



进入夏季,随着气温攀升和户外活动增多,蛇类与昆虫进入活跃期,咬伤风险随之升高。近期,多地报告蜱虫叮咬、蛇类伤人事件。在深山徒步或者郊野露营,遭遇蛇类或蜱虫袭击,我们该如何正确应对?

蛇虫进入活跃期! 户外活动要小心

蜱虫

温暖湿润的时节正是蜱虫活跃的高峰期,它们常潜伏在草木繁茂的山林、草地、灌木丛等自然环境中伺机而动,稍有不慎便可能被其叮咬,甚至引发“发热伴血小板减少综合征”(俗称“蜱虫病”)。

什么是蜱虫

蜱虫,俗称壁虱、草扒子、狗豆子,属于寄蛾目、蜱总科,呈红褐色或灰褐色,长卵圆形。蜱虫体型很小,绿豆大小,但吸血之后会明显胀大。蜱虫吸血时间较长,一般成年蜱虫可以在宿主皮肤上寄宿吸血6~12天。雄虫吸饱血身体可以膨胀到原来的1.5~2倍,雌虫更是能膨胀到250倍。

蜱虫在我国大部分地区4月至9月最为活跃,这个时期人和动物被蜱虫叮咬的机会显著增加。它们通常出没在草丛、灌木丛、森林等植物茂密的地方,活动范围很小。因此,相对于成人,喜欢去树林、草丛玩耍的孩子们,更容易成为蜱虫的目标。

蜱虫的可怕之处在于它可能传播多

种疾病。蜱虫可携带传播83种病毒性、31种细菌性和32种原虫性疾病。被蜱虫叮咬后,它们的唾液会引起伤口周围血管炎,局部充血、水肿、出血及角质层变厚。如存在虫媒传染病感染,还可能出现高热、头痛、呕吐、腹泻等症状,很多人误以为是感冒发烧,往往耽误治疗。如果被携带新型布尼亚病毒的蜱虫叮咬后会引起“发热伴血小板减少综合征布尼亚病毒”引起,以发热、血小板减少和白细胞减少为主要临床表现,部分患者可因多器官衰竭死亡。

蜱虫叮咬后如何正确处理

× 切不可生拉硬拽

不能用手直接接触蜱虫,更不能将其挤破,如不慎挤破,蜱虫流出物要用碘酒或酒精做局部消毒处理。

√ 应及时就医,尽快取出

如短时间内无法就医,可考虑自行取出。使用镊子夹住蜱虫头部,缓慢而稳定地向上拉,避免挤压蜱虫身体,防止蜱虫头部断裂在皮肤内。还可以使用酒精浸泡或酒精棉签擦拭蜱虫,使蜱虫

死亡后再用镊子取出。蜱虫拔出后,应用碘酒或酒精对伤口进行消毒处理。如果没有把握自行处理,应尽快前往医院寻求专业处理。

√ 做好自我健康监测

被蜱虫叮咬后1~2周内,应做好自我健康监测,密切观察身体状况。一旦出现发热、乏力、肌肉酸痛等症状,须立即就医,告诉医生最近被蜱虫叮咬的情况,由医生进行专业诊断。

◎如何避免蜱虫叮咬

蜱虫活跃季节,在户外活动时尽量走在道路中间,避免靠近草丛和灌木丛,避免在蜱虫栖息地(如草地、树林)长时间停留。如需进入,应穿长袖衣裤、扎紧裤腿。

此外,在裸露的皮肤涂抹含有避蚊胺(DEET,只推荐2岁以上的人员使用)的驱避剂。帐篷等露营装备可用杀虫剂喷洒。

户外活动后,应及时对全身进行检查。重点检查头皮、颈部、耳后、腋窝、腹股沟、膝盖后侧等皮肤褶皱处,这些部位是蜱虫常附着的地方。

蛇类

蛇类有攻击性,在与蛇“遭遇”后都

存在被咬风险。如果被无毒蛇咬伤后会出现局部损伤;被毒蛇咬伤后,蛇毒会对机体神经系统、血液系统、肌肉组织、消化系统等造成损害,引起急性全身中毒性疾病。

◎被蛇咬伤怎么应对

研究表明,被蛇咬伤后2小时内,使用抗蛇毒血清效果最佳,而使用错误的救助方式,极易导致病情延误,甚至致残、致死。

被蛇咬后请按照四步法处理:

1.缓步撤离

尽量保持冷静,第一时间缓步离开现场。切忌不能快跑,因为会加快毒素扩散。

2.记住特征

尽量记住蛇的基本特征,包括蛇形、舌头、花纹、颜色,最好可以拍照,以便医生精准用药。不要去捕捉或追打蛇,以免二次被咬。

毒蛇的咬痕一般表现为1~4个出血点,多数情况为2个;无毒蛇为两排细小牙痕。

3.及时取下配饰

去除患肢的手镯、戒指、鞋子等受限物,防止肿胀加重后造成进一步伤害。

4.固定并清理伤口

用绷带(最好是弹力绷带)对患肢

进行绑扎,减缓蛇毒的扩散。同时用夹板或树枝对伤肢固定,固定物要贴靠伤口部位周围,再用布条等系在夹板上、中、下三个位置。

请勿直接用水清洗伤口,应使用浸湿的干净布料轻轻擦拭伤口,去除污渍。清理干净后,再用另一块干净的布覆盖伤口,等待专业处理。

进行简单处理后,及时拨打120,或用交通工具送往就近医院。

◎避免这些常见误区

1.用嘴吸毒

影视剧中,常出现“用嘴为同伴吸蛇毒”剧情,现实中,这样操作很危险。被蛇咬后,毒液会随血液、体液很快扩散,用嘴吸毒其实并不能吸出多少毒,倘若“吸血”者口腔有炎症或伤口,毒液还会给他带来伤害。

2.切开伤口排毒

切勿自主切开伤口,操作不当易导致伤者失血过多和伤口感染。



一起绿色出行,低碳骑行!

2018年,联合国大会将每年的6月3日定为“世界自行车日”。自行车是一种简单、经济、可靠、清洁和有利环境的可持续交通工具,也是健身运动的优选方式。近年来,户外骑行成了许多朋友放松休闲的运动选择,那骑行锻炼有哪些注意事项?我们一起来看看。

骑行对身体有哪些好处?

增强心肺功能

骑行时下肢血液供给量较大,长期坚持骑车能使肺活量增大,提升呼吸系统功能。

锻炼下肢肌肉

长期骑行能激活下肢肌肉,强有力的肌肉不仅能避免运动损伤,也会对骨关节起到支持保护作用,并延缓关节退变、老化。

消除疲劳

坚持骑行锻炼,保持有规律的生活,有助于改善植物神经功能,从而获得更高质量的睡眠。

提高认知能力和记忆力

研究发现,每天骑行20分钟,即使是单次运动,也可提高大脑的认知能力和记忆力。

骑行锻炼有哪些注意事项?

骑行前需**充分热身**。激活特定的肌肉,避免突然发力导致肌肉、肌腱、软骨等组织损伤。

及时**调整车座高度和角度**,避免不必要的损伤。

在骑行过程中要尽量**选择平稳路段**,减少爬坡。

根据**自身体质选择骑车频率和时长**,切不可盲目追求强度。

运动后要**及时缓和放松**。拉伸运动、原地踏步等都是不错的选择。

哪些人群不宜骑行锻炼?

膝盖有伤者。骑行对下半身的压力比较大,易对膝盖造成二次伤害。

呼吸系统疾病者。骑行过程中呼吸频率加速,呼吸系统疾病患者在此过程中可能因换气不足而发生危险。

心脏病、高血压、癫痫病患者,以及孕妇与生理期身体不适的女性。

骑行最适宜的强度

骑行速度

对于普通骑行爱好者,锻炼心率值达到**最大心率的60%即可**,随着水平的提高可以逐渐提高至80%。

骑行频率

一般情况下,每周**2~3次**或周末进行一次长时间的骑行。

骑行时长

可参照心率强度。也可以参照身体反应,原则上是以**第二天不感到非常疲劳为标准**。

注意! 这些骑行相关行为有危险

不戴护具

日常通勤由于车速较低,路程较近,很多人认为可以从简,但是如果骑着变速自行车且路程又较远,**还是建议大家戴好头盔和手套**等护具。

不检查、维护车况

最常见的车况检查、维护包括:**车轮胎气压是否充足、链条是否完整、刹车是否灵敏**等。

长时间骑车

骑自行车时间过长,容易导致生殖器官受到压迫,所以骑自行车需控制适宜时长。

(据《人民日报》)

高考考生饮食“三要”“三不要”

专家提醒,考生考前饮食,安全卫生是首要原则

需要提醒家长的是,越是临近高考,越不要给孩子改变平常的饮食习惯

考生饮食注意“三要”“三不要”

“三要”

要饮食规律

一日三餐定时、定量



要饮食均衡

摄入充足的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等



要饮食清淡

少油、少盐、少糖,烹饪方式避免煎炸和烧烤



“三不要”

不要狂喝咖啡

少喝浓茶、咖啡,如果感到疲倦,不妨适当休息或进行适度体育锻炼

不要大补特补

盲目进补可能导致上火、消化不良甚至引发胃胀等问题

不要吃得过饱

过量饮食会增加胃肠道负担,还可能引起血糖的快速波动,导致困倦、疲劳,影响学习和考试状态

(据新华社)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。