

健康关注

# 海滨游玩谨防被蜇伤

张献怀

夏季气候炎热，海滨度假成为众多游人的最佳选择。然而近期不断传出在海滨浅海区游玩时被海蜇蜇伤的情况。日前，一8岁男孩在南戴河被海蜇蜇伤，引起急性肺水肿而死亡。据解放军总医院第一附属医院急救部赵晓东介绍，目前该院已先后收治20多例被海蜇蜇伤的患者，年龄最大的54岁，最小的20岁，他提醒，在海滨游玩时要谨防被海蜇“咬伤”。

## 海蜇毒素的毒性强

赵晓东说，海蜇属于水母一种，属于腔肠动物，通体透明或半透明，伞盖下有无数触须，其上有密集的刺丝束囊。新鲜海蜇的刺丝囊内含有毒液，海蜇靠触须上的刺丝囊保护自己，触须碰到人，就会缠绕上去，同时囊中弹出刺丝，刺进人体内并释放毒素。有研究表明，

海蜇毒素的毒性是海蛇毒素的250倍、河豚毒素的450倍，其效应包括神经毒性、肝脏毒性及心脏毒性等。海蜇毒素为四氢络物、5-羟色胺及多肽类物质，有较强的组织胺反应。其扩张血管及增强毛细血管通透性作用较5-羟色胺分别大10至15倍，还可使平滑肌收缩，或发生过敏反应，导致急性喉头水肿、严重的肺水肿及过敏性休克。海黄蜂水母，刺丝可分泌类眼镜蛇毒，对人类危害最大，蜇伤后5分钟即可致人死亡。

赵晓东强调，被海蜇蜇伤后，患者会因个体差异、海蜇毒素不同而表现出轻重程度不同的症状。一般可在数分钟出现触电样刺痛感，数小时后伤区逐渐出现线状排列的有红斑的血疹，痒而灼痛。敏感性强的患者局部可出现红斑水肿、风团、水泡、淤斑甚至表皮坏死。患者全身表现可有烦躁不安、发冷、腹痛、腹泻、精神不振及胸闷气短。重者多咳嗽发作，吐白色或粉红色气泡现象，并伴有皮肤青紫及血压下降等过敏性休克现象。尤其是过敏性体质的患者可出现急性喉头水肿，若抢救不及时可在短时间内死亡。

## 被蜇伤后早期现场处理

海蜇在风平浪静的时候一般会浮到水面上，加上浅水区的水温非常适

合海蜇的生长，所以在浅海区游泳或戏水时不小心会触到海蜇而被蜇伤。由于今年气温较高，雨水较多，所以海滨的海蜇也特别活跃。赵晓东提醒大家不要在海蜇较多的海域游泳，尤其不要摸黑在海里游泳、玩水，在水中或在沙滩上发现海蜇，不要用手和肢体接触、捞取或戏耍，因为海蜇不论死活甚至裂成碎片冲上沙滩，其触须都可能蜇人。

赵晓东说，被海蜇蜇伤后早期现场处理十分重要。一旦被海蜇蜇伤，千万不要用淡水或酒精清洗擦拭，以免刺激丝囊进一步释放毒素而加重伤情。应迅速用干毛巾、衣服等顺一个方向擦拭粘附在皮肤上的毒液及触须，注意不要来回擦；在局部涂搽碱性溶液，以中和海蜇毒素，最好用1%氨水冷敷患处，或用10%碳酸氢钠液或明矾水等冷敷（过敏性体质的人去海滨游玩前可在药店购买10%碳酸氢钠和抗过敏药物备用）。有条件的可口服抗组胺药物或静脉缓慢注射10%葡萄糖酸钙溶液。若有全身症状或出现呼吸困难及咳血性泡沫痰，说明病情危急，应让伤员取半卧位或端坐位，两足下垂，清除口、鼻分泌物，保持呼吸道通畅，有条件的给予吸氧并尽快送医院抢救。

健康新概念

## 心脏康复 防心血管疾病再发

喻京英 文/图

“心脏康复不仅可有效改善心脏功能、延缓动脉硬化进展，而且对血糖、胆固醇等指标的控制也有明显作用。更重要的是，预防心血管疾病的发生、降低再次心肌梗死率达47%，降低心血管疾病死亡率高达36%。”在近日北京和陆家康复医院举行的“知名康复专家进社区”的活动中，首席医疗官陆建安教授表示。

陆建安说，目前我国对心脏病的管理主要集中在发病后的抢救、药物治疗和介入手术，而对发病前的预防以及发病后的康复很少给予关注。很多人对心脏康复存在着误区：只听说得了心脏病或做过支架以后最好静卧，不宜再运动。对此，陆教授强调，心脏发病或介入治疗后，患者不应一直保持平躺姿势，因为长期卧床缺乏活动会引起全身体能衰减或体能失健，造成体位性低血压及心功能减退，引起肌肉萎缩和骨质疏松，还可以出现食欲减退、消化不良等众多问题。

陆建安介绍，心脏康复是指有心脏病的患者，接受包括药物、手术治疗在内的综合治疗，尽量恢复疾病后的工作、生活能力，回归正常家庭和社会生活。实践证明，心脏康复可以有效预防心血管疾病的再次发作。根据国外先进的心脏康复理念，心脏病或介入手术后，患者如未出现明显症状，未出现大面积梗死和出血现象即可以从门诊回家，在专业心脏康复医生的指导下，通过有针对性的运动治疗和健康生活方式，让患者可以从轻微的运动开始，散步等活动，逐步恢复到正常生活，甚至再次参与体育运动。

陆建安提醒，如您具有心血管危险因素，如吸烟、肥胖或患有高血压、高血脂、冠心病、心肌梗死，接受过搭桥术及心脏移植术，都需要考虑到专业医院进行心脏方面的系统检查和康复治疗。



陆建安为居民讲座

保健园

## 空调水中的嗜肺军团菌

张琦 黄梦晓

“滴答滴答……”在城市的人行道边和居民楼下，滴落的空调水聚起圈圈水印。行人步履匆匆，无暇顾及滴落在身上、飘洒在脸上的空调水，而有些居民本着“环保节水”的意识，将空调水收集起来使用。可殊不知，这小小空调水也会危害人体健康。

据北京朝阳医院感染和临床微生物科副主任医师谷丽介绍：“受污染的空调水中含有嗜肺军团菌，吸入浓度过高的嗜肺军团菌可能导致嗜肺军团菌病。”



嗜肺军团菌是一种滋生在空调冷却系统、管理不良的人工用水系统中的病菌，嗜肺军团菌病是由该病菌引起的传染病。该病菌对健康的人和免疫力较强的一般患者威胁不大，主要会引起老年患者、重症患者、免疫力低下病人的继发感染。少量吞食空调水不会对健康造成危害，但饮用过多含有嗜肺军团菌的空调水，会对消化系统产生影响，出现腹泻的症状。因此，从健康的角度不推荐饮用回收空调水。

对于防范空调水的危害，谷丽说，清洗空调是最基本的防护措施。一般的家庭在空调使用前只会清洗滤网，但实际上，散热片才是空调污染的罪魁祸首。由于散热片长期处于潮湿、高温环境中，容易滋生细菌，因而散热片在业界也素有“孵化基地”的称号。

谷丽建议，长期身处于使用中央空调通风系统的宾馆、酒店、商场及写字楼内的上班族应格外重视自身健康的防护，加强通风。而容易受到嗜肺军团菌感染的人群，也要尽量少去人群密集、空气不畅的公共场所，尤其是全封闭式空调的环境。

特别报道

## 臭虫现京城应及时消杀

文心

北京市疾控中心近日发布消息，几乎绝迹的臭虫现在已经卷土重来。要搞好环境卫生防臭虫，防止通过货物运输等途径将臭虫带入，一旦发现要及时消杀。

据介绍，臭虫属昆虫纲半翅目臭虫科的一类小型昆虫，又称壁虱、床虱。因其有一对能分泌臭味的腺体，在其爬行过的地方，留下难闻异味，故名臭虫。臭虫靠吸食人血和其他温血动物血液为生，是分布最广泛的人类寄生虫之一。

北京市疾控中心副主任曾晓芃提醒，一旦发现要及时消杀。具体方法为，用2%硫磷粉剂，按每张单人床50至100克的用量均匀将药粉撒在床板等处，或将药粉调成糊状，涂抹在缝隙里；一次处理，药效可持续2至4天。如果用2.5%凯素灵可湿性粉剂，稀释80至100倍，喷洒后药效可保持2至3个月。

曾晓芃说，臭虫有个特点：昼伏夜出。臭虫一旦吸血后就会躲起来，主要藏在席梦思床垫、床板、墙壁缝隙和天花板等处。人被臭虫吸血叮咬后，瘙痒难忍，红肿数日不退。有些人可能发生丘疹样麻疹。若长期被较多的臭虫寄生，可引起贫血、神经过敏和失眠、虚弱等症状。

曾晓芃提醒，大规模的杀灭臭虫可以用布粉、涂抹和滞留喷洒的方法。

专家表示，与欧美等国臭虫的流行趋势有关，也与高温、高热、多雨水的天气有关。



### 提醒▶▶▶ 如何杀灭臭虫

大规模杀灭臭虫可以用布粉、涂抹和滞留喷洒的方法进行杀灭。比如用2%的硫磷粉剂，可按每张单人床50至100克的用量均匀将药粉撒在床板等处，或将药粉调成糊状，涂抹在缝隙里；一次处理，药效可坚持2至4天；如果用2.5%凯素灵可湿性粉剂，稀释80至100倍，喷洒后药效可保持2至3个月。



健康互联网

## 母乳库为早产儿送福音

周显含 刘庆

成分，母亲的奶水里都有。而奶粉里有的激素等，奶水则不会有。可见，母乳对新生儿来讲，是最安全的健康营养品。母乳对于患病或早产婴儿来说，能促进消化系统的成熟，增强免疫力，减少相关疾病的发生，缩短住院时间。在早产新生儿救治过程中，特别是对于一些低体重患儿来说，母乳的意义已经超越了食物，具备了“治疗”的功效。

健康箴言

## 智水仁山 日日当前 逞道体 礼门义路 人人于此 见天心

此联为清诗人、曾任江西、江苏巡抚、吏部尚书的宋荤题白鹭洲书院联。白鹭洲书院在江西省吉安城东白鹭洲上，南宋淳佑元年（1241）太守江万里创建，理宗皇帝赐御书“白鹭洲书院”匾额。与白鹿洞、鹅湖、友教等同为江西四大书院之一。

上联的“智水仁山”，语出《论语·雍也》：“知者乐水，仁者乐山。”知者乐水，指水流动而不板滞，随岸赋形，与智者相似，所以聪明智慧的人喜爱水。仁者乐山，指山形巍然，屹立而不动摇，与仁者相似，所以仁德之人喜爱山。“道体”，道，指事理，规律，道义；道体，指道的本体，道的主旨。清·陈确《答唯问》：“道体

寿星秘诀

## 101岁老人李珍

## 爱劳动 爱走路 爱逛街

王德培 董仁发 文/图

在过了百岁仍然闲不住。她每天都要帮助干家务，扫地、洗碗、抹桌子、择菜……日常生活全部自理。老人十分讲究卫生，自己洗头、洗澡，内衣还坚持自己洗，特别是晚上临睡前要热水泡脚。

说起老人的长寿秘诀，家人介绍说，老人主要是性格乐观开朗，生活规律，她喜欢吃蔬菜和豆制品，每周必吃一次瘦肉或鲜鱼。此外，每天中午要喝一二两白酒，她说因为酒能活血。老人每天早睡早起，每天6点钟起床，在院子里走走，中午睡1小时，闲暇时就拄着拐杖在房前屋后、庭院

绿树丛中漫步。她特别爱逛街，在晴好天气时，每个星期都要上夏阁街（镇政府所在地）闹市逛一两次，每次来回都步行，坚持不坐车，她说，这是最好的锻炼。老人还有一个爱好就是爱听爱看京剧、黄梅戏，每个星期五的安徽电视台戏剧节目，她一定要看，看到精彩处笑逐颜开。

老人精神乐观，生活开心。面对现在幸福生活，她常说，我能健康长寿百岁，享的是共产党的福，社会主义的福，今天过的好日子，我还要多享几年福啊！



图为闲不住的百岁老人在择菜。