

夏日“虫虫总动员” 这份实用攻略请收好

夏季天气炎热,各种毒虫也进入活跃期,开始“蠢蠢欲动”,日常活动一不留神就会被“偷袭”。江苏省中医院急诊科每年夏季都会收治不少被毒虫咬伤的病例,轻者出现局部瘙痒、红肿、疼痛,严重者可出现全身过敏反应,甚至休克、死亡。专家提醒,一旦被毒虫咬伤之后切莫大意,严重时一定要及时就医。

夏季常见的毒虫有哪些?咬伤后,应该如何正确处理?这份实用“防虫攻略”请收好!

毒蛇

为了保障患者的治疗,江苏省中医院每年夏季到来前,都会储备充足的抗蛇毒血清。蛇咬伤最重要的治疗是使用特异性的抗蛇毒血清,越早使用效果越好。每个地区的常见蛇种不一样,对应的抗蛇毒血清储备也不同,江苏地区活动的毒蛇主要以蝮蛇为主。

一旦被毒蛇咬伤,谨记四点能救命。

1.切忌奔跑

蛇咬伤后千万不能奔跑,奔跑会加速蛇毒向全身扩散,一旦快速循环至心脏处会有生命危险。

2.扎紧伤口

用一些略带弹性的绳子迅速扎紧伤口,每绑30分钟要放开2-3分钟,这样在减缓毒素扩散的同时也避免了部分组织的缺血坏死。

3.及时就医

及时、正规就医是最重要的救治方法,要以最快的速度赶到专业医院。

4.防护措施

在平时的室外活动中,要做好对毒蛇的防范工作,田间、草丛活动时,可着长靴,手中可用棍棒探路。

蚊子

蚊子是我们身边最常见的毒虫,尤其夏季,蚊子十分猖獗,几乎每个人都遭受过蚊子叮咬,脸上、胳膊、腿上大大小小的红疙瘩,又痒又难受。控制不住地想用手挠一挠,反而容易把皮肤抓破,引发感染。被蚊子叮咬了该如何处理?

最简单的方法就是在伤口处涂抹碱性的肥皂水,或者用盐水涂抹冲洗伤口来软化红肿,缓解痒痛。还可以选择多吃碱性的蔬菜,这样体质和血液也会变得呈微碱性,不光蚊子不喜欢叮咬,即便是被叮咬后叮咬处也不会很痒。江苏省中医院明星制剂皮炎灵液轻轻一喷,也能消肿止痒。

蜈蚣

蜈蚣居五毒之首,毒液中含有类似蜂毒的组胺样物质及溶血性蛋白质。被

蜈蚣咬伤,伤口局部表现为剧烈疼痛、瘙痒,部分患者会有全身症状,表现为头痛、发热、恶心呕吐等,严重的甚至会造成局部组织坏死,引起昏迷等。

因此一旦被咬伤,则应立即第一时间用肥皂水等碱性溶液浸泡伤口以中和毒液。冲洗后包扎,切勿用碘酒或消毒水涂抹伤口并立即送医救治。

蜱虫

蜱虫貌不惊人,身上携带的病原容易引起疾病,它会将它的头埋在人体的皮肤内吸血,临床中因蜱虫叮咬导致死亡的病例屡见不鲜。

如何防范?

蜱虫咬伤多发于5-11月,在蜱虫繁殖和活动的季节,应尽量避免在草地、树林等环境中长时间坐卧。注意个人防护,穿长袖衣裤,裤脚塞入鞋子或袜子中,不要穿拖鞋、凉鞋。每次外出旅游活动结束后,需仔细检查身体及衣物上是否有蜱虫粘附,最好准备好驱虫剂。

咬伤后,如何处理?

1.如果被蜱虫咬伤,切勿硬拽,以防拽伤皮肤;若蜱虫残留皮肤内,可选用酒精涂在蜱虫身上,使其放松或者死亡后用镊子取出。

2.如果有蜱虫叮咬史或者野外活动史者,一旦出现发热等疑似症状或体征,应及时就医,并告知接诊医生相关病史以便及早诊治。

3.治疗可内服抗组胺药及外搽江苏省中医院院内制剂解毒搽剂,有继发感染时,可适当使用抗生素。

马蜂

俗话说“三只马蜂顶只虎”,雌马蜂身上有一根有力的长螫针,螫针中贮存着毒液,在遇到攻击或不友善干扰时,会群起攻击,可以致人出现过敏反应和毒性反应,严重者可导致死亡。马蜂对鲜艳的颜色、人的汗味、酒味、带有甜味、香味或者特殊气味的物品极其敏感。外出游玩时尽量避免“惹”上马蜂。

被马蜂蜇伤后这样处理:

1.进行局部的治疗处理:被蜇伤了以后,要仔细检查伤口,如果尾刺还在伤口里面,可以用镊子或针尖将其挑出,不可以去挤压伤口,以免毒液扩散。

2.如果被马蜂蜇伤了,因为它的毒液呈现弱碱性,用弱酸性食醋或者柠

通讯员 沈庆 现代快报+记者 安莹

檬涂抹伤口,以中和碱性的蜂毒,止痛消痒。注意被蜂蜇伤的地方,不能用红药水和碘酒之类的药物去涂擦伤患的部位,这样只会加重患部的肿胀。

3.在对伤口的局部进行处理的同时,适当给予抗过敏治疗。

4.若被多个马蜂蜇伤或者被蜇伤后发现身体不适,尤其是红肿疼痛很厉害,或者出现胸闷不适、喉咙发痒等情况需要及时到医院就医。

隐翅虫

隐翅虫长得有点像蚂蚁,乍看似乎没有翅膀,故名“隐翅虫”。隐翅虫不会叮咬人,只是因为它爬到了人的皮肤上,常常被大家不自觉地打死或压死,这时,会造成毒液大量溅出,酸性值很大,对人的皮肤具有很大的腐蚀性。

遇上隐翅虫,用手指轻轻将它弹走或猛吹口气将它吹走就好了。如果不小心将隐翅虫拍死,可用肥皂水清洗虫体接触的皮肤,情况严重者要及时到医院诊治。

螨虫

螨虫是一种肉眼不易看见的微小害虫,最喜欢阴暗潮湿的地方,在地毯、床垫、枕头、沙发、空调、凉席等处滋生。螨虫微小,但是对人体的伤害却一点不少,一旦被螨虫叮咬,易引起炎症,伤口出现米粒或黄豆粒大小的丘疹、斑疹等。除此之外,螨虫的尸体、分泌物和排泄物还是导致人体过敏的重要因素,会引起过敏性鼻炎、结膜炎、哮喘、皮炎等过敏反应。

在夏季首次使用空调时,一定要记得先清洗,家中被褥、地毯、窗帘等物品也要勤于清洗和晾晒。

中医药对于毒虫咬伤的治疗优势明显,江苏省中医院的院内制剂皮炎灵液,具有抗菌、消炎、止痛的功效,可缓解蚊虫叮咬引起的瘙痒;院内制剂解毒搽剂,解毒止痛,除湿杀虫,用于治疗毒虫咬伤效果非常明显。如果局部有肿痛,还可以用刺络、拔罐、放血等中医外治法,为其消肿、止痛。

老年高血压 你关心的我们来解答

快报讯(通讯员 张明 莫勇凡 记者 刘峻)提起高血压,大家并不陌生。在老年科,这也是很多老年人的“常见病”,其实,老年人的高血压情况复杂,并不单单是“血压高”那么简单。南京市中医院老年病科副主任医师叶晨玉,擅长老年心血管疾病的中西医结合诊治,他针对老年常见的高血压问题,一一作了回答。中医药治疗高血压有优势,在口服西药同时联合中药治疗,能够取得更好的降压效果。南京市中医院的院内制剂,比如桑葚合剂,在临床有很好的效果。

老年人群血压的控制要求

对于60-80岁老年高血压病患者不合并基础疾病时,应将血压控制在140/90mmHg以内,在能耐受情况下降至130/80以内。对于80岁以上老年高血压患者,应将血压控制在150/90mmHg以内,老年患者患有高血压疾病同时又合并其他基础疾病,应当尊重医嘱更加严格控制好血压。

高血压病治疗是一个长期的过程

叶晨玉介绍,在门诊上会遇到这样的老年患者,总说医生开的降压药不好使,看过的医生换了一个又一个,药也换了几种,血压仍没降下来。其实高血压病是慢性疾病,如自行停药,易出现血压再次升高,因此高血压病患者应当遵照医生的建议服药、停药、调整用药,让血压控制在合理范围之内,切忌自主停止、更换降压药物。

学会监测自己的血压

高血压病患者应当家中配备电子血压计(血压计应当定期去校对),如果家中没有血压计,可以定期至医院、药房等处测量血压。以下三个方面需要高血压病患者密切测量血压:一是当出现头晕头痛等状况时;二是当调整降压方案时;三是在季节交替、冷热骤变之时。每天测量3次血压值并记录,分别是晨起、午休后、睡前,记录血压及心率。

高血压患者 拔牙需注意什么

快报讯(通讯员 贾晨晨 记者 任红娟)拔牙是常见的口腔治疗方式之一,临床中常常会遇到高血压患者。高血压患者拔牙需要注意些什么?近日,现代快报记者采访了南京市口腔医院(南京大学医学院附属口腔医院)口腔颌面外科门诊副主任医师赵苏峰。

赵苏峰介绍,根据中华口腔医学会2023年发布的《恒牙拔除术临床操作规范》团体标准规定,高血压患者若进行牙拔除术,其血压需低于180/100mmHg。“在进行拔牙手术之前,一定要告诉医生您患有高血压,说明相关治疗用药及血压控制情况。”他强调,千万不要隐瞒病情。如告知医生高血压情况,可以让他们做出相应的准备,确保手术的安全。

在准备拔牙治疗前一周,患者要保持血压平稳,并遵心血管科医师医嘱,控制血压在合适范围内。如果自己无法平稳控制血压,应及时去综合医院心血管科就诊,待血压控制平稳后再进行拔牙治疗。

拔牙手术当日,医生会在治疗前对患者进行血压测量。赵苏峰表示,牙拔除术的适应症不仅取决于血压数值,也要结合患者的其他身体反应。如果血压范围在可拔牙区间,但患者有头晕、头痛、恶心等症状,也建议赴综合医院心血管科就诊,先控制血压及相关症状后再拔牙。若存在牙痛等急性症状,可口服药物或行相关微创、无创治疗,缓解症状后再择期拔除患牙。

拔牙手术前后,高血压患者需特别注意饮食,避免摄入高脂肪、高糖和高盐食物,增加蔬菜、水果和全谷类食物的摄入量,避免吸烟、饮酒行为。拔牙手术后,需要定期监测血压,如果发现高血压持续升高或出现其他不适症状,请立即就医。

“冬病夏治”三伏贴,明天开始可以贴了

“冬病夏治”就是在夏天自然阳气最旺盛的时候,也就是三伏天,通过中医药的方法提升人体的阳气,来治疗或缓解某些好发于冬季、或在冬季容易加重的疾病。三伏贴就是一种典型的冬病夏治方法。三伏贴有什么用?哪些人适合贴三伏贴?三伏贴到底怎么贴?泰康仙林鼓楼医院中医科王静秋医生带您了解三伏贴!

通讯员 唐晓 现代快报+记者 刘峻

哪些人适合三伏贴?

三伏贴适用于阳气不足、肺气虚弱、虚寒疼痛和一些免疫功能低下类的疾病。

呼吸疾病:易感冒者、哮喘、慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢阻肺。

胃肠疾病:慢性胃炎、腹泻、消化不良、

厌食、脾胃虚弱。

妇产科疾病:月经不调、痛经、产后头痛、坐月伤风等属寒证者。

小儿疾病:体虚易感、哮喘、支气管炎、消化不良、厌食、遗尿、生长发育迟缓。

骨关节疾病:颈椎病、肩周炎、腰椎病、风湿、类风湿、关节炎、退行性骨关节病变。

耳鼻喉疾病:过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎。

调理(治未病):阳虚体质、气虚体质、亚健康、免疫力低下。

哪些人不适合三伏贴?

● 药物过敏、皮肤过敏及严重皮肤疾病患者

● 经期、孕期、产褥及哺乳期的女性

● 感冒发热、急性支气管炎、慢性支气管

炎急性发作、支气管哮喘急性发作期的患者

● 支气管扩张、活动性肺结核及其他咯血或出血倾向患者

● 糖尿病患者血糖控制不佳者、高血压患者血压控制不佳者

三伏时间表

伏前解暑

2023年6月21日-2023年7月11日

初伏驱寒

2023年7月11日-2023年7月20日

中伏清养

2023年7月21日-2023年8月09日

未伏化淤

2023年8月10日-2023年8月19日

伏后固本

2023年8月20日-2023年8月29日