

被蛇咬了, 这些土方法千万别试

南宁市第九人民医院 黄享鼎

夏秋季是蛇类活跃期, 户外劳作、散步、爬山过程中, 被蛇咬伤的情况时有发生。不少人会采用民间流传的传统办法进行紧急处理, 这些方法往往来自长辈经验。然而, 现代医学临床案例显示, 绝大多数土方法不仅不能缓解蛇伤危害, 反而会加速毒素扩散, 加重身体损伤, 耽误正规治疗, 增加致残、致死风险。很多严重后果是错误急救造成的二次伤害。

本文会详细介绍常见错误处理方式及其危害, 并给出科学急救步骤, 帮大家树立正确认知, 掌握有效急救方法。

一、常见蛇咬伤错误处理方式及危害

生活中流传最广的蛇伤处理方式是为伤口吸毒。很多人会直接用嘴吸出伤口内毒液, 认为可以排出体内毒素。人体口腔黏膜存在细微缝隙和破损, 肉眼无法直接识别, 毒液会通过口腔黏膜进入施救者体内, 导致施救者中毒。同时口腔内的大量细菌会进入伤口, 引发伤口严重感染、溃烂, 加重伤者局部组织坏死, 大幅增加后续治疗难度。

用火灼烧伤口也是广泛流传的土方法。部分人群认为高温可以破坏蛇毒蛋白, 达到解毒效果。蛇毒进入人体后会快速随血液和淋巴扩散, 停留于伤口表层的毒素极少, 灼烧无法实现有效解毒。同时明火灼烧会造成皮肤深度烧伤, 破坏伤口周边正常组织, 加剧局部肿胀和坏死, 增加创面感染风险, 给后续清创治疗带来极大阻碍。

伤口切开放血的操作也十分常见。不少人会用刀划开伤口, 试图放出含毒血液。蛇毒扩散速度很快, 单纯放血无法排出深层毒素。随意切开伤口会损伤皮下血管、神经和淋巴管, 造成持续性出血, 加重肢体肿胀和组织损伤, 还会大幅提升破伤风和细菌感染的发病概率, 严重时会引起败血症。

此外, 涂抹草药、酒精、尿液, 捆绑肢体过紧、剧烈奔跑走动等行为, 均属于错误操作。外敷各类物质会污染伤口, 引发感染。过紧捆绑会阻断肢体血液循环, 造成远端组织缺血坏死。剧烈运动会加速全身血液循环, 让体内毒液扩散速度成倍提升, 快速诱发全身中毒症状。

二、大众误用土方法的核心原因

各类错误蛇伤处理方式能够长期流传, 核心原因是大众对蛇毒特性认知不足。多数人认为蛇毒仅停留在伤口表面, 通过外敷、放血、灼烧即可清除。实际上蛇毒进入人体后, 会在数分钟内渗透至皮下组织, 融入血液循环和淋巴循环, 快速扩散至全身器官, 局部处理无法清除体内毒素。

同时传统经验的代代传承, 让多数人形成固化认知, 默认长辈流传的急救方式具备实用性。部分轻微无毒蛇咬伤案例中, 土方法处理后身体无异常, 让大众误以为方法有效, 忽略毒蛇咬伤的致命风险, 最终在真实中毒场景中造成严重后果。大众缺乏系统的急救科普学习, 突发伤情时容易慌乱, 盲目采用固有经验处理伤口。

三、蛇咬伤后的科学规范急救方式

被蛇咬伤后, 首要原则是停止一切活动, 保持原地静坐或平卧, 减少肢体活动幅度。身体运动会加速血液循环, 促进毒液扩散, 保持静止可以有效延缓毒素蔓延速度。

同时保持情绪平稳, 过度紧张焦虑会加快心率, 加重身体代谢负担。

其次需要快速去除受伤肢体的首饰、紧身衣物, 避免肢体肿胀后出现压迫缺血。可对伤口进行宽松包扎, 仅减缓淋巴回流即可, 禁止过紧捆绑压迫血管。全程不触碰、不清洗、不随意处理伤口, 避免操作加速毒素扩散。

无论是否出现头晕、肿胀、麻木等中毒症状, 都需要立刻前往就近具备蛇伤救治资质的医院就诊, 或拨打急救电话等待救援。即使是无毒蛇咬伤, 也需要就医处理伤口, 预防细菌感染和破伤风发病。尽量记住蛇的外形特征, 为医生精准治疗提供依据。

结语: 夏秋季蛇咬伤事件频发, 民间土方法救蛇伤隐患极大。它不仅不能解毒救命, 反而加重伤情、延误救治。要规避严重后果, 就得摒弃错误经验, 拒绝不规范操作。大家应主动学习科学急救知识, 牢记静止、减负、快就医原则。户外做好防护, 遇蛇伤冷静应对, 不靠土法盲目自救, 及时寻求专业医疗救助, 方能护好自身健康。

偏瘫居家康复别盲目, 科学锻炼助力肢体功能恢复

吉林省神经内科精神病医院 王丽娟

很多家属和患者存在认知误区, 认为康复就是多走路、多用力, 盲目高强度锻炼、强行拉伸肢体。殊不知, 不科学的居家锻炼不仅无法恢复肢体功能, 还容易引发关节脱位、肌肉痉挛、步态异常、肩手综合征等二次损伤, 错过黄金康复期。偏瘫康复讲究循序渐进、科学规范, 掌握正确的居家锻炼方法, 避开康复误区, 才能有效激活肢体功能、改善肢体僵硬, 帮助患者逐步恢复自理能力。

一、康复前期: 良肢位摆放, 筑牢康复基础

对于卧床、肢体无力严重的偏瘫患者, 康复初期无需急于运动, 正确的良肢位摆放是居家康复的第一步, 也是预防关节挛缩、肌肉痉挛的核心手段。很多患者卧床时随意侧卧、肢体扭曲, 长期会导致肩关节脱位、肘关节僵硬、下肢外旋畸形, 严重影响后续康复。平躺时需患侧肩部、臀部垫软枕, 支撑患肢避免肩部下坠、关节受压, 患侧手臂自然伸直, 掌心向上, 腿部放置护具防止膝关节弯曲、足部下垂。侧卧时优先健侧卧位, 患侧肢体向前伸展, 避免受压扭曲。每日坚持规范体位摆放, 定时翻身调整姿势, 能有效维持肢体正常形态, 防止肌肉萎缩和关节粘连, 为后续主动锻炼打下坚实基础, 是卧床患者最基础、最关键的康复操作。

二、被动康复训练: 适配无力卧床患者, 激活肢体机能

患者患肢无法自主发力时, 需以家属辅助的被动训练为主, 通过外力活动肢体, 促进血液循环、放松痉挛肌肉、维持关节活动度。训练涵盖肩、肘、腕、髋、膝、踝六大关节, 动作轻柔缓慢, 切忌暴力拉伸。肩部训练可轻柔抬高、外展患肢, 角度循序渐进, 避免过度牵拉引发肩痛; 肘、腕缓慢屈伸、旋转, 放松僵硬关节; 下肢辅助抬腿、屈膝、勾脚、伸脚, 改善下肢僵硬和足下垂问题。每个动作重复10至15次, 每日训练2至3组。被动训练无需患者发力, 重点在于疏通肢体气血、唤醒沉睡的神经肌肉, 有效预防长期卧床导致的肌肉萎缩和关节僵硬, 为自主运动做好铺垫。

三、主动康复训练: 循序渐进, 恢复肢体控制力

当患者肢体具备轻微发力能力后, 可逐步开展主动训练, 自主控制肢体活动, 恢复肌肉力量和肢体协调性, 遵循“由简到繁、由慢到快”的原则。上肢可练习抬手、举臂、握拳、松拳、手指伸展等基础动作, 逐步锻炼手部精细动作, 提升手臂控制力, 改善抬手无力、手指僵硬问题。下肢训练以屈膝抬臀、直腿抬高、坐位勾脚、原地踏步为主, 锻炼大腿、小腿肌肉力量, 增强下肢支撑力。体能稳定后, 可在辅助下练习坐姿、站姿平衡训练, 保持身体平稳不歪斜。所有训练量力而行, 出现轻微疲劳即可停止, 切勿过度劳累, 避免肌肉痉挛加重。坚持每日规律训练, 可逐步恢复肢体自主控制能力, 改善偏瘫无力症状。

四、行走康复训练: 规范姿势, 拒绝错误步态

站立行走是偏瘫康复的核心目标, 但切忌过早、盲目行走。患者需具备基础站立平衡、下肢支撑能力后, 再开展行走训练, 否则极易形成踮脚、画圈步态, 后期难以纠正。初期可借助扶手、助行器练习站立, 站稳后缓慢迈步, 小步幅慢速进行, 重点纠正患肢拖地、外撇、踮脚问题。行走时摆正身体, 平稳转移重心, 避免侧身歪斜、甩腿代偿。每日训练时长依体能调整, 分次短时间训练优于长时间高强度行走。禁止家属强行拖拽患肢行走, 错误发力会加重损伤, 固化不良步态, 影响康复效果。康复期间严格禁止暴力拉扯僵硬肢体、禁止过度疲劳训练、禁止过早负重行走、禁止长期保持单一姿势。同时保持良好心态, 偏瘫康复是漫长过程, 切勿急于求成, 坚持每日规律训练, 循序渐进提升肢体功能。

总而言之, 偏瘫居家康复贵在科学、稳在坚持, 盲目锻炼只会得不偿失。从规范体位摆放、被动放松训练, 到主动发力、步态矫正, 每一步都遵循康复规律, 避开误区、循序渐进, 才能有效修复神经功能、恢复肢体活动能力。科学开展居家康复训练, 配合良好养护, 绝大多数偏瘫患者能够逐步改善肢体状态, 恢复生活自理能力, 重拾生活质量。

一瓶洗衣液, 为什么从把手那里“哭”了

武汉海淀外国语实验学校 肖琳栖 肖妍栖

你见过会“流泪”的洗衣液吗? 回丽江的家, 我们翻出一瓶放了大半年的洗衣液, 粉红色、德国牌子。刚想拿去洗衣服, 就愣住了: 提手那里挂着一长条半透明的东西, 从上往下淌、凝住了, 硬硬黏黏的, 像滴了一路蜡。它是从哪儿冒出来的? 我们决定当一回“侦探”。



第一个疑点: 它长在外面

这条硬痕贴在瓶子外壁, 带着往下流的纹路。如果是瓶里结的块, 该待在液面上方的内壁, 不会跑到外面。所以它是从瓶里“跑”出来的。顺着痕迹往上找, 源头正好在提手根部, 就是提手和瓶身连着的那个弯弯的地方。

第二个疑点: 为什么偏是把手?

这种带把手的塑料瓶是“吹塑”做的: 把烧软的塑料吹成中空大气泡, 再用模具定型。提手又弯又细, 塑料被拉得最狠, 做完那里壁最薄, 内部还憋着一股劲, 专业上叫“内应力”。就像橡皮筋被拉长定住, 看着不动, 里头一直较着劲。壁厚又较劲, 它就是全瓶最脆弱的地方。会不会是提手这里, 裂了一条很细的缝?

第三个疑点: 为什么在丽江?

丽江海拔两千四百多米, 昼夜温差大、又干燥。瓶里封的空气跟着冷热一胀一缩: 天热往外

顶瓶壁, 天冷往回缩。半年下来几百个来回, 提手那儿又薄又较劲, 折腾久了就“累”了, 这在科学上叫“疲劳”, 像铁丝来回折多了会自己断。那条藏着的细缝, 就在某次冷热里悄悄张开, 洗衣液慢慢往外渗。

第四个疑点: 为什么渗出来会变硬?

洗衣液是清洁分子加色素溶在水里, 水是大头。渗到外壁后, 干燥通风的空气很快把水抽走, 剩下的分子越攒越浓, 排队队叠成又硬又黏的胶, 这叫“结晶析出”。丽江夜里冷, 有些成分一凉溶解度就降, 凝得更快。色素也被浓缩, 所以看着更红。

做个验证: 我们把硬胶擦净、擦干, 瓶子提手朝下侧放, 底下垫张干纸巾, 等一晚上。第二天纸巾润湿了一片, 痕迹又悄悄“长”出来。没错: 真是提手漏了, 不是瓶里结块爬出来。

我们的感受: 这瓶洗衣液最开始差点被我们当成“变质”扔掉, 可查到最后才发现, 它根本没坏, 就是瓶子在丽江特别的天气里, 从最薄弱的地方裂了一道缝。我们本来以为答案是一回事, 动手一验证, 才知道是另一回事。这大概就是当“侦探”最有趣的地方: 不能光凭第一下下结论, 得看证据, 得亲手试。一个流着“眼泪”的破瓶子, 居然能牵出吹塑、内应力、昼夜温差、塑料疲劳这么一串知识, 我们自己都没想到。对了, 最后还有个提醒送给你: 洗衣用品别放在厕所。厕所看着阴凉, 其实温度、湿度都乱, 还常年不透气, 瓶子容易老化。放进阴凉、干燥、温度稳的柜子里, 拧紧盖子, 它能陪你更久。

结语: 会说话的破瓶子。下次你在家角落翻出一件放久了、模样变奇怪的东西, 先别急着扔。它也许正用自己的方式, 悄悄告诉你一段科学的故事。这瓶洗衣液教会我们的是: 最好的学习不一定在课本里, 有时候就藏在一个坏掉的瓶子上。你愿意蹲下来多看它一会儿, 多问几个为什么, 答案就会自己冒出来。