



被蛇咬伤如何急救

徒步、爬山、露营……如今，户外运动成为越来越火的一种生活方式。但在享受大自然美景的同时，我们也要警惕潜在危险，比如被蛇咬伤。被蛇咬伤后，及时的急救措施至关重要。今天，我们就来聊聊被蛇咬伤后的急救知识。

如何避免被蛇咬

1. 尽量少去蛇出没的地带。出游选择比较宽阔的路线，走道路中间，不要靠近或进入周边草丛及灌木丛区域。如不得不踏入这些区域，记得做好防护，可穿长袖长裤，再配上高帮鞋或靴子。

2. 观察周围环境。留意脚下，避免踩到蛇类。同时，别随意翻动石头、树枝等可能藏有蛇类的地方，以免“打草惊蛇”。

3. 如果与毒蛇不期而遇，要保持镇定。不要突然移动或向其发起攻击，应绕行；遇到毒蛇进攻时，要把手里的东西往它旁边扔过去，转移它的注意力，或把衣服朝它扔过去蒙住

它，然后跑开。

4. 户外露营扎帐篷时，尽量选择开阔的平地，远离灌木丛和草丛。

怎样辨别毒蛇

无毒的蛇一般颜色和斑纹不明显，且头部呈椭圆形，颈部较粗。无毒、微毒的蛇没有毒牙（连着毒腺）这种“致命武器”，伤处一般是成排的对称牙印。

有毒的蛇一般颜色比较鲜艳，身上带斑纹，头部呈三角形，颈部明显，尾急尖，被咬处是一对毒牙痕。毒蛇行动相对迟缓，如蝮蛇常常会一动不动地盘曲在草上，有人经过也不一定“挪窝”，这种时候，路人如果没有惊扰到它们，它们也不会主动攻击人。

被蛇咬伤了怎么办

被不同毒素的毒蛇咬伤后，患者的临床表现是不一样的。如被眼镜蛇咬伤，患者的伤口会出现疼痛、红肿甚至溃烂，皮肤发黑；被竹叶青咬

伤，患者的伤口可能会出血，甚至出血不止，皮肤出现瘀青瘀斑；被银环蛇咬伤，往往会引起患者呼吸肌麻痹，呼吸困难甚至昏迷等。

因此，在被蛇咬伤后，我们需要迅速判断咬伤的类型，以便采取正确的急救措施。

1. 观察蛇的外观。毒蛇通常具有鲜艳的体色、三角形的头部和椭圆形的瞳孔等特点。需要注意的是，有些无毒蛇的外观与毒蛇相似，因此不能仅凭外观来判断蛇的毒性。

2. 观察伤口形状。毒蛇咬伤通常会在伤口处留下两个明显的牙痕，而无毒蛇咬伤则只有一个或没有牙痕。但这种方法也有一定局限性，因为有些毒蛇的牙痕可能不太明显。

3. 观察症状表现。被无毒蛇咬伤，主要表现为局部疼痛、肿胀；被毒蛇咬伤，患者通常会出现局部疼痛、肿胀、出血、坏死等症状，同时可能伴有恶心、呕吐、头痛、乏力等全身中毒反应。

应急预防和急救

虽然被无毒蛇咬伤采取一般的外科处置就可以，但也应该到专业医院由医生判断后进行治疗。如果不慎被毒蛇咬伤，采取有效的自我救护措施非常重要。

1. 预防。在户外，可以带上季德胜蛇药片、绷带、消毒棉签等常用急救药品。

2. 保持镇定不要动。被蛇咬伤后，保持冷静，不要慌张，千万不要跟毒蛇硬碰硬，也不要来回奔跑，可静止不动减少毒液的扩散和吸收，并呼喊他人求救。

3. 包扎。迅速寻找可以用来捆绑的物件进行包扎，比如鞋带、腰带之类的绳子，在伤口靠近心脏方向包扎，捆绑时最好加上衬垫。如手指被咬伤，可以包扎指根；小腿被咬伤，可以包扎膝关节，大腿被咬伤，则包扎大腿根部。包扎无须过紧，它的松紧度掌握在能够使下部肢体动脉搏动稍微减弱即可，不能妨碍动脉血的供

应。而包扎后每隔20分钟松绑一次，每次2分钟至3分钟，以免影响血液循环。

4. 解压。去除受伤部位附近的多余物品，避免因后续的肿胀导致无法取出，加重局部损害。如戒指、手镯、脚链、手表，较紧的裤腿袖子、鞋子等。

5. 呼救。采取急救措施的同时，应拨打急救电话，告知急救人员自己的位置、咬伤情况等信息，以便医护人员能够迅速赶到现场进行救治，最好去有蛇毒血清的医院治疗。

6. 确认品种。尽量记住蛇的基本特征，比如蛇头形状、颜色花纹等，最好是能掏出手机拍下蛇的照片，给医生作诊断参考。

7. 不要随意处理伤口。吸毒液容易引起患者二次中毒。此外，用刀切开伤口放血排毒、自行寻找没有经过确认疗效的草药外敷等做法都是无用的，反而会延误救治时间。

（柳州市工人医院 陈方超）

关注压力性尿失禁

“笑尿了”这是一句时下非常流行的网络用语，原本是用来形容某种事物很好笑的夸张说法。但是大家可能不知道，有些女性大笑后会真的会漏尿，内裤会湿，这是一种疾病，但又很容易被人忽视，导致病情一拖再拖。一旦得了这种病，患者可能因为浑身有异味而不愿意参加社交，因而，有人将其称为“社交癌”。这种疾病就是“压力性尿失禁”，它是一种盆底功能障碍性疾病，在中老年妇女中尤为常见。

部分生完孩子的宝妈也会发现，自己有类似的情况。有时大笑的时候，就感觉裤子湿了，甚至有时走路也会有这种情况。夏天来了，不少宝妈带着这个困惑找到专科医生，想了解自己漏尿是不是一种病。

其实，这是产后比较常见的情况，由于怀孕、分娩引起的盆底肌肉及筋膜的松弛，会导致产后出现漏尿的情况。症状轻的宝妈经过专业盆底康复治疗后可以痊愈。

什么是压力性尿失禁

压力性尿失禁(SUI)是女性泌尿外科中常见的疾病，是指打喷嚏、咳嗽、大笑或运动等腹压增高时，会出现不自主的尿液自尿道口漏出；中国成年女性压力性尿失禁的患病率高达18.9%，在50岁至59岁年龄段的女性中患病率最高，为28%。它不仅会对女性的生活质量产生很大影响，甚至会限制女性出行，比如长时间乘坐交通工具，并给女性在运动或劳动时带来诸多不便及困扰。

更有研究表明，压力性尿失禁与性生活减少、性满意度降低有明显关系，若不及早重视和干预，严重者会发生盆腔脏器脱垂。

目前，国际上对压力性尿失禁的治疗日益规范。

哪些人群会被压力性尿失禁“盯上”

1. 产后女性。宝妈们在妊娠和分娩过程中，盆底神经组织和肌肉等会受到不同程度的损伤，盆底肌支持作用及强度下降，均可使尿失禁发病率提升。

2. 绝经期女性。女性绝经后，压力性尿失禁的发病率高达50%。因雌激素减少，从根本上导致盆底松弛、尿道支撑结构萎缩、尿道括约肌功能退化，故更易发生压力性尿失禁、阴道松弛、盆腔脏器脱垂等。

3. 有盆底脏器脱垂手术史的女性。因为盆底器官脱垂需要进行手术治疗的女性，手术后发生压力性尿失禁的概率升高，有些需要同时进行尿失禁纠正手术。

4. 肥胖及有慢性咳嗽的病

人。体型肥胖、便秘、长期慢性咳嗽等都会导致腹压增加，从而增加发生压力性尿失禁的风险。

如何预防尿失禁

1. 避免膀胱刺激物。避免或减少这些饮料：白酒、葡萄酒、啤酒；咖啡、茶、深色苏打水、深色草药茶；非常酸的水果或果汁：橘子、柚子、柠檬、酸橙、芒果和菠萝；人造甜味剂；高剂量的维生素；碳酸饮料。最好的饮料是水。

2. 每3小时至4小时，喝4盎司至6盎司的液体，每天间隔均匀。

3. 按时排尿。每2小时至3小时去一次厕所，排尿时尽量放松。

4. 减少夜间排尿的次数。

5. 建立规律的排便习惯。

6. 注意体重。肥胖会使膀胱控制更加困难。

7. 戒烟。因为慢性咳嗽会刺激膀胱，吸烟会使漏尿更严重。

压力性尿失禁如何治疗

压力性尿失禁是一种常见病，治疗方法多种多样，分为

非手术治疗及手术治疗。

对于重度患者，仍推荐进行手术治疗。但非手术治疗是重度患者在进行手术治疗前后和轻中度患者非常重要的康复治疗手段。

1. 减肥。超重和肥胖是公认的尿失禁发生的危险因素，肥胖妇女的尿失禁发生率较正常体重女性高出4.2倍。患有压力性尿失禁的肥胖女性，如减轻体重5%—10%，尿失禁次数将减少50%以上。

2. 便秘治疗。便秘是尿失禁患者的一种常见现象，便秘史与盆腔器官脱垂和尿失禁有关。

3. 体育锻炼。定期进行体育锻炼，可对盆底肌产生积极影响，并减少尿失禁的发生。

4. 膀胱训练。控制性排尿、排尿间隔逐渐延长，正确的排尿习惯是膀胱的训练要素，通常用于治疗急迫性尿失禁。

5. 物理治疗。如盆底肌训练、生物反馈、超声波反馈、电刺激和盆底手法治疗。

（柳州市工人医院妇科 马艳群）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936