

菜地劳作遭蝮蛇“偷袭” 71岁大伯“教科书式”自救赢得生机

■胡水根

近日,嘉兴71岁的钟大伯正在自家菜地劳作,右手拇指突遭一黑影“偷袭”,瞬间刺痛。他目光追去,隐约见一条花蛇钻入草丛。大伯当即放下农具,直奔嘉兴市中医医院急诊科。接诊医生检查发现,其右手肿胀如馒头,伴有口干、右侧肢体麻木——通过图片辨认,基本确认为短尾蝮蛇咬伤。紧急处置后,立即予抗蛇毒血清输液治疗。从被咬到用上血清,钟大伯没有耽搁、没有自行处理、没有乱跑乱动,堪称“教科书式”自救。

每年5至8月,高温潮湿,蛇、蜂、虫等“危险动物”进入最活跃期。被咬伤后处置不当,轻则肿痛、重则致命。以下为夏季常见咬伤急救要点,务必牢记。

1. 毒蛇咬伤(蝮蛇、银环蛇、眼镜蛇等):立即远离蛇所在区域,保持伤肢低于心脏,用夹板固定减少活动,摘除戒指等束缚物,用清水或肥皂水冲洗伤口15分钟。尽快前往备有抗蛇毒血清的医院,尽量记住蛇的特征或在安全距离外拍照。切忌用嘴吸吮、切开伤口、过度冰敷或火烧、饮酒、奔跑。

2. 蜂类蜇伤(胡蜂、马蜂、蜜蜂):远离蜂巢,用硬卡片刮除毒刺(勿挤压毒囊)。出现呼吸困难、全身皮疹、头晕心悸等过敏反应,立即拨打120。

3. 蜈蚣/蝎子咬伤:肥皂水清洗伤口,冰敷止痛,尽快就医。儿童或出现全身症状者尤其不能观望。

4. 蚊虫叮咬:切勿硬拔,以免口器断裂。用尖头镊子紧贴皮肤夹住头部,垂直均匀用力拔出,碘伏消毒。保留虫体备检,数周内若发热、出现游走性红斑,及时就医并告知叮咬史。

5. 隐翅虫:勿拍打,轻轻吹走。毒液沾染皮肤后立即用肥皂水冲洗,出现皮

炎尽早就医。

6. 红火蚁蜇伤:迅速离开蚁巢,肥皂水清洗、冰敷,勿抓挠。出现过敏反应立即送医。

医生提醒:野外穿长袖长裤、高帮鞋袜,扎紧袖口裤脚,浅色衣物便于发现虫蛇;草丛、菜地劳作前用棍棒“打草惊蛇”;回家后检查腋下、腹股沟、头皮等隐蔽部位。儿童、老人、过敏体质者更需谨慎。任何咬伤后若出现肿胀迅速扩散、头晕恶心、呼吸困难、心悸、意识模糊等全身症状,必须立即就医,分秒必争。不确定咬伤来源或严重程度时,最稳妥的做法就是尽快就医。



健康资讯

胎儿脐带绕颈 能自己“解套”吗

■王咪

很多准妈妈拿到产检B超单,看到“胎儿脐带绕颈一周/两周”的结果时很担忧,其实,脐带绕颈是常见的胎儿宫内现象,并非高危病症。据临床数据统计,胎儿脐带绕颈的发生率为20%~25%,且绝大多数胎儿都能平安足月分娩。

为什么会发生脐带绕颈

脐带绕颈的主要原因:

1. 脐带过长:正常脐带长30~70厘米,过长的脐带就像随身拖着一根长绳,胎儿一动,绳子就容易绕到脖子上。

2. 羊水过多:羊水充足如同身处宽敞泳池,胎儿活动毫无拘束,大幅度游动时很容易卷上脐带。

3. 胎儿偏小:胎儿体型小巧,在子宫里显得“空间富余”,转身、挪位更灵活,大大增加绕颈概率。

4. 胎动频繁:胎儿活泼好动,不停翻身、打转,反复牵动漂浮的脐带,慢慢就形成了绕颈。

脐带绕颈会窒息吗?

胎儿无需自主呼吸,依靠脐带供血供氧,且绝大多数脐带绕颈处于松弛状态,不会压迫脐带血管、阻碍血流,自然不会影响到胎儿的氧气和营养供应。

临床中仅少数特殊情况会产生风险:一是脐带缠绕过紧、圈数过多,或持续牵拉导致血管受压,可能引发胎儿慢性宫内缺氧;二是分娩时胎头下降,拉紧缠绕的脐带,造成短暂供血异常、胎心波动;三是脐带先天过短,叠加绕颈问题,易出现牵拉受压情况。

脐带绕颈胎儿可以自己“解套”吗?

大多数宝宝可以自己绕出来,但分阶段、看情况。孕中期子宫空间大,羊水充足,胎儿活动自由,翻身、游动时很容易把松弛的脐带再解开,这个阶段绕颈反复变化很常见;孕晚期胎儿个头变大,宫内空间变得拥挤,活动受限,自行绕开的概率会明显降低。即便没能绕出,只要脐带缠绕松弛,胎心和胎动正常,也不会影响健康与分娩,孕妈妈们无需过度担心。

嘉兴市第二医院骨科副主任范国明主任医师建议:60岁以后每年查一次骨密度,尤其是女性;发现变矮、驼背、背痛,立即查骨密度;确诊骨质疏松后,不要只吃钙片,要规范治疗并定期复查。

90岁高龄换关节,医学能做到;但让老人远离第二次骨折,需要每一天、每一餐、每一步的守护。最好的“新关节”,不是钛合金,而是用肌肉、骨骼和爱,一点点重新生长出来的。

90岁高龄换关节,医学能做到;但让老人远离第二次骨折,需要每一天、每一餐、每一步的守护。最好的“新关节”,不是钛合金,而是用肌肉、骨骼和爱,一点点重新生长出来的。

鸡蛋大小的鼻颅底囊肿,看医生如何妙手解除

■依愚

“做手术之前真的痛得受不了,我一天要吃4包止痛药,眼睛看东西还很模糊,孙子从前面跑过去我都看不清。”6月10日,患者王叔叔(化名)在嘉兴大学附属医院(嘉兴市第一医院)耳鼻喉科接受了鼻颅底囊肿微创手术后恢复良好,他感激地向医生道谢。

三个月前,57岁的王叔叔开始出现左侧头痛的症状。起初他并未太在意,但上个月起,疼痛突然加剧到难以忍受的程度,同时还伴有眼眶胀痛、视物模糊。他一直以为只是普通头痛,头痛一

发作他就自行服用止痛药物,后来疼得实在受不了了,才想到去医院检查。没想到一检查,竟发现左侧眼眶附近、颅底靠近眉弓的深部,长了一个巨大的肿物。经进一步检查,确诊为大小约4cm×3cm×3cm的囊肿。

“我们可以想象一下,这是一个鸡蛋大小的囊肿,位于左侧眉弓的深部,靠近颅底。肿物小的时候可能没感觉,但长到这么大,就会压迫周围的脑组织和眼球。”嘉兴一院耳鼻喉科副主任邓晶副主任医师介绍。

这台手术最大的难点在于,囊肿的压迫可能会导致颅底的骨质变得

非常薄。稍有不慎,就有造成颅底破坏,引发脑脊液漏,甚至继发脑膜炎的风险。

“讨论后,我们决定为患者实施鼻内镜下囊肿开放切除术。”邓晶说,“因为肿物位置刚好靠近鼻腔,我们通过鼻内镜微创引流,成功为患者清除囊肿,不需要在面部做切口。术后填塞也较少,这样既保护了鼻腔的正常结构,恢复也会比较快。”

“手术一个多小时就做完了,做完手术后我对着镜子看,本来想着头上会有伤口,没想到完全看不到手术的刀口在哪儿。我现在感觉头也不痛了,精神也

不错。”术后两天,王叔叔顺利出院。

耳鼻喉科提醒:鼻腔和鼻窦并非孤立存在,它们与颅脑相邻,与眼眶相连。头痛、眼部不适等症状并不一定是神经内科或眼科的问题,鼻腔、鼻窦的病变同样可能影响颅内或眼眶。同时,保持良好的生活习惯,重视身体发出的异常信号,出现不适及时前往医院就诊检查。

嘉兴一院肿瘤中心将持续深耕专科建设,推进微创技术创新,不断精进诊疗水平,以专业的医疗团队、先进的诊疗技术、优质的医疗服务,点亮肿瘤患者健康希望。

老人摔跤,如何降低骨折风险

■曹燕 沈杰

近日,90岁的张奶奶因不慎摔倒导致左侧股骨颈骨折,嘉兴市第二医院骨科为其成功实施了左侧全髋关节置换术和人工股骨头置换术。医生提醒,手术成功只是第一步,真正影响老人能否重新站起来的,是两个更隐蔽却更致命的“对手”——肌少症和骨质疏松。

为什么老人一摔就骨折呢?

信号一:肌少症(肌肉流失)。很多高龄老人看着精神,但走路变慢、腿没劲,从椅子上站起来吃力——这往往是

肌肉量急剧减少的表现。肌肉是关节的“天然护膝”。肌肉少了,平衡能力下降,一个门槛、一块地毯,都可能成为摔倒的导火索。信号二:骨质疏松(骨头变脆)。肌少症让老人“容易倒”,骨质疏松则让老人“一倒就碎”。张奶奶的骨头就像被虫蛀过的朽木,轻轻一摔就断了。

两者叠加,形成恶性循环:肌肉少→容易摔→骨头脆→骨折→手术→卧床→肌肉更少、骨头更脆……

家属最该做的三件事

1. 筛查并干预肌少症
居家自测:小腿围:男性<34厘米,女

性<33厘米,提示风险;指环测试:双手食指拇指围住小腿最粗处,能轻松围住且有缝隙,提示肌肉量不足。

居家干预:每天保证足量蛋白质(鸡蛋、牛奶、鱼肉、瘦肉、豆制品);在康复师指导下进行抗阻训练(如床上抬腿、弹力带训练)。

2. 规范治疗骨质疏松
对于已发生脆性骨折、骨密度T值低于-2.5的患者,需要到骨质疏松门诊接受规范治疗,通常持续2~3年甚至更久。

3. 把“防跌倒”落实到家里每个角落
减少杂物,门口放防滑垫,卫生间装

扶手、用淋浴椅、铺防滑地砖夜間留小夜灯;注意降压药、安眠药、降糖药可能引起头晕跌倒。

嘉兴市第二医院骨科副主任范国明主任医师建议:60岁以后每年查一次骨密度,尤其是女性;发现变矮、驼背、背痛,立即查骨密度;确诊骨质疏松后,不要只吃钙片,要规范治疗并定期复查。

90岁高龄换关节,医学能做到;但让老人远离第二次骨折,需要每一天、每一餐、每一步的守护。最好的“新关节”,不是钛合金,而是用肌肉、骨骼和爱,一点点重新生长出来的。

海宁市中医院妇科传承非遗文脉 温柔守护女性每一段重要时光

■胡炬煊

女性一生历经青春发育、备孕孕育、中年身心过渡、老年养生养老等多个重要人生阶段,每一段时光都值得被温柔守护。海宁市中医院妇科传承非遗文脉,以现代精准医疗为支撑,融合中西医诊疗优势,打破传统诊疗局限,为女性提供全周期、有温度、高品质的中西医结合妇科医疗服务。

传承非遗文脉 深耕中医女科

科室郭氏女科始于宋,历经二十三代,深耕江南女性体质特点,形成温润固本、辨证施治的独特诊疗理念,先后入选海宁市、嘉兴市非物质文化遗产项目。科室始终坚持传承守初心、创新提品质,秉持古方新用、古法新疗,在传统中医理论基础上守正创新,针对各类妇科常见

病、多发病及疑难病症开展专业辨证调理。

科室设有专属妇科中医疗室,常态化开展脐灸、任脉灸、火龙罐、平衡火罐、梅花针、棍针、火灸术、腕踝针、中药热熨、穴位贴敷等多项特色中医外治,充分满足女性月经调理、盆腔养护、睡眠改善、体质调补、备孕调理等多元化健康需求。

中西融合创新 赋能健康诊疗

传承不泥古,创新不离宗。科室推动传统中医与现代西医深度融合,优势互补,完善专科布局,开设妇科肿瘤、盆底妇科、不孕不育等特色专科门诊,全面覆盖各类妇科疾病规范化诊治与专项管理。

科室秉持微创化、精准化、规范化诊疗理念,熟练开展各类妇科常规手术及

三四级疑难手术,涵盖常规妇科手术、腹腔镜、宫腔镜、阴式手术等。随着医疗技术持续精进,科室微创诊疗占比逐年提升,以更小创伤、更快恢复、更优疗效,最大程度保护女性生理功能,提升患者就医舒适度与康复效率。

同时,科室构建成熟完善的围手术期特色服务体系,在西医规范诊疗基础上充分发挥中医药特色优势,为手术患者提供系统化中医干预,通过中药内服搭配特色外治,有效舒缓术后不适,助力平稳度过恢复期、促进身体机能有序康复。2025年,科室成功入选浙江省中医优势专科培育项目,获评2024年海宁市“三支队伍”建设优秀团队。

全周期人文守护 温柔关爱女性健康

女性健康养护讲究因人、因时、因龄而异。科室聚焦女性全生命周期差异化

健康需求,打造分层精细化健康服务体系。针对青春期少女,专业温和调理经期紊乱、痛经、内分泌波动等常见问题;针对育龄女性,围绕备孕、孕期、术后康复,提供全链条中西医一体化养护服务;针对中年及围绝经期女性,专注体质调理与身心舒缓,帮助平稳度过生理转折期;针对老年女性,做好慢病健康管理,术后调养调理,持续提升晚年生活质量。

从千年非遗的代代坚守,到中西医诊疗技术的迭代精进;从单一疾病诊治,到全周期、精细化健康养护,海宁市中医院妇科始终以专业为基石、以温柔为底色,以传承为内核。全体医护坚守医者初心,兼顾诊疗专业精度与人文服务温度,用规范医术祛除病痛、用传统中医调和本源、用暖心服务温暖人心,温柔守护女性每一段重要时光。

■姚春燕

这是发生在浙江新安国际医院重症医学科ICU里惊喜的一幕。一位18岁少年在经历了溺水、心跳骤停、多器官功能衰竭之后,在第8天奇迹般苏醒。

4月的一个夜晚,小隆在湖边散步不慎坠湖,被救起时已无呼吸心跳。120急救人员现场实施心肺复苏,同时火速转运至该院急诊科。

抵达时,因长时间缺氧,小隆全身发紫、深度昏迷。急诊团队持续心肺复苏并实施气管插管,经过1小时全力抢救,自主心跳恢复,但仍处于深度昏迷。随即转入ICU,真正的“硬仗”才刚刚开始。

进入ICU后,小隆的心跳呼吸虽勉强维持,但实际情况远比想象中更为凶险。溺水导致肺部严重受损,肺炎、肺水肿、肺不张接踵而至;大脑因长时间缺血缺氧出现弥漫性肿胀;急性肾功能衰竭同步来袭,肌酐持续

攀升。

面对严峻病情,ICU团队聚焦脑复苏、呼吸支持、肾脏保护三大核心,第一时间实施亚低温治疗保护脑组织、减轻脑水肿;通过高级呼吸支持修复受损肺部;联合肾病科开展床旁血液净化,清除毒素、保护肾功能。

两天、三天……七天过去,昏迷多日的小隆开始出现微弱自主呼吸和肢体反应。第八天,团队已做好气管切开准备,可就在

此时——“喊他名字,有反应了!”小隆意识恢复,能回应呼唤,按指令活动。气管切开终止,随后顺利拔除气管插管。

意识恢复只是第一步。团队启动早期康复,运用高压氧改善脑部血氧供给,开展床边康复训练。一周后,小隆脱离危险转入普通病房,继续系统性康复治疗。在呼吸训练、肢体与认知功能训练及间断血液透析下,多脏器功能逐步修复。

奋战33天,这名18岁少年闯过生死关,脏器功能恢复正常,重获生活能力,顺利康复出院。

重症康复科主任赵辉感慨:“院外心脏停跳,能恢复到意识清醒、生活自理,确实不多。这孩子能活过来,关键是每一环都没有掉链子——120现场急救、急诊持续抢救、ICU早期脑保护与多器官支持、后续重症康复接力,缺一不可。”我们为花季少年的重生欢呼!

18岁少年已无呼吸心跳,ICU团队生死竞速抢回一命