

“蛇吻”后的生存指南

▲ 深圳市中医院 刘辉贤

在野外探险、徒步旅行或进行农业劳动时，我们有时可能会不幸遭遇毒蛇咬伤。毒蛇咬伤是一种紧急情况，需要及时、有效地急救处理，以减少毒素的吸收和扩散，降低并发症的风险，提高患者的生存率。本文将从毒蛇咬伤后的自我急救措施、注意事项和预防措施三个方面进行科普，以帮助大家更好地应对这一突发情况。

毒蛇咬伤后的自我急救措施

保持冷静：被毒蛇咬伤后，首先要保持冷静，避免惊慌失措导致心跳加快，从而加速毒素的吸收和扩散。

制动与放低伤口：将受伤部位放低，使其低于心脏水平，以减少毒素向心脏的传播。同时，避免剧烈运动，以减少毒素的扩散。

绑扎伤口：如果是四肢被咬伤的话，要立即用身边有的物品进行捆扎，比如皮带、鞋带、手帕、布条、毛巾或绳索等，在肢体伤处近心端环形捆扎，要有一定的松紧度，

这样才能更好地阻断淋巴和静脉回流。还要进行观察，需要做到每隔 20 分钟放松 1 ~ 2 分钟，以免被咬患者肢体因缺血而坏死。如果患者的伤口得到了彻底清创处理之后需要服用蛇药片 30 分钟后方能解除绑带。

冲洗伤口：被蛇咬到之后要立即用盐水、肥皂水、1：5000 比例的高锰酸钾溶液和 3% 过氧化氢等冲洗伤口。如果没有这些溶液，可以用大量清水冲洗。

冷敷：如果有条件的话，可以用冰块敷在伤口周围和近心端的地方，然后可以让患者的血管和淋巴管收缩，这样就能延缓蛇毒的吸收。

注意事项

遭遇毒蛇咬伤后，首先要立即拨打急救电话（如 120）或者向周围人员寻求帮助，并告知被毒蛇咬伤的情况，以便获得及时的医疗救助，特别是当患者出现意识障碍应尽快送往医院，同时应尽量避免剧烈活动，包括奔跑、跳跃等，以减少毒素的扩散；其次，

对于蛇咬伤口，切勿直接用手挤压伤口，以免将毒液挤入深层组织或促进毒液扩散，而且用嘴吸毒是极其危险的行为，特别是口腔内有破损、溃疡等情况时，容易导致他人或自身的再次中毒；然后要尽快解除佩戴在伤口周围的物品（如戒指、耳环、皮带等），避免因后期伤口肿胀导致饰品无法取下，从而加重伤口周围软组织的缺血坏死；最后，在就医时尽量携带蛇标本、拍摄蛇照片或者回忆蛇的特点（如颜色、条纹、大小等），以便医生快速判断毒蛇种类，选择正确的治疗方法。另外，在急救过程中切忌盲目用药（除非你是医生），特别是中枢抑制类药物，以免加重病情。

预防措施

在进入可能有毒蛇出没的地区前，寻求专业人员的指导，了解当地毒蛇的种类、习性、活动时间等信息，以便更好地避免与其接触。穿着长袖长裤，避免暴露皮肤，减少

被毒蛇咬伤的风险。尽量选择合适的运动鞋或皮鞋，避免穿凉鞋或拖鞋，以防蛇类咬伤脚部。在草地、树林等毒蛇可能出没的地方行走时，可以使用木棍或手杖先行探路，确保安全，同时，尽量在道路中间行走，以免惊动蛇类。佩戴手套，特别是在处理可能藏有蛇类的物品时。毒蛇通常在夜间更为活跃，因此尽量避免在夜间进行户外活动，特别是没有足够照明的情况下。如果看到蛇类，尽量保持冷静，不要惊扰或试图捕捉它们，因为蛇类在受到威胁时，可能会发起攻击。了解毒蛇的基本特征，如头部形状、鳞片排列、颜色等，以便在遭遇时能够迅速识别并采取相应的防护措施在进行户外活动时，携带急救包，包括蛇药、消毒用品、绷带等，以便在发生毒蛇咬伤时能够及时处理。

毒蛇咬伤是一种紧急情况，需要及时、有效地急救处理。本文介绍了毒蛇咬伤后的自我急救措施、注意事项和预防措施，希望能够帮助大家更好地应对这一突发情况。

献血码——血液的“身份证号码”

▲ 广东省东莞市中心血站 李姗丹

您是否知晓，血液也具有“身份证号码”。每一袋无偿献血的血液在外观上没有太大的区别，那么在临床使用时又该如何进行区分呢？实际上，我们为每一袋血液都赋予了一个唯一的“身份证号码”，即印制有 50 年内不会重复的献血码的血液标签。

原卫生部 2006 年印发的《血站质量管理规范》中明确提出，血液的标识应采用条形码技术，确保每一袋血液具有唯一性标识以及可追溯性。条形码技术应能够对不同种类、不同过程状态的血液及血型进行标识。应保证每一次献血具有唯一的条形码标识，并可追溯到献血者。献血条码的编码程序应保证献血码的唯一性，同一献血码至少在 50 年不得重复。

献血码的启用

当献血者通过检查符合要求后，带有唯一性献血码的血液标签被粘贴在捐血登记表上，就标志着其正式开始发挥作用。一张血液标签有多张相同号码的小标签，它们分别粘贴在捐血登记表、血袋和标本管。

献血码的用途

捐血登记表：工作人员根据捐血登记表上的献血码在血液信息系统建立一个属于该献血者的唯一档案，成功建档后，献血者可以通过“全国电子无偿献血证”小程序，在任何地方都可以登录查询献血信息。

血袋：全血采集后送到血液制备部门进行分离。血液制备部门使用设备扫描献血码进行入库，白细胞滤除、血液离心、分离，血浆病毒灭活、速冻、入库等都需要进行献血码扫描登记、核对、记录血液制备全过程。血液检测合格后，血液制备部门会根据献血码信息生成一张成品标签，相当于可以发放临床使用的“通行证”。

标本管：采集血液的同时会留取 3 支标本管，送至检验科进行经血传播疾病项目的检测，标本的入库、检测、结果发放均需要扫描、核对献血码。

通常来说，血液标签包含采血时间、血型等重要标识，通过献血码可以准确地对血液

进行追踪、管理和识别，确保血液在采集、检测、储存、运输和使用等各个环节的准确性和安全性。同时方便医护人员在输血时快速准确地找到匹配的血液，也能对血液的来源和去向进行清晰的记录和追溯。

献血码的编制要求

目前在用的献血码主要是使用条形码技术，将宽度不等的多个黑条（或黑块）和空白，按照一定的编码规则排列，用以表示英文字母、数字甚至汉字等信息的图形标识符。条形码转换成字符信息的基本原理是使用红外线、激光等光源照射条形码，条形码中黑色的条吸收光，空白则将光反射，通过接收器将光波转译成模仿条形码中的条和空的电子脉冲，再通过解码器将电子脉冲翻译成二进制码，最后通过计算机将二进制码翻译成相应的字母、数字等字符。条形码分为一维条形码和二维条形码两种，目前广泛使用的是国际输血协会（ISBT）推荐的 Code128 一维条形码。为了保护献血者隐私，献血码只能在专用系统里面方可使用。

献血码的材质要求

献血码、血液标签直接粘贴在血袋上，因此有严格的要求：血液标签是以纸张、薄膜或特种材料为原料，面材背面涂有胶粘剂，以涂硅保护纸为底纸的三层复合材料。由于采供血行业的特殊性，对血液标签所使用的胶粘剂、面材、印刷油墨以及生产过程的要求非常严格。按照《血站质量管理规范》要求，血液标签的底色通常白色，与血袋牢固粘贴，能防水、耐磨损；背面粘合剂不能影响血液的质量，做到安全、无毒且无渗透，不能对血液造成污染。



G6PD 缺陷者别吃蚕豆养的鲩肉

▲ 广东省江门市中心医院 陈晓燕

蚕豆病是一种基因遗传病，官方名字为红细胞葡萄糖六磷酸脱氢酶（G6PD）缺乏症，这是一种由蚕豆病患者红细胞先天性缺乏 G6PD 酶，吃了蚕豆诱发了遗传性的溶血性疾病，是一种伴 X 染色体不完全显性遗传，因此男性多于女性。蚕豆病患者的常见症状为：吃了蚕豆等豆制品以后，出现了全身不适、乏力（儿童可能会出现精神萎靡，烦躁的表现）、发热、寒战、尿液像茶色水，甚至酱油色、皮肤突然发黄，严重时会引起溶血危象、急性肾功能衰竭等并发症，如果抢救不及时，可危及生命。为什么该类患者不能吃脆肉鲩的肉呢？下面我们就来聊一聊这个话题。

什么是脆肉鲩

脆肉鲩是鲩鱼的一种，鲩鱼就是草鱼，我国四大家鱼之一，年产量超过 500 万吨。脆肉鲩是广东中山人的发明，是大湾区美食，它并不是一种新物种，肉质变脆，很适合打边炉，另外香煎或者爆炒也很适合。

养殖脆肉鲩要比养殖草鱼要复杂，在养殖前期，养殖方式也和草鱼一样，饲料也是简单的草料。先是鱼苗就要养殖一年长到半斤左右。然后再用一年的时间把它养到 5~7 斤重。这个时候的脆皖鱼和普通草鱼是没有任何差别的。到了第三年等到水温在 25℃ 以上了就用蚕豆泡发变软后投喂，这也是它的鱼肉变脆爽的关键。如此经过 4~6 个月以上的蚕豆喂食，脆肉鲩在蚕豆特殊的致敏因子长期的刺激下，细胞壁会随之增厚，胞密度增大，肉粒的胶原蛋白含量也随之增加，使得脆肉鲩的肉质变脆。脆肉鲩本质上就是蚕豆病患者。它体内有一种有很强抗氧化性的酶，可以快速修复溶血伤害。所以吃了蚕豆后，鲩鱼体内就不断进行溶血→溶血修复的循环，久而久之鲩鱼的肌纤维硬度和密度增加，肉质的硬度和脆度就增加了。

为何 G6PD 缺陷者不能吃这种肉

蚕豆病是一种遗传性的溶血性的疾

病，在我国南方地区发病率较高，一旦吃到蚕豆或蚕豆制品时后 1~3 天内发病，食物、药物或感染诱发的急性溶血，蚕豆诱发的溶血常发生在 24 小时以内，蚕豆诱发的溶血症状通常相对较重。急性期溶血会导致发热、寒战、乏力，严重时可能出现休克、少尿、无尿、苍白及黄疸等，慢性期出现贫血、黄疸、肝脾大等症状。而脆肉鲩在养殖过程中，避免不了喂食蚕豆，又因个人体质的差异性，有部分 G6PD 患者表示，吃了脆肉鲩也不妨事，但是这里需要注意，为了安全起见，G6PD 患者建议尽量不要食用脆肉鲩。

G6PD 患者应该如何饮食？

患有 G6PD 缺乏症的人群如果不接触可能的诱导物，那么与健康人无异。所以，生活中避免各种食物，药物以及化学物诱导物，是最重要的预防发病措施。

就医时，一定要跟医生说明病史，因为在 G6PD 缺乏症的禁忌中，有很多时常用的药物。

上述所提到，G6PD 患者在日常饮食当中慎吃脆肉鲩的肉，除此之外，任何形式蚕豆加工品都可引起蚕豆病。新鲜的蚕豆会比煮熟的蚕豆氧化性更强。樟脑丸(萘)：除了防虫的樟脑丸，还有一些风油精、万金油、薄荷膏等传统药物，都含有樟脑成分。像解热镇痛药物；乙酸苯肼、乙酸苯胺要禁用；常用的对乙酰氨基酚要慎用，最好经医生评估后才使用。除此之外，中药：珍珠末、金银花、川莲、牛黄、腊梅花、熊胆、保婴丹等，同样会诱发患者出现溶血危机。

所以，G6PD 患者在饮食上及生活上要格外小心，不但需要了解哪些食物药物可能成为诱导物，还需要了解接触了诱导物后可能出现的症状，一旦有急性溶血症状，需要及时就医。其实蚕豆病是能提前筛查出来的，所以建议完善婚前和产前的筛查，避免近亲婚配，这些都有助于减少蚕豆病的患病风险。