



与“蛇影”共舞？急诊医生教你蛇咬伤的预防与紧急处理

▲河南科技大学第一附属医院 任乐宁

夏秋季节，户外活动增多，蛇类也进入活跃期。一次不经意的“邂逅”，可能带来致命的危险。作为急诊科医生，每年都会接诊蛇咬伤患者，其中不乏因处理不当而加重伤情甚至危及生命的案例。掌握正确的预防知识和紧急处理步骤，关键时刻能救命。

认识风险 重在预防

预防永远是应对蛇咬伤的第一道防线。记住以下几点，能降低遭遇风险。

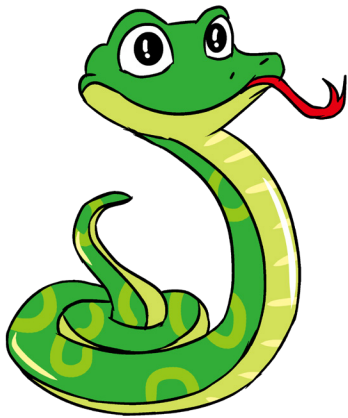
“武装”着装 进入草丛、灌木丛、树林、溪边等蛇类出没区域，务必穿高帮厚底鞋或靴子：保护脚踝部位。穿长裤：最好将裤脚扎入袜筒或靴筒内。戴手套：翻动石块、枯木、草丛或采摘时。避免穿短裤、凉鞋、拖鞋。

“打草惊蛇” 在植被茂密、视线不清的地方行走时，用长棍、登山杖等在前方探路，敲打地面和草丛，惊走可能潜伏的蛇。避免用手直接拨开草丛或伸入石缝、洞穴。

保持警惕，观察环境 行走时注意脚下和周围环境。避免在蛇类活跃的时间（如清晨、黄昏、雨后初晴、闷热天气）在危险区域长时间停留。

在溪边取水、洗手时先观察，避免在岩石、倒木上随意坐卧。

营地与住所安全 选择开阔、干燥、清洁的营地，清除周围的杂草、碎石堆。帐篷拉链要拉好，睡前检查睡袋、鞋子内是否有异物。存放好食物残渣，避免吸引鼠类，进



来源 / 千库网

而引来蛇。

保持距离 遇到蛇，切勿好奇靠近、挑逗、捕捉或试图打死它（这极易激怒蛇导致攻击）。绝大多数蛇咬伤发生在人们试图接触或杀死蛇时。保持冷静，缓慢后退，绕道而行。

被蛇咬伤后的紧急处理

如果不幸被蛇咬伤，请务必保持冷静，立即采取以下步骤。

脱离险境，确保安全 迅速离开蛇的攻击范围，转移到安全地带。切勿尝试追打或捕捉蛇。

立即呼救 第一时间拨打 120 电话，清晰告知地点、伤者情况（包括可能的蛇特征描述）。争取尽快得到专业医疗救治是关键。

制动 让伤者保持绝对安静，限制活动。最好平躺或半卧。固定伤肢：用夹板、

树枝、硬纸板等将咬伤肢体固定，保持与心脏水平或略低（避免抬高过度）。限制关节活动，尤其避免奔跑、走动或剧烈挣扎。活动会加速血液循环，促进毒素吸收和扩散。

去除束缚物 迅速取下咬伤肢体上的戒指、手镯、手表、过紧的衣物或鞋子等，防止肿胀后造成二次伤害。

保持伤口清洁，避免二次污染 用清水（如矿泉水、清洁的溪水）或生理盐水轻柔冲洗伤口表面，洗去部分毒液和污物。避免用力挤压伤口。

简单覆盖伤口 用干净的纱布、手帕或布类轻轻覆盖伤口，减少污染。不要用嘴吸吮，不要自行切开伤口。

密切观察，记录信息 安抚伤者，保持其情绪稳定。

观察并记录咬伤时间、蛇的外观特征（颜色、花纹、大小、头型，如能安全拍照最好，但绝不冒险）、伤口情况（牙痕数量、间距、是否肿胀疼痛及变化速度）、伤者症状（如麻木、头晕、恶心、呕吐、呼吸困难、视物模糊、全身无力等）。这些信息对医生判断蛇种和中毒程度至关重要。

尽快转运 等待救护车期间或自行转运时，务必保证伤肢制动。避免伤者自己行走。使用担架或背负。

绝对禁忌: 这些“土方法”害人不浅

务必避免以下错误做法，它们不仅无效，

反而会加速毒素扩散、加重组织损伤或引发严重感染：

（1）切开伤口放血：极易损伤血管、神经、肌腱，加速毒液吸收，造成大出血或严重感染。

（2）用嘴吸吮毒液：施救者口腔如有破损可能中毒，且吸出量极少，效果微乎其微。

（3）冰敷或冷冻伤口：可能加重局部组织坏死。

（4）使用止血带（布条、绳子等）绑扎肢体近心端：风险极大，过紧或时间过长会导致肢体缺血坏死；松紧难以掌握，反而可能阻碍静脉回流，促进毒素在局部蓄积加重损害。现代急救指南已明确反对常规使用止血带。唯一例外是神经毒素为主（如银环蛇、金环蛇）且转运时间极长（数小时以上）时，在专业指导下可考虑使用宽弹力绷带加压包扎（类似扭伤包扎），但必须确保能摸到远端动脉搏动。

（5）喝酒“消毒”或“壮胆”：酒精会加速血液循环，促进毒素吸收。

（6）涂抹草药、敷料不明：可能引起感染或过敏，干扰医生判断。

尽快到达医院后，急诊科医生会根据患者或同伴的描述、伤口情况和临床表现进行综合判断和处理。蛇咬伤虽可怕，但可防可治。预防是关键，冷静制动是核心，及时送医是保障。牢记“制动呼救”的黄金法则，坚决摒弃害人的“土方法”。享受户外乐趣的同时，请务必提高警惕，做好防护。

白内障患者如何借助中医调理身体

▲广东省郁南县人民医院 钟彩玲

白内障作为一种高发的眼科疾病，其主要病理特征为眼内晶状体出现混浊现象。晶状体在眼球的屈光系统中扮演着关键角色，其透明状态的维持对于正常视力的形成至关重要。中医作为我国传统医学，在调理身体、防治疾病方面有着悠久的历史 and 独特的优势。对于白内障患者而言，中医调理可以从整体出发，改善身体内部环境。下面为大家详细介绍白内障患者可采用的中医调理方法。

饮食调理：滋养肝肾，明目护眼

中医认为，肝开窍于目，肾藏精，精生髓，髓养骨，目得精血濡养才能视物清晰。白内障的发生与肝肾阴虚、气血不足等因素密切相关。饮食调理应以滋养肝肾、补益气血为主。多吃明目食物枸杞子。白内障患者可每日取 10~15 克枸杞子，用开水冲泡代茶饮，也可将其煮粥、煲汤食用。常用菊花泡茶饮用，能缓解眼睛疲劳、干涩等症状，对白内障的防治有一定帮助。动物肝脏含有丰富的维生素 A，对眼睛的健康至关重要。维生素 A 可以维持角膜的正常结构和功能，预防夜盲症和干眼症，对白内障患者也有益处，如猪肝炒菠菜。避免食用辛辣、花椒、芥末等，加重肝肾阴虚的症状；油腻食物如油炸食品、肥肉等，不易消化，会影响脾胃的运化功能，导致气血生化不足，不利于眼睛的健康。因此，白内障患者应尽量少吃或



来源 / 千库网

不吃这些食物。

中药调理：辨证论治，精准施治

中医治疗白内障强调辨证论治，根据患者的具体症状、体征和体质，将其分为不同的证型，然后选用相应的中药方剂进行调理。肝肾阴虚证的临床表现具有典型特征，其视力呈现出渐进性下降的趋势，同时伴有头晕目眩、耳鸣如蝉等头部症状。腰部与膝部酸软无力，自觉有重坠感，此为肝肾亏虚、筋骨失养的外在体现。患者常自觉口干咽燥，有口渴欲饮之感，舌象表现为舌质红绛、舌苔少而干，脉象则以细数为特征，反映出阴虚内热的病理本质。

气血不足型患者常出现视力模糊，心

悸气短等。在临床治疗中，应以益气养血作为核心治疗原则，旨在恢复机体气血的平衡与充盈状态，为身体的正常生理功能提供物质基础。

脾虚湿困型表现为视力下降，治疗宜健脾祛湿，可选用参苓白术散加减。该方剂由人参、茯苓、白术、扁豆、陈皮、山药、甘草、莲子肉、砂仁、薏苡仁等药物共同配伍组成。脾胃为后天之本，气血生化之源，其运化功能正常与否直接关系到人体的健康状态。此方剂具有恢复脾胃运化功能、祛除体内湿邪的功效，患者在进行中药调理时，应在专业中医师的指导下合理用药，严格遵循医嘱，切勿自行盲目用药，以免因用药不当而导致病情延误或引发不

良反应。

针灸调理：疏通经络，调和气血

针灸是中医的传统疗法之一，对于白内障患者，针灸可以起到改善眼部血液循环、营养视神经、延缓晶状体混浊等作用。在日常穴位应用里，有不少经常会被用到的穴位呢。像眼周附近的睛明穴、攒竹穴、鱼腰穴、丝竹空穴、太阳穴、四白穴，还有分布在腿部的光明穴、足三里穴以及三阴交穴，这些都是很常用的。针刺这些穴位时，应根据患者的具体情况选择合适的针刺手法和刺激强度。

情志调理：保持心情舒畅

中医认为，情志与脏腑功能密切相关，过度的情绪波动会影响脏腑的气机运行，导致气血失调，从而影响眼睛的健康。白内障患者由于视力下降，可能会产生焦虑等不良情绪，因此，患者应保持心情舒畅，可以通过听音乐、散步、打太极拳等方式放松身心，缓解压力，保持良好的心态。

总之，白内障患者借助中医调理身体需要综合运用饮食、中药、针灸和情志等多种方法，从整体上改善身体状况，提高眼睛的抗病能力。同时，患者还应定期到医院进行眼科检查，遵循医生的治疗建议，以便及时了解病情变化，采取相应的治疗措施。