

秋季因蜂蛰伤就诊人数增加 医生建议第一时间做四步处理

本报记者 林乐雨 通讯员 李煦

一到秋季,因蜂蛰伤到杭州市第一人民医院急诊科就诊的病人明显增多,其中不乏重症患者。

74岁的陈大伯想不到,自己只是被蜂蜇了几下,竟因多器官衰竭进了抢救室。陈大伯家住杭州富阳,前些天,他上山经过一簇草丛时不小心惊动一群胡蜂,全身上下20多处被蜇伤,伤口出现疼痛红肿症状。陈大伯认为问题不大,只在就近卫生院清理了伤口,涂抹膏药。不料,当天下午,他的伤口红肿疼痛加剧,还出现胸闷恶心,随后陷入了昏迷。

陈大伯被送入当地医院不久,医院就下达病危通知。随后,他被紧急送往杭州市第一人民医院急诊科。经检查,他的病情已进展到多器官功能衰竭、血管内溶血、横纹肌溶解综合症、尿毒症……

急诊科团队持续对陈大伯进行综合治疗,病情终于得到控制。一周后,陈大伯各项指标逐渐好

转,脱离生命危险。

医生表示,陈大伯所遇到的胡蜂,体内带有毒素。轻微蛰伤会使局部出现红肿疼痛、瘙痒中毒等过敏症状,有的还会出现瘀点和皮肤坏死,一般经局部处理及抗过敏药物治疗,都会缓解。较为严重的情况,像陈大伯被多处蜇伤,可能出现头晕、头痛、呕吐、腹泻、烦躁不安等全身症状,轻则在数小时至数天内消失,重则有全身水肿、少尿、昏迷、溶血、心肌受损、肝功能受损、急性肾功能衰竭、休克、中毒性脑炎等,不及时处理会危及生命。

医生提醒,一旦被蜂蜇伤,千万别大意,第一时间做好这四步。

第一步,若毒刺留在体内,不要盲目拔除,可用针把刺挑出,避免手去抓,否则可能造成毒囊破裂,释放更多毒素。

第二步,清洗伤口。首选流动水冲洗10-15分钟,有条件者用碘伏消毒。胡蜂毒素为弱碱性,冲洗后可用弱酸性液体食醋湿敷伤口,中和毒素、缓解疼痛。蜜蜂毒素为



弱酸性,可选弱碱性的肥皂水。

第三步,局部止痛。24-48小时内给予局部冰敷,可用抗过敏药膏或清凉油涂抹,有利皮疹消退。

第四步,及时就医。蜇伤后密切观察半小时左右,一旦有呼吸困难,带有喘息声,头痛、呕吐、心悸、胸闷、四肢无力、手脚冰凉、血尿等情况发生,立即就诊。

此外,秋季到野外,尽量避免穿着色泽鲜艳、彩色和黑色衣服,建议穿白色、绿色、卡其色服装。如果发现胡蜂,不要奔跑、鞭打或扑打,保持静止,最好等胡蜂飞走后再离开。同时,保管好食物和饮料,避免含糖和甜味饮料外露。

夜间接触更多光 患抑郁症风险增三成

澳大利亚科学家开展了迄今最大规模的光照研究,针对87000名参与者的调查发现,夜间暴露在更多光照下,会增加患焦虑、双相情感障碍和创伤后应激障碍等精神疾病以及自残的风险。

研究结果显示,晚上暴露在光照下的人患抑郁症风险增加30%;而白天暴露在光照中的人患抑郁症的几率降低20%。自残行为、双相情感障碍、焦虑症和创伤后应激障碍等也遵循与抑郁症类似的结果模式。这些发现表明,夜间尽量避光、白天多暴露在明亮光线下,这一做法可能是减少严重心理健康问题有效的非药物手段。

研究人员指出,一旦人们意识到光照对心理健康有着强大影响,就能采取一些简单措施优化幸福感。如白天多暴露在光照下,晚上尽量身处黑暗中。 据《科技日报》

为何换季时人感觉更累 精力不足的关键是缺乏它

这个过程发生在细胞内,通过一系列生化反应,营养物质被转化成ATP分子,维持正常生理功能,包括思考、行动、运动等。而细胞内的线粒体是产生能量的主要场所。

记者:那是不是说,光靠吃得不够,要精力好还得线粒体给力?

王凡:是的。能量转化的核心步骤三羧酸循环和氧化磷酸化都在线粒体进行。不同营养物质,如碳水化合物、脂肪和蛋白质,都可以通过不同途径进入这个代谢通路,并最终被转化成ATP,用于维持细胞功能和生存。同时,维生素和矿物质等微量元素也在这一过程中扮演重要角色,确保代谢正常运行。

而这个过程需要同时消耗PQQ和维生素B来完成。

尤其维生素B族在能量生产过程中扮演至关重要角色,它们参与分子生成、催化和转化全过程。

记者:那如果只补充B族维生素是否足够补充能量呢?

王凡:只补充传统B族维生素是不够的,前面提到的还有一种很重

要的物质PQQ,同样也参与能量的转化过程。具体来说,在三羧酸循环和氧化磷酸化过程中,PQQ能够帮助将电子从底物传递到线粒体内膜上电子传递链,从而促进ATP合成。

所以对于老年人,想要真正有效改善精力,应该是PQQ和B族维生素一起补充,研生之力的SUPER B细胞能量燃粒瓶就同时含有这两者,是一个比较全面的配方。

记者:那可以通过食补来补充PQQ和B族维生素吗?

王凡:虽然PQQ天然存在于各种食物和母乳中,但是含量却很少,只能以纳克计量。

而B族维生素主要靠日常饮食补充,营养不均衡常导致维生素B摄入不足。作为一种水溶性物质,它很容易在烹饪中损失,运动中大量出汗和饮酒也会造成其流失,所以摄入优质膳食营养补充剂是最好选择。对于中老年人而言,更容易出现疲惫、精力差,因此更需要补充B族维生素+PQQ,给细胞充能,恢复活力。



精力的好坏,关键在于细胞能量是否充足。中老年人想要告别春困秋乏,一定要从细胞层面补充能量。同时补充维生素B族和PQQ,提振精力的效果1+1>2。ESTHELIV 研生之力,同时也是美国原研细胞级营养品牌,作为PQQ应用领域的领先者,助你从细胞层面恢复满格活力,重拾元气生机。

记者 徐小翔

如需咨询更多脑健康相关咨询,请拨打本版右上角专线电话。

ESTHELIV 研生之力¹²
海外细胞营养科普专栏

春困秋乏夏打盹,尤其是人上了年纪,犯困、易累、精力差,整个人都不在状态,这是什么原因呢?

科学的解释是,首先,昼长夜短变化,特别是北半球,昼长导致夜间睡眠时间变少,体力恢复更慢,人也就更容易疲累。另外,身体需要更多能量来保持体温平衡,一旦能量供应跟不上,人就疲劳、犯困。

说到能量补充,就会想到营养摄入,很多老年人会问,明明自己也摄入不少优质营养,为什么精力还是不足?本期特别邀请新中国首批临床营养医师王凡为我们揭秘:能量补充的核心。

记者:为什么我们吃得多、吃得好,精力还是没有变充足呢?

王凡:首先你要吃得对,并不是吃得越多精力就越足。三大能量物质指的是葡萄糖、脂肪和蛋白质,它们是人类能量来源的重要物质。但我们摄入这些能量物质时并不能直接被人体吸收,必须转化成ATP(三磷酸腺苷)才能给我们提供能量。