

火蚁,因蚁体红色而得名,被其蜇伤后会出现火灼感。红火蚁攻击性强,叮咬蜇伤家禽家畜及人类,造成人畜的受伤或死亡,有“杀人蚁”的恶名。

红火蚁的分布与危害

红火蚁具有重大危险性,是最具破坏力的外来入侵生物之一,原分布于南美洲,后传入美国、澳大利亚、新西兰等十余个国家,2004年传入我国南方局部地区。红火蚁食性复杂、习性凶猛、繁殖迅速、竞争力强,入侵后短时间内易暴发成灾,对发生区农林业生产、人体健康、生态环境和公共安全等均造成严重危害。

红火蚁是群居的昆虫,分工明确,且拥有凶猛、毒性强的杀手锏,不仅能伤人,而且对农业生产、公共安全、生物环境等方面都有影响。

秋季是红火蚁咬伤的高发期,在野外人们极易遭到红火蚁“毒手”。它们常出没在农田、荒地、绿化带、垃圾堆、路边、河边、果园、堤坝和塘边,一旦被咬伤轻则伤口红痒化脓至少半个月才能好,重则可能会导致休克,

严重的甚至导致死亡;而且红火蚁攻击性很强,被惊动就会追人叮咬,咬后局部皮肤形成红斑、水泡、硬肿、有痒感。红火蚁叮咬时,会释放出一些毒液,含有生物碱、小分子蛋白等毒性物质,会导致少数过敏体质的人产生过敏反应,严重者引发过敏性休克,如呼吸困难、头晕乏力等,更甚者可导致死亡。

红火蚁咬伤的症状

1.火灼伤般的疼痛感:红火蚁为极具破坏力的入侵生物,对人有攻击性和重复蜇刺的能力。红火蚁毒液注入皮肤会出现红肿、水泡、脓包,有烧灼般疼痛感和瘙痒感。

2.细菌性感染:如果水泡破裂,还可引起细菌性感染。

3.可产生过敏反应:红火蚁的毒液中含有少量水溶性蛋白,会导致少数过敏体质或者体质较弱者产生过敏性反应,严重者

引发过敏性休克或死亡。

被红火蚁咬怎么办

1.生理盐水清洗皮损,外涂激素药膏;红肿明显者应局部冷敷。

2.伴有糜烂、渗液者用生理盐水湿敷,抗生索药膏外涂,预防感染。

3.注意保持伤口清洁,不要抓挠和针挑,避免将脓包弄破,以免伤口发生二次性感染。

4.可使用含类固醇的药膏(如皮康霜等)外敷,也可在医生诊断指导下使用口服抗组织胺药剂,以缓解瘙痒肿胀。轻度咬伤可用清水或肥皂水清洗,必要时涂抹炉甘石洗剂缓解;中、重度咬伤需使用药物治疗,如复方地塞米松软膏、氯雷他定、泼尼松等。严重时可口服或静脉滴注地塞米松治疗。

5.患有过敏病史或叮咬后反应较剧烈的患者,务必迅速到

医院就医,避免出现过敏性休克造成危险,不要耽误治疗。

6.患者在局部未完全恢复之前,宜进食清淡、温凉的食物,如新鲜的瓜果蔬菜、猪肉、鸡蛋等,忌辛辣、醇酒、炙博等热性食物,如狗肉、桂皮、花椒、煎炸等;皮肤瘙痒时忌食鱼、虾、蟹。

红火蚁咬伤后多久毒性消退

1.轻度咬伤:局部轻微肿胀、疼痛,注重皮肤护理,2天左右毒性逐渐消退。

2.中、重度咬伤:局部有明显水泡、红肿、烧灼感、瘙痒等症状,3~5天毒性逐渐消退。

如何识别和防护红火蚁咬伤

红火蚁喜欢筑巢穴于食物充足、土壤疏松、滤水又能获得水分的地方,以公园草坪、池塘湖泊等为主。成熟蚁巢外观以高0.2~0.4米、直径0.3~0.5米

的沙堆状隆起,当遇到类似沙堆时,应尽量避开或远离。一般可通过观察蚂蚁颜色进行初步判断,红火蚁在阳光下为亮棕红色,体长3~9毫米。

被蜇咬后可将红火蚁标本一并带至医院就诊,或对医院内制定的有害蚁判断图鉴进行识别,便于医师诊治。由于每年夏、秋季是红火蚁危害的高发期,夏季炎热,人体皮肤暴露过多,因此人们外出游玩或散步时应格外注意,谨防蜇咬。如因工作需要必须接触红火蚁时,应做好个人防护,最好配备橡胶手套,穿上长筒胶鞋等。一旦发现红火蚁,请及时向当地农业部门报告,由专业人员进行清剿,注意做好个人防护以免被咬。如不慎被蜇咬,应立即前往医院治疗,尽量不要自行驾车,防止驾车过程中出现病情变化,造成更严重的后果。

肩周炎成因及治疗措施

□ 南宁市马山县中医医院 韦永忠

肩周炎也称五十肩、凝肩、漏风肩、黏连性肩关节囊炎、冻结肩等,冻结肩较为常见。肩周炎属于中医痹症范畴,其病因与患者正气亏虚、邪气侵体、长期不良姿势等因素相关,以肩关节疼痛及活动受限为主要表现,可出现不同程度的肩关节疼痛、肩关节僵硬、怕冷、压痛等,是一种自限性疾病。本病多发于中老年群体,且呈现年轻化趋势,对患者的生活质量和身体健康状态造成了极大威胁。

肩周炎的病因

肩周炎可发生在任何年龄段,且以50岁左右群体较为常见,女性发病率高于男性,糖尿病与甲状腺功能减退人群诱发肩周炎的概率较高,而其病因,中医认为与人体正气亏虚、邪气侵体、长期不良的姿势等相关,具体如下。

正气亏虚:人到50岁左右,肝肾精气将开始衰退,在身体疲惫、劳逸过度或者病后,气血出现不足问题,筋脉得不到充分滋养,长此以往便会出现筋脉拘急、营卫不和的问题,继而诱发肩周炎。

邪气侵体:所居住的环境潮湿、受风淋雨、睡觉时露肩等情形下,都将导致人体外邪内侵,寒湿留滞于筋脉,血受寒则凝,脉络拘急则痛;当寒湿之邪侵袭筋肉关节,则将导致关节屈伸不利,增加肩周炎诱发概率。

长期不良的姿势:长期保持不良姿势、长期缺乏运动,将极大增加肩周炎诱发可能性。如猫背样弓背耸肩姿势,颈部、背部肌肉负担明显加重,且分布不均匀,长期维持这种姿势,将使该区域的肌肉气血运行不畅而出现疼痛感,从而诱发肩周炎。

肩周炎的症状

肩周炎患者以肩关节疼痛、活动受限为主要症状,随着病情进展出现关节僵硬表现,部分患者可能伴随怕冷、肌肉痉挛与萎缩、压痛等表现,对患者的生活状态造成不良影响。

典型症状:肩周炎患者病情进展可分为三个时期,在不同时期内,患者主要症状可能有所不同。1.疼痛期以肩部疼痛为主要症状,在晚上的时候更加明显,随着病情进展,疼痛的时间将逐渐演变成全天,可持续2~9个月;2.关节僵硬期,此时期患者肩关节疼痛的感觉将有所缓解,但是肩关节僵硬

症状会继续恶化,肩关节的活动范围缩小,可持续4~12个月;3.缓解期患者肩部僵硬症状将有所缓解,肩关节活动度可慢慢恢复,一般持续5~26个月,但是部分病情严重的患者,并不能完全康复,症状可持续很长时间。

伴随症状:怕冷,即使在夏季,也需要进行保暖并且不能吹风;在肩关节周围,肱二头肌长头肌腱沟处、喙突、肩峰下滑囊等处出现压痛;部分患者肩部肌肉出现痉挛表现,随着病情进展,影响到生活,如抬手、提东西。

肩周炎该如何治疗

肩周炎为自限性疾病,中医治疗以明显缩短病程、减轻痛苦、预防肩功能受到影响为目标,针对不同患者的实际病症,采用中药内服、中药外敷、功能锻炼、针灸、推拿、拔罐、小针刀疗法等综合性治疗方案。

中药治疗:肩周炎属于中医痹症范畴,因患者肝肾亏虚、复感外邪、阻滞筋脉所致,可采用中药内服和中药熏蒸两种治疗方法进行治疗。第一,中药内服方用羌活、姜黄、当归、黄芪、赤芍、防风等药物,水煎服,每日一剂,每日3次,10天为1个疗程;第二,采用羌活、独活、桑寄生、桂枝、当归、赤芍、红花、伸筋草、威灵仙、细辛等中药熏蒸肩部,治疗4周,能达到病情缓解的效果。

功能锻炼:急性肩周炎不宜过多活动,待病情稳定之后,可开展功能锻炼,促进肩部血液循环,加强新陈代谢,减少肌肉痉挛,消除肩部疼痛。常用的肩周炎功能锻炼方法有爬墙法、划圈法、梳头法、拉轮法、背手牵拉或卧位牵拉法等。

针灸治疗:针灸疗法具体包括传统针灸法、平衡针法、电针法、温针灸法等,采用辨证取穴法,运用针刺刺激穴位,可达到舒经活络、活血止痛效果。

推拿:在患者身体的特定穴位,使用按、压、扣、摩、拿、捏、点、振等方法,刺激体表及肌肉,起到通络止痛、松解黏连、预防保健的效果。

拔罐:具体包括了循经走罐、痛点反复走罐等方法,使用负压原理将罐体吸附在体表,达到通络止痛、祛风散寒的作用,能够缓解肩周炎患者肩部肌肉痉挛,预防黏连。

高血压患者饮食注意要点

□ 四川省简阳市人民医院 孙晓敏

高血压,即血压升高,被称为“无声的杀手”,不及时控制、治疗还会诱发冠心病等疾病。目前高血压患者需要通过药物来降低血压,如果想要让血压长期处于稳定状态,则需要通过其他非药物治疗方式,比如饮食调理。饮食调理是治疗高血压过程中不可缺少的一部分,保持健康生活习惯才能有效控制血压。

我国有将近2.5亿人患有高血压,其中近一半的患者对自己的高血压情况不知情,导致患上高血压的患者没有及时治疗而诱发其他疾病。据调查,在日常生活中保持健康合理的饮食习惯,能够在很大程度上减少高血压的发病率以及高血压并发症发病率。

1. 饮食要以清淡为主,低盐低脂

高血压患者每日摄入的盐应控制在6克以内,少吃酱油、腌菜、腊肉、海产品干货、果脯、坚果等含盐分很高的食物。很多人对“低脂”的第一反应就是不吃肉,其实除了肉类、动物脂肪外,有些素食也含有脂肪,比如坚果,含有大量油脂。当然,低脂并不是说完全不吃含有油脂的食物。油脂对于身体的正常运行是不可缺少的物质,鱼类、蛋类和禽肉这些可以适当进行食用,须知营养均衡才是抵抗疾病的基础。

此外,还需要注意,如果饮食长期全是素食类,也存在患有高血压风险。虽然提倡素食,但是长期吃素会导致身体缺少蛋白质和胆固醇。如果没有足够的蛋白质和胆固醇,会使身体的免疫力降低。通常身体获取胆固醇都是从肉禽食物中获取,因为植物中不含胆固醇。其次,素食食物中含铁量低,所以很多长期素食的人都患有缺铁性贫血。要适量吃鱼类、肉类和蛋类食物,这些食物可以给身体提供优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素等物质。另外,含有油脂类的食

物促进人体胆汁分泌,进而帮助食物消化吸收。如果长期吃素,素食中大量的纤维素会影响胆汁的分泌和收缩,易引起胆结石。因此,完全不吃肉是不科学、不健康的饮食方式。

2. 水果要有选择地进行食用

柑橘类富含维生素C,可以降低血压、扩张心脏的冠状动脉,还可以降低胆固醇。柿子富含果糖、蛋白质、胡萝卜素、维生素C、钙、铁等,每天吃一个柿子能够起到降压的作用。但食用柿子时需要注意几点,不要空腹吃柿子,糖尿病患者和贫血患者不可食用以及不要与鱼虾等高蛋白的食物一起吃。西瓜有利尿的功效,排尿时能排出钠,使心脏血液输出量下降,血压下降。香蕉富含钾离子,钾离子可维持身体钾钠平衡和酸碱平衡。

3. 戒烟、戒酒

烟和酒是高血压病的致病因素,会降低降压药物的功效。高血压患者日常可以选择喝降压茶,比如杜仲茶、山楂茶、荷叶茶、葛根茶等。

通过饮食降压只是一种辅助疗法,在药物维持血压稳定的情况下,进行饮食辅助治疗,但不管什么食物都要适量合理地摄入,摄入过多反而起到相反的作用,导致血压不稳定。高血压饮食治疗最主要的就是平衡饮食,如果一味强调某一类食物,还会因为营养不均衡导致加重病情。

总而言之,高血压患者在饮食方面可多食用一些新鲜的蔬菜水果,杂粮、粗粮可略少一些;奶类最好是食用脱脂的产品,以豆制品、鱼肉、瘦肉为主,少吃猪肉、牛肉;蛋类要适量,一天最好不超过半个鸡蛋;坚果类食物每天可少量食用;做饭时尽量使用植物油,多吃凉拌、清蒸、红烧、水煮的菜。如果因为饮食导致血压不稳定,一定要及时就医,在医生的指导下调整饮食结构。