

# 蛇伤高发季要注意安全防护

□柳烁

随着气温逐渐升高,夏季成为蛇类活动的高峰期,也是蛇伤高发的季节。蛇伤不仅会给人们的身体健康带来威胁,还会对心理产生严重影响。本文将介绍蛇伤高发的原因、预防蛇伤的方法、被蛇咬后的急救措施以及蛇伤的治疗和康复建议,助力公众及时应对。

## 一、蛇伤高发的原因

1、气温升高导致蛇类活动频繁:夏季气温较高,蛇类属于变温动物,其活动规律受外界温度影响较大。高温环境使得蛇类更加活跃,增加了人与蛇类接触的机会。

2、人类活动范围扩展:随着户外活动的增多,如爬山、露营、农田劳作等,人与蛇类的接触也随之增多。在这些活动中,蛇类往往隐藏在草丛、石堆、树根等隐蔽处,增加了被蛇咬伤的风险。

3、生态环境变化:随生态环境的变化,如森林砍伐、湿地减少等,导致蛇类栖息地的缩小,迫使它们进入人类居住区寻找食物和避暑场所,从而增加了蛇伤事件的发生概率。

## 二、防止蛇伤的方法

1、了解蛇类习性:了解蛇类的活动规律、栖息环境以及蛇种类的辨识方法,可以帮助

我们在日常生活中提高警惕,减少意外发生。例如,大多数蛇类在早晨和傍晚活动较为频繁,我们可以避免在这些时段进行户外活动。

2、保持警惕,避免惊扰蛇类:在野外活动时,注意观察周围环境,不随意翻动石块、树枝等,以免惊扰蛇类。穿着长袖衣物、长裤和厚实的鞋子,以减少被蛇咬伤的几率。使用手杖或其他工具探测前方道路,可以提前发现隐藏的蛇类。

3、保持家居环境整洁:除住宅周围的杂草、垃圾和堆积物,防止蛇类在居住区内筑巢。定期检查门窗、墙壁和地板的缝隙,防止蛇类进入室内。

4、正确处理蛇类出没:如果在家中或户外发现蛇类,不要惊慌,保持冷静,尽量避免靠近。及时通知专业人员进行处理,切勿自行捕捉或驱赶蛇类。

## 三、被蛇咬后的急救措施

1、保持冷静,避免惊慌:被蛇咬伤后,首先要保持冷静,避免剧烈活动,以减缓毒液在体内的扩散。让伤者尽量平躺,并保持伤口低于心脏位置,以减少毒液进入血液循环。

2、正确处理伤口:用清水或肥皂水清洗

伤口,避免使用酒精、碘酒等刺激性物质。按压伤口周围,将毒液挤出,切勿用嘴吸毒。使用干净布料或敷料包扎伤口,防止感染。

3、及时就医:尽快前往就近的医院或急救中心,接受专业治疗。在前往医院途中,注意观察伤者的生命体征,如呼吸、心跳等,随时准备进行心肺复苏。

4、携带相关信息:前往医院时,尽量带上蛇类的照片或描述,以便医生判断毒性种类,实施针对性治疗。如果无法确认蛇种,尽量记住蛇的颜色、形态等特征。

## 四、蛇伤的治疗和康复建议

1、抗蛇毒血清治疗:被毒蛇咬伤后,最有效的治疗方法是注射抗蛇毒血清。医生会根据蛇种和毒性判断使用哪种血清,以中和毒素,减轻伤害。在注射抗蛇毒血清的过程中,医护人员会密切监测伤者的过敏反应,确保安全。部分患者可能会对血清产生过敏反应,医护人员会采取相应措施,防止过敏性休克的发生。同时,患者需留院观察一段时间,以确保毒素被完全中和,身体状况稳定。

2、对症治疗:对蛇毒引起的症状,医生会采取相应的对症治疗措施,如止痛、抗炎、抗

休克等。对于严重的蛇伤,可能需要进行手术清创,防止组织坏死和感染。医生会根据伤者的具体情况,制定个性化的治疗方案,包括使用抗生素预防感染,给予镇痛药缓解疼痛,以及通过输液维持身体电解质平衡和血压稳定。部分严重患者可能需要进行多次手术和长期康复治疗。

3、康复护理:蛇伤康复过程中,需要进行适当的休息和护理。遵照医生的指导,按时服药、复查。保持伤口清洁,防止感染。适当进行功能锻炼,促进伤口愈合和肢体功能恢复。

4、心理辅导:蛇伤事件可能会给伤者带来心理创伤,需要进行适当的心理辅导和支持。家人和朋友的关怀和陪伴,对于伤者的心理康复非常重要。

综上所述,在蛇伤高发季节,预防和正确处理蛇伤是确保我们安全的关键。通过了解蛇类习性、保持警惕、正确处理被蛇咬伤后的急救措施,我们可以有效降低蛇伤带来的风险。在蛇伤发生后,及时就医和科学治疗是恢复健康的保障。让我们共同提高警惕,增强防护意识,度过一个安全、健康的夏季。

(作者单位:广西桂林医学院第二附属医院)

# 神经衰弱的症状及其调理方法

□冯燕

内镜检查作为一种现代医学技术,广泛应用于胃肠道、呼吸道、泌尿系统等多种疾病的诊断与治疗。内镜检查通过插入一根带有摄像头的柔性管道进入人体,从而实现对身体内器官的直接观察。这种技术虽然能有效帮助医生做出诊断,但其安全性和潜在风险也引起了广泛关注。本文将介绍内镜检查的安全性和风险。

## 一、内镜检查的基本原理

1、内镜检查的工作机制:内镜是一种带有光源和摄像头的柔性管道,通过自然的体腔或手术切口进入人体。内镜的摄像头将体内的图像传输到外部显示屏上,医生可以实时观察器官的情况。内镜不仅可以用于诊断,还可以在检查过程中进行治疗,如活检、息肉切除等。

2、内镜检查的种类:①胃镜:用于检查上消化道,如食管、胃和十二指肠。②肠镜:用于检查大肠和小肠的部分。③支气管镜:用于检查气道和肺部。

## 二、内镜检查的安全性

1、内镜检查的普遍性与必要性:随着医疗技术的进步,内镜检查已经成为许多消化

道、呼吸道的标准诊断方法。其非侵入性或微创的特点,使其在医疗实践中得到了广泛应用。内镜检查通过提供直接的视觉观察,可以发现许多其他检查手段难以发现的病变,可应用于早期癌症筛查和慢性疾病管理。相比于传统的开放性手术,内镜检查极大地减少了患者的手术创伤和恢复时间,减轻了患者的痛苦,降低了住院时间和医疗费用。此外,内镜检查还能够在发现病变的同时进行微创治疗,如息肉切除和局部止血,从而为患者提供了一站式的诊疗服务。因此,内镜检查的普遍性和必要性不言而喻,已经成为现代医疗体系中不可或缺的一部分。

2、内镜检查中的常见安全问题:尽管内镜检查通常被认为是安全的,但仍存在一些潜在的风险和安全隐患。在操作过程中,由于内镜需要在体内腔道内移动,尤其是在进行活检或息肉切除时,可能会导致黏膜损伤,从而引发出血。虽然大部分出血可以通过简单的止血措施控制,但在极少数情况下,可能会发生难以控制的大出血,需紧急处理。此外,如果内镜设备未能彻底消毒,可能会引起交叉感染,虽然这种情况很少见,但其后果可

能会很严重,特别是在免疫力低下的患者中更需注意。内镜操作过程中,还有可能出现器官穿孔的风险,虽然这一风险较低,但一旦发生穿孔,可能会引发严重的感染或腹腔内出血,通常需要紧急手术修复。麻醉也是内镜检查中需要注意的一个环节,特别是在某些情况下需要使用全身麻醉,这可能导致患者出现麻醉相关的并发症,如呼吸抑制或过敏反应。因此,内镜检查虽然安全性高,但也需要在专业团队的操作下,严格控制风险,保障患者的安全。

## 三、内镜检查的风险及应对措施

1、出血风险的应对措施:出血是内镜检查中较为常见的并发症,尤其是在进行活检或息肉切除时。医生通常会术前评估患者的凝血功能,必要时会使用止血药物或凝血因子。术中如发生出血,医生会通过电凝、激光或注射止血药物等方式进行处理。术后,患者应密切观察,若出现大量出血的情况,应立即就医。

2、感染风险的应对措施:为防止感染,内镜设备必须在每次使用后彻底消毒。医院通常会严格执行消毒规范,包括使用高温消毒、

化学消毒剂等。患者在接受内镜检查后应注意自身状况,若出现发热、腹痛等感染症状,应及时就医。

3、穿孔风险的应对措施:穿孔是内镜检查中最严重的并发症之一。为降低穿孔风险,医生会在操作过程中尽量避免过度用力或不当操作。如果出现穿孔,患者通常会感到剧烈的腹痛,这时需要立即手术修复穿孔。预防穿孔的关键在于操作医生的经验和技巧。

4、麻醉风险的应对措施:麻醉剂的使用需要在专业麻醉医生的指导下进行。医生会在术前详细了解患者的过敏史和麻醉耐受情况,并选择合适的麻醉方式。在内镜检查过程中,麻醉医生会持续监测患者的生命体征,确保安全。

总之,内镜检查作为一种重要的诊断和治疗工具,具有非侵入性或微创的特点,已广泛应用于现代医学中。虽然内镜检查在临床实践中被证明是相对安全的,但仍存在一定的风险,如出血、感染、穿孔和麻醉并发症等。通过严格的操作规范、医生的经验和患者的密切配合,大部分风险是可以预防和控制的。

(作者单位:广西钦州市第一人民医院)

# 造口护理的日常挑战与对策

□李琴

造口护理是许多患者在术后恢复过程中必须面对的挑战。造口是一种通过外科手术在腹壁上开口,用以排泄体内废物的方式,通常用于治疗严重的肠道疾病。本文将介绍造口护理的日常挑战及其应对对策,帮助患者提高生活质量。

## 一、造口护理的日常挑战

1、皮肤问题:造口周围皮肤容易受到排泄物的刺激,导致红肿、疼痛,甚至感染。长期暴露在湿润的环境中,皮肤屏障功能减弱,更易发生皮肤问题。特别是炎热潮湿的天气,细菌和真菌更容易繁殖,加剧了皮肤问题的严重性。为了防止这种情况发生,患者需要每日进行皮肤清洁,保持造口周围皮肤干燥。另外,有些患者对造口护理产品中的某些成分过敏,使用不当可能会引发皮肤过敏反应,进一步增加护理的难度。常见的过敏原包括胶粘剂、防腐剂和某些塑料。过敏反应通常表现为皮肤红肿、瘙痒、起疹子等,需要及时更换产品,并在医生的指导下使用抗过敏药物。

2、造口器具的选择与更换:不同患者的造口形态和需求各不相同,需选择合适的造口袋。不合适的造口袋可能会导致泄漏或不

舒适,影响患者的生活质量。造口袋的更换需要根据排泄物的多少和造口的具体情况来决定,频繁更换会增加护理负担,而不及时更换则会导致卫生问题。

3、心理压力:造口手术对患者的身体形象产生巨大影响,许多患者会因此感到自卑,甚至拒绝社交活动。许多患者难以适应这一变化,常常感到孤独和沮丧。他们需要学习新的护理技巧,重新规划日常生活,这对于一些年长或体弱的患者来说尤为困难。

## 二、造口护理的对策

1、皮肤护理:造口周围皮肤应保持干燥和清洁,使用温水轻轻清洗,并充分干燥后再进行护理。避免使用含酒精或香料的清洁剂,以免进一步刺激皮肤。每日清洁时应轻柔,以免损伤皮肤,同时注意观察皮肤的变化,如发现红肿或其他异常,应及时处理。在造口周围使用专业的皮肤保护膜,可以有效隔离排泄物对皮肤的直接刺激,减少皮肤问题的发生几率。保护膜通常是透明的液体或薄膜,使用方便,能有效防止排泄物与皮肤直接接触,保持皮肤干燥和健康。

2、造口器具管理:根据患者的具体情况

和造口形态,选择最合适的造口袋。建议咨询专业医生或造口护理师的意见,确保选择的造口袋舒适且功能合适。合适的造口袋能提供良好的密封性,防止泄漏,同时保证患者在日常活动中的舒适性。定期检查造口袋的密封性和使用情况,及时更换损坏或不合适的造口袋,避免因使用不当导致的泄漏和感染问题。更换时应注意清洁造口周围皮肤,并确保新袋子安装牢固,防止排泄物渗漏。

3、心理支持:为患者提供专业的心理咨询服务,帮助他们应对术后心理压力,逐步接受并适应新的生活方式。心理咨询师可以通过一对一的谈话,帮助患者表达内心的焦虑和恐惧,并提供应对策略,减轻心理负担。鼓励患者参加造口患者支持小组,与有相似经历的人交流,分享护理经验和心理感受,共同面对生活中的挑战。支持小组不仅是一个分享经验的平台,更能帮助患者获得情感支持和鼓励。

## 三、加强患者教育

1、护理知识培训:医院和护理机构应定期为患者及其家属提供造口护理知识培训,确保他们掌握正确的护理方法和技能。制作

详细的造口护理手册,包括常见问题的解决方案和紧急情况的应对措施,方便患者在家中自学和参考。

2、提升自我管理:鼓励患者在日常生活中逐步增加自主护理的能力,培养他们的自信心和独立性。通过逐步的训练和指导,让患者能够独立完成造口护理,增强他们对生活的掌控感。定期安排随访,及时了解患者的护理情况,提供必要的支持和调整护理方案,确保护理质量。随访过程中,护理人员可以根据患者的具体情况,提供个性化的建议和指导,帮助他们解决护理中的实际问题。

综上所述,造口护理虽然充满挑战,但通过科学的方法和积极的态度,这些挑战是可以被有效克服的。患者在术后需要面临的不仅仅是身体上的变化,还有心理上的调整。医疗机构、护理人员及患者的家属都应给予充分的关怀和支持,帮助患者顺利过渡到新的生活方式。只有在各方共同努力下,才能真正提高造口患者的生活质量,让他们重新找回自信和希望。

(作者单位:广西钦州市第一人民医院胃肠外科)