

秋冬季被蛇咬伤可能更危险

医生:被蛇咬伤务必尽快就医

近日,记者从云南省第一人民医院(以下简称“省一院”)急诊内科了解到,近一个月来,蛇咬伤患者的组织损伤程度及抗蛇毒血清使用量,都比春夏季节明显增加。医生提醒,切勿因入秋而放松对蛇类活动的警惕,此时蛇类攻击性可能更强,需更加注意防范。

毒液特性随季节变化 秋冬咬伤或更严重

省一院急诊内科主治医师柳涛介绍,春夏季节蛇类活动频繁,毒液消耗

量大但分泌旺盛,此时被咬伤者中毒症状通常较为明显。进入秋冬季,蛇类活动减少,毒液消耗随之减少,但体内储存量可能更为充足,因此患者被咬后的临床症状和组织损伤程度可能比夏季更严重。

云南蛇类分布广泛,省一院接诊的蛇咬伤病例多发生在居家环境、菜地劳作或徒步露营等场景。柳涛指出,普通民众很难从外观准确辨别蛇种,例如无毒的菜花蛇与剧毒的菜花烙铁头就极为相似。他强调,被蛇咬伤后自行结扎可能导致肢体缺血坏死,第一原则是立

即就医。在安全前提下可尽量拍摄蛇的照片,以帮助医生快速判断种类,但切勿冒险追赶或捕捉,避免二次伤害。柳涛还提醒,即使初步判断为无毒蛇咬伤,也应在医院观察2至3小时,以排除潜在风险。

大数据精准治疗 提升蛇咬伤救治水平

作为云南省蛇咬伤救治中心,省一院在蛇咬伤救治方面经验丰富,并牵头建立了“云南省蛇咬伤数据库”。柳涛介绍,即使没有蛇的照片,医

生也能综合判断毒蛇类型及其毒素种类,例如是神经毒、血液毒、细胞毒还是混合毒。救治的关键在于尽早、足量使用特异性抗蛇毒血清,如针对凝血功能障碍使用五步蛇血清,针对组织坏死使用眼镜蛇血清等,同时辅以预防器官功能障碍的支持治疗。

得益于成熟的救治体系,省一院已实现蛇咬伤病例零死亡的目标,并通过大数据分析蛇咬伤发病特点,将数据库向所有协作单位开放,以持续提升全省蛇咬伤救治的整体水平。

本报记者 闵婕

腰椎间盘突出年轻化

年轻人的腰是怎么“突”的

腰椎间盘突出何以较早发生退变

腰椎间盘突出症是指椎间盘发生退行性病变后,纤维环部分或全部破裂,髓核单独或者连同纤维环、软骨终板向外突出,刺激或压迫窦椎神经和神经根引起的以腰腿痛为主的一种综合征,也可以出现下肢感觉减退或麻木,甚至出现大小便功能障碍。由于约95%的椎间盘突出发生在腰4/腰5或腰5/骶1椎间隙,容易出现坐骨神经痛。中央型腰椎间盘突出可压迫马尾神经,马鞍区感觉异常,急性发病需要急诊手术治疗。

椎间盘的主要生化成分有三种,即蛋白多糖、胶原纤维和水分。蛋白多糖主要是保持正常椎间盘水分、离子浓度及渗透压,填充在胶原纤维之间充当润滑剂,均匀地分散椎间盘压力并传递至纤维环,将压应力转变成剪切应力。随着年龄增长,椎间盘蛋白多糖的含量明显下降,直接导致水分含量减少。胶原是体内最丰富的蛋白质,体内胶原大多以纤维形式存在,又称胶原纤维。纤维环中含有60%Ⅱ型胶原和40%Ⅰ型胶原。

研究显示,20岁青年的椎间盘已有退行性改变,表现为蛋白多糖减少,相应水分减少。蛋白多糖减少,胶原纤维增加,水分减少,髓核弹性下降,纤维环受力不均匀,导致纤维环破坏,椎间盘突出发生。

由于椎间盘较早就可以发生退变,一旦损伤后很难自行恢复,这提示我们在日常生活和劳动中应贯彻预防为主的原则。

积累损伤是椎间盘发生退变的主要原因。其他因素包括:久坐或从事体力劳动者,椎间盘易早期发生退变;腰骶先天异常,可以使下腰椎承受异常应力,增加椎间盘的损伤;遗传因素,20岁以下的青少年患者中约32%有阳性家族史;吸烟会增加椎间孔突出的风险,导致血管收缩,供给椎间盘的血液不足,同时也

骨科门诊经常会碰到腰腿痛、经过检查诊断为腰椎间盘突出的年轻患者,有的患者疼痛难忍、坐立不安,有的患者常年被腿麻、腿痛困扰得精神恍惚……

腰椎间盘突出症是骨科常见疾病,随着工作及生活方式的改变,其发病率逐年上升,并且有年轻化的趋势。数据显示,超过2/3的成年人有过腰背腿痛的经历,约10%的成年人腰痛蔓延到膝盖以下的时间已有3个月以上。“未老先突”,严重影响年轻人的工作生活。



可能导致椎间盘退行性改变,纤维胶原受其影响进而导致椎间盘突出。

身体质量指数(BMI)这一概念在国际上经常使用,BMI的增加会影响椎间盘的生物力学特征和形态。肥胖者(BMI≥25)的患病率(4.8%)明显高于BMI正常者发病率(1.5%)。BMI越高,患者腰椎负荷越大,越容易导致椎间盘突出。

脊柱稳定,“内核”才稳

妊娠、糖尿病、高脂血症、感染均是危险因素。有了以上的危险因素,腰椎

容易不稳定,同时纤维环和髓核的水分逐渐减少,使髓核失去弹性,纤维环出现裂隙、破裂,最终髓核、纤维环甚至终板向后突出,压迫神经产生腰痛伴下肢放射性疼痛的典型症状。

脊柱稳定系统分为被动系统、主动系统和中枢控制系统。被动系统包括椎体、小关节、关节囊、椎间盘、脊柱韧带以及被动收缩的肌肉肌腱群;主动系统包括脊柱周围的肌肉和肌腱;中枢控制系统通过综合主动系统和被动系统的信息来维持脊柱的稳定性。随着年龄增长,三大脊柱稳定系统都

会减弱。

为预防腰椎不稳引起椎间盘退变,应从脊柱稳定系统的三个子系统方面加以全面考虑。被动系统:注重预防椎间盘、小关节及脊柱韧带退变,措施包括避免腰部不良姿势,避免腰部过度负重等。主动系统:应注重腰背部椎旁肌力量训练,可通过游泳,三点、五点支撑等动作增强腰背肌力量。中枢控制系统:避免加速神经组织退变的环境因素,适当体育活动可增加中枢神经系统对躯体各个部分的控制能力。

避免“未老先突”,从细节和自律做起

良好的生活习惯在控制体重、减少腰椎负荷中会起到关键作用。此外,烟草中的有害物质会影响腰椎血液循环,进而加速椎间盘退化。戒烟的同时,要控制好血糖、血脂,在妊娠期避免久坐,对于有家族史的青少年要避免外伤,减少腰椎间盘突出症的发生。

从事长时间弯腰或长期伏案工作的人员,应保持正确的姿势以减少椎间盘内的压力,避免跷二郎腿引起脊柱扭曲甚至侧弯增加椎间盘突出。同时,定期伸展腰部,改善腰背部肌肉血液循环,加强腰部肌肉弹性和耐受力。建议工作60分钟就活动10分钟,缓解腰背部肌肉疲劳。

强健的腰背肌及腹肌对腰椎有维持和保护作用,提升脊柱稳定系统功能。建议在适当的有氧运动后做一些腰腹部抗阻力训练。如在慢跑后可以完成3至5组引体向上、平板支撑。

生活中要学会合理用力。当我们需要弯腰搬重物、弯腰抱小孩或突然扭腰时,都可能损伤腰部肌肉以及椎间盘。搬抬重物时,建议蹲下来将身体向前倾,使重力分担在腿部肌肉上。做好以上细节,可以大概率减少腰椎间盘突出的发生。

文图据半月谈