

马蜂蜇伤致重度休克 急诊抢救转危为安

医生提醒

蜂蜇伤处置分秒必争,这些自救要点要记牢

■ 记者 戴余乐

日前,在中区人民医院急诊医学科上演了一场生命抢救。31岁患者杨先生因清理马蜂窝时遭马蜂蜇穿防护层、全身多处蜇伤,被送到

医院时已出现重度过敏性休克征兆。“患者到院时面色苍白、呼吸急促,全身多处红肿,意识模糊。”接诊

医护人员回忆,马蜂蜂毒含组胺、磷脂酶等多种致敏物质,进入人体后可在极短时间内诱发剧烈过敏反应甚至休克,救治以分钟计算。急诊医

学科立即启动急症处置流程,抗过敏、补液、监护同步展开。经规范处置,患者症状逐步缓解,生命体征趋于平稳。

医生提醒 蜂蜇伤急救,关键在“快”和“对”

据了解,马蜂(胡蜂)毒性强,蜂毒成分复杂,含有组胺、磷脂酶等多种致敏物质,进入人体后可能在极短时间内引发剧烈过敏反应,甚至导致过敏性休克。蜇伤后除局部红肿疼痛外,严重时可引发过敏性休克、电解质紊乱甚至危及生命。

针对秋季马蜂活动频繁、蜇伤事件增多的情况,市中区人民医院急诊医学科提醒广大市民,被马蜂蜇伤后应把握以下几点:

一是脱离险境。 尽快远离蜂

巢,原地蹲下或缓慢撤离,切勿奔跑、挥手拍打,以免激怒蜂群遭二次蜇伤。

二是正确清洗伤口。 马蜂毒液呈碱性,可用食醋、白醋等弱酸性液体冲洗中和;有残留毒刺可用消毒针具轻轻挑出,切忌挤压伤口,防止毒液扩散。

三是局部对症处理。 冲洗后可冷敷患处消肿止痛,不要抓挠,防止继发感染。

四是密切观察全身反应。 蜇伤后半小时至数小时为危险观察

期,一旦出现全身皮疹、头晕心慌、胸闷乏力、四肢麻木、血压下降等过敏休克表现,无论伤口大小,应立即拨打120就医。

医生特别强调,切勿用肥皂水冲洗马蜂蜇伤伤口——肥皂水呈碱性,会加重中毒;多处蜇伤、过敏体质者、老人和儿童被蜇,建议第一时间就医,不要在家观察拖延。市民外出踏青、劳作时尽量避开马蜂巢穴,不要主动招惹马蜂。遇马蜂在身边盘旋,保持静止、缓慢离开即可。



告别奶量焦虑 科学认识母乳



本报讯(记者 戴余乐)生活中,不少新手宝妈常陷入奶量焦虑,疑惑奶少、奶稀是不是没营养,也不懂如何科学泌乳。本期,“喜睿”月子课堂就为大家普及母乳分泌的关键,帮宝妈们走出喂养误区。

“母乳分泌不靠攒、不靠补,核心全靠两大关键激素。”乐山喜睿月子中心资深母婴照护师聂霞介绍,泌乳素和催产素是母乳喂养的“黄金搭档”,直接决定奶量与出奶状态。泌乳素负责“生产”,宝宝吸吮乳头,神经信号传到大脑,促使泌乳素分泌;吸得越频繁,泌乳素越高,奶量随之提升。催产素负责“排出”,也就是喷乳反射。宝宝吸吮、温柔触碰乳房、听到宝宝哭声,都能触发它,让乳腺腺泡收缩、乳汁流出。但紧张、焦虑、疼痛会抑制催产素,出现“有奶却出不来”。

乳汁还会“分阶段升级”。产后0-5天是初乳,量少、淡黄黏稠,富含免疫球蛋白、抗体和白细胞,是宝宝第一份免疫保护。别嫌少,它完全够新生儿吃,别急着加奶粉。产后5-14天是过渡乳,量明显增多,颜色转乳白,脂肪、乳糖上升,满足快速生长。产后2周后是成熟乳,为了解渴清淡的前奶、饱腹浓稠的后奶,建议宝妈单侧乳房喂饱,保证宝宝营养均衡。

聂霞表示,母乳会根据宝宝健康状态、昼夜作息动态调节营养成分,自动增减抗体、睡眠因子,这是配方奶无法复刻的优势,科学喂养、放平心态,才能轻松实现母乳喂养。



宝宝健康 妈妈幸福

本栏目由乐山喜睿月子中心协办

『国庆宝宝』平安降生 乐山多名



“国庆宝宝”平安降生。

本报讯(记者 戴余乐 彭维肖 文/图)10月1日,市人民医院产科暖意融融,多名健康可爱的“国庆宝宝”陆续平安降生。

上午10时许,记者走进市人民医院高新院区产科病房,见到了今年该院首位“国庆宝宝”。小家伙正躺在育儿箱里,小小的身子裹在襁褓中,偶尔动动嘴巴。妈妈曾艳躺在病床上,脸上带着疲惫却幸福的笑意。爸爸譙杰守在育儿箱旁,一会儿凑近看看女儿,一会儿轻轻用手指逗她。

“你看她,小嘴巴一动一动的,不知道梦见什么了。”譙杰告诉记者,女儿是当天清晨7时44分出生的,体重3200克,非常健康。为了记住这份与祖国同一天生日缘分,夫妻俩给女儿取名“譙予初”。

“我们觉得她是老天给予我们最好的礼物,希望她不忘初心。”譙杰说。

曾艳脸上满是幸福。她告诉记者,譙予初是家里的二胎,上面还有个12岁的哥哥。国庆添新福,儿女成双,一家人圆满

又幸福。“妹妹出生在国庆节,我们家刚好凑成一个‘好’字。希望祖国越来越好,祝祖国繁荣昌盛。”她说。

记者了解到,为全力保障国庆期间母婴安全,市人民医院产科全程值守不松懈。国庆期间,妇产科急诊24小时应诊,产科专家门诊每天有高年资老师坐诊,妇产科住院部也配备了充足的医护人员值守。“护佑新生,守护每一个小家的家庭幸福,就是我们送给祖国最好的礼物。”市人民医院产科主任许洪梅说。

四川省人民医院专家来乐 开展学术交流与专项授课

本报讯(记者 戴余乐 彭维肖)近日,四川省人民医院器官移植中心侯一夫教授、皮肤科巩毓刚教授走进乐山市中医医院,开展学术交流和实操带教,助力学科能力提升。

在乐期间,侯一夫组织开展了现场讨论,围绕术后感染、免疫抑制剂及抗排斥药物调整、血药浓度波动、

CNI减量等答疑,并与肾移植意愿患者面对面交流。巩毓刚实际演示设备调试、体位摆放、镜头操作、图像采集规范,展示不同部位皮损拍摄要点和实时图像,与医护人员进行对照分析讨论。

两场活动贴近临床,内容丰富,既推动移植随访体系建设,也提升皮肤

镜诊疗水平,受到参会人员好评。

市中医医院相关负责人表示,接下来,医院将持续深化与省级优质医疗机构协作,常态化开展业务培训、学术研讨,完善相关疾病全周期管理模式,把学习成果转化为诊疗实效,不断提升区域医疗服务水平,守护群众身体健康。



健康生活事业部总监:程和平

新闻热线:13981393110

邮箱:2008hepinggy@163.com

秋季如何养生防病 专家给出这份“健康指南”

■ 新华社记者 李恒

进入金秋十月,天气日渐转凉,昼夜温差大,如何科学养生防病?记者进行了采访。

关节养护保暖有度

随着天气转凉,一些关节炎患者晨起时会感觉关节更僵、更痛。中国中医科学院广安门医院风湿病科主任医师焦娟说,这与气温下降、夜间活动减少后关节和周围肌肉僵硬有关。

焦娟建议,膝、手、腰背等容易不适的部位要注意保暖。晨起手指僵硬时,可以先缓慢握拳、松拳,每次握拳持续1至3秒后松开,重复10至20次;腰背、膝关节僵硬时,可先在床上做轻缓的屈伸和左右摆动,等身体逐渐活动开后再下床。局部不适时,可通过温水浸泡等方式帮助放松。

在用药方面,焦娟提示,膏药和止痛药都不要自行“加量”。膏药应按照说明书或医嘱使用,贴敷后如果出现明显灼热、瘙痒、红肿甚至水疱,应及时取下。止痛药每次只能吃1种,如果关节突然出现明显红、肿、热、痛,活动明显受限,或伴有发热等情况,要及时就医。

牙龈出血不要只想着“降火”

秋季空气湿度明显下降,气候变得干燥,一些人刷牙时牙龈易出血。

北京大学口腔医院副院长蔡志刚表示,牙龈出血不要只想着“降火”。刷牙时经常出血,常见原因是牙菌斑长期堆积,引起牙龈炎症。这个时候不能因为怕出血就不刷牙,否则牙菌斑越积越多,炎症反而可能加重。

蔡志刚建议,日常要坚持早晚刷牙,并使用牙线、牙缝刷等清洁牙缝。如果已经形成牙结石,仅靠刷牙、漱口水或者所谓“去火”并不能去除,需要到医院进行专业检查和清洁。

专家表示,牙周问题可以发生在不同年龄阶段,老年人出现牙龈出血、牙齿松动时,不要认为“治了也没用”。坚持做好口腔清洁,定期进行口腔检查,出现持续出血、牙龈退缩或牙齿松动及时就医,有助于尽可能保留天然牙,更好地保障咀嚼、营养摄入和生活质量。

做好传染病健康防护

“手足口病、诺如病毒都可能再次感染,既往感染并不意味着以后不会再度。”中国疾控中心研究员彭质斌提示,国庆假期外出,聚会增多,要注意做好手卫生、饮食卫生和个人防护。

彭质斌建议,饭前便后、外出归来要用肥皂或洗手液配合流动水认真洗手,揉搓不少于20秒。诺如病毒对酒精不敏感,不能完全依赖于常用的免洗消毒液代替洗手。外出期间不喝生水,不吃生冷、不洁食物,海鲜、贝类等要煮熟煮透。

专家建议,酒店、民宿等室内场所要注意通风,老年人、儿童和慢性病患者尽早完成流感疫苗接种,以降低感染后发生重症的风险。此外,旅行期间要留意自己和家人的健康状况,出现发热、皮疹、呕吐、腹泻等症状,应及时就医。



快乐献血 自在嘉州

献血咨询电话: 0833-5188116

团体预约电话: 0833-2503103

乐山市公民无偿献血领导小组办公室 乐山市中心血站 广告



乐山市卫生健康委员会 乐山市健康教育协会

技术支持单位

乐山市人民医院 医数处:2119310 急救:2119328

仁爱济世 精诚行医

乐山市中医医院 院办:2441183 急救:2446120

倾心为病人 德技术双馨

乐山市妇幼保健院 院办:6268111

仁心仁术 呵护生命

乐山市精神卫生中心 心理健康咨询:5868866

仁爱 至善 笃诚 求精

乐山老年病专科医院 急救:2150330

敬老·精医·创新·卓越

乐山市市中区人民医院 急救:2121999

厚德诚信 精医创新

乐山市市中区肿瘤医院 急救:2600241

敬慎 精诚 守正 弥新

乐山友谊医院 健康热线:2555120

仁爱·精诚·责任

市中医医院肾病科 开展针刺伤应急演练

本报讯(记者 戴余乐 文/图)近日,市中医医院肾病科组织护理人员开展针刺伤护理应急预案实战演练,模拟真实职业暴露场景,检验并提升护理人员应急处置能力。

演练模拟护士在拔针后,准备将针头投入锐器盒,操作过程中针头滑落,不慎将右手食指划伤,即刻采取“一挤二冲三消毒”伤口处置:立即从伤口的近心端向远心端挤出伤口内血液,然后在流动水下反复清洗伤口1-5分钟,接着用碘伏进行消毒,最后用纱布包扎伤口。护士处理完伤口后立即报告护士长,护士长上报护理部、院感科,并且按照

医院标准程序进行评估、处理、追踪、监测、随访。

“针刺伤是临床护理最常见的职业暴露之一,规范处置对预防血源性感染至关重要。”市中医医院肾病科相关负责人介绍,此次演练旨在让每一名护理人员把应急流程内化于心,做到关键时刻处置规范、上报及时。下一步,肾病科将持续完善职业暴露应急预案与处置规范,常态化开展培训与实战演练,强化全科护理人员职业安全意识与标准化处置能力,切实筑牢医护人员职业健康安全防线,为医疗安全与高质量发展提供坚实保障。



应急演练现场。