糖一般分为空腹血糖、餐后2小时血糖和夜间血糖等。空腹血糖是指早晨6-7点的血糖,这个时间的空腹血糖准确性较高;餐后2小时血糖为血糖峰值;凌晨3点的血糖可以鉴别空腹高血糖的原因,因夜间胰岛素缺乏和胰岛素用量过大都可以引起空腹血糖偏高。

测量血糖前应避免剧烈运动,不要抽烟和饮用刺激性饮料。用中性肥皂和温水洗手,擦干,准备好采血针,在血糖仪关机的状态下,取出一条新的试纸,并将试纸灰色面朝上插入血糖仪的入口,不需要调码,血糖仪自动开机,当显示屏上出现“滴血”符号时就可以开始采血了。

采血前,手臂下垂10秒,或甩手、搓手半分钟,以使指尖末梢血管充盈,然后用75%的医用酒精消毒,等酒精干后再采血。由于第一滴血可能沾到其他物质而影响读数,测量往往取第二滴血更准确。需要提醒的是,如果手指出血不多,不要硬挤,否则会有组织液和血液混合,导致结果偏低,可以重新再采一次。

教你一招



睡觉时磨牙是有蛔虫吗

我孩子晚上睡觉总是喜欢磨牙,常听说磨牙是因为肚子里有蛔虫,但是给他吃过几次驱虫药,也没见排出蛔虫,磨牙的情况也没见好转,请问这是怎么回事?

读者 林女士

林女士:

偶尔磨牙可能是由于咀嚼肌的异常运动引起,不属于病态;如果经常磨牙,则不是正常现象,应引起注意。关于磨牙的原因,除了与肠道蛔虫、蛲虫有关外,一般认为还与下列因素有关。

首先是精神因素。如患者愤怒、怨恨、紧张等情绪白天没有得到释放,或临睡前刚看完恐怖、紧张的武打影视片或小说,由于神经系统过于兴奋,会出现夜间磨牙。

其次,一些不良的习惯也会引起磨牙。如夜间蒙头睡觉过久,会因大脑缺氧也可引起夜间磨牙;晚饭吃得过饱,被迫使整个消化系统“加班”,甚至连咀嚼肌也被动员起来,不由自主地收缩,引起磨牙。

再次,一些疾病也可引起磨牙。如维生素D缺乏的孩子,常会出现多汗、夜惊、烦躁不安和夜间磨牙;一些口腔疾患,如牙颌畸形、缺牙、牙齿缺损等,也可引起磨牙。



读者来信

有些蔬菜补钙比牛奶效果好

西兰花。西兰花被誉为蔬菜皇冠,富含蛋白质、多种维生素,一份熟西兰花含钙180毫克,约两杯的量就超过了一杯牛奶中的钙质。

芥菜。每百克芥菜含钙高达420毫克,相当于100毫升牛奶钙含量的近4倍。芥菜可以清炒,也可以剁碎和肉一起做包子或饺子馅。

小油菜。小油菜的钙含量也大于牛奶,而且还含有大量的可以促进钙被人体充分吸收的镁元素。

芥蓝。芥蓝含有丰富的维生素和钙,它口感脆爽清甜,适合白灼食用。

通过蔬菜补钙记住简单选择法:深绿色蔬菜比浅色或其它颜色的蔬菜含钙量更高。

生活小窍门



哪些人不宜多吃鱼

作为一道老少皆宜的食物,鱼肉不仅味道鲜美,还含有许多人体所需的营养元素。要提醒的是,这几类人不宜多吃鱼肉或者吃鱼有讲究。

痛风患者。痛风是由于体内嘌呤代谢异常所致,而鱼、虾、贝类等食物富含嘌呤,因此,痛风患者少吃鱼肉为宜。如果实在想吃,建议选择青鱼、鲑鱼、金枪鱼、白鱼等含嘌呤较少的鱼类。

血小板减少、血友病、维生素K缺乏等出血性疾病患者。鱼肉中含有二十碳六烯酸,它具有防止胆固醇黏附于血管壁的作用,对于冠心病、动脉粥样硬化患者来说是十分有益的。但是,二十碳

六烯酸还可抑制血小板凝集,容易使出血性疾病患者的毛细血管出血不止,从而加重出血症状。

肝硬化患者。这类人群要忌食沙丁鱼、青花鱼、秋刀鱼和金枪鱼。这四种鱼中含有廿碳五烯酸,这是一种不饱和有机酸,它的代谢物能够抑制血小板聚集,由于肝硬化患者体内血小板数量在不断减少,如果再进食这些鱼类,易出现出

血或加重出血倾向。孕妇不宜经常吃海鱼。常吃海产品,可能导致子宫内的汞含量变高,汞含量越高,儿童的注意力、记忆力和语言能力等其他功能稍有延迟的风险越大。

手足现疱疹 警惕手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的常见传染病,多发于5岁以下儿童。本病目前尚无特效治疗方法,主要以对症治疗为主,如无严重合并症,大多数患儿预后良好,一般一周左右可自愈,少数患儿可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜炎等并发症,个别重症患儿病情发展快,可导致死亡。由于本病重症病例病情发展迅速,家长一定要尽早识别六大典型症状,尽早就医。

发热。当细菌或病毒进入人体后,机体会产生应激反应,体内白细胞增多,出现发热。当孩子出现发热症状时,应该及时就医,明确发热原因。

精神状态差。小孩子大多时候都是活泼好动的,当孩子突然变得精神状态差,情绪低落,这个

时候就要警惕是否生病了。

口腔溃疡。口腔溃疡与口腔溃疡不同,溃疡是由于炎症导致的口腔黏膜溃烂,而疱疹则是由于病毒感染所致。一般情况下,溃疡会有明显的痛感,而疱疹不会痛。

手足疱疹。除了口腔溃疡外,手足口病另一个典型特征就是手、足疱疹,如果发现孩子口腔、手、足均出现疱疹,就要赶紧去医院,以免耽误病情。

手脚冰凉。发生手足口病后,体会发热,但孩子四肢末梢的血管会收缩,出现手脚冰凉等症状。

厌食。口腔溃疡会影响患儿进食,不容易咀嚼食物,以至于不想吃饭。不吃饭就会导致其身体营养跟不上,无法为身体提供足够的能量。