

平顶山市公布13家配备抗蛇毒血清医院名单

7月15日,从市卫生健康委传来消息:经过对全市提供抗蛇毒血清的医疗机构进行梳理,截至2025年7月14日,全市共有13家医院可24小时提供抗蛇毒血清,现予以公布。同时提醒市民,被毒蛇咬伤后,应尽早、及时、准确使用抗蛇毒血清,切忌耽误黄金救治期。

据介绍,全市共有13家24小时可提供抗蛇毒血清的医院,分布在市城乡一体化示范区、新华区、卫东区、湛河区、汝州市、舞钢市、宝丰县、郟县、鲁山县、叶县。其中,市第一人民医院等13家医院有抗蝮蛇毒血清,叶县人民医院有抗蝮蛇毒血清和抗五步蛇毒血清。

市卫生健康委提醒,毒蛇咬伤并非“无解之症”。被毒蛇咬伤后,当剧毒蛇牙刺入皮肤的那一刻,能否尽早、及时、准确使用抗蛇毒血清至关重要,切忌耽误黄金救治期。

被蛇咬伤后,正确的现场急救应做到以下6点:

①保持镇定。被蛇咬伤后,一定要冷静,切勿惊慌奔跑,

以防毒液迅速扩散。

②脱离环境。立即远离被蛇咬的地方,防止再次被咬。尽可能记住蛇的颜色、花纹、大小、头型等特征,最好拍照留存,便于医生精准诊治。

③解压除饰。迅速摘掉戒指、手镯、手表等束缚物,防止肢体肿胀后这些物品阻碍血液循环。

④绑扎固定。在伤口近心端5厘米至10厘米处,用布条、绷带等结扎(松紧以能插入一指为宜),每20分钟到30分钟松解1分钟到2分钟,避免肢体因缺血坏死。

⑤冲洗伤口。用大量清水、肥皂水轻柔冲洗伤口15分钟到20分钟,减少毒液残留,但不要用力挤压伤口,防止毒液扩散。

⑥迅速就医。冲洗完伤口后,立刻拨打120急救电话,前往有蛇伤救治能力、储备抗蛇毒血清的医院。送医途中,让伤肢下垂并低于心脏位置。

来源:平观新闻



7月13日,游客在内蒙古锡林郭勒盟正蓝旗金莲川草原赏花游玩(无人机照片)。

盛夏时节,内蒙古锡林郭勒盟正蓝旗金莲川草原迎来最佳观赏期,金黄色的花海与苍茫草原相映成趣,世界文化遗产元上都遗址的断壁残垣在草原上清晰可见。游人流连花丛中或驻足遗址前,感受自然野趣与历史文化。来源:新华网

高纤低糖饮食防尿频尿急

饮食模式可能会影响膀胱活动。我国科研人员在瑞士《营养学前沿》杂志发表的新研究,找到了特定饮食模式对膀胱过度活动症(OAB)的具体影响方式:若能坚持高纤维低糖饮食,有助缓解尿频尿急等症状。

膀胱过度活动症是一种膀胱功能障碍性疾病,患者可能会出现尿频、尿急、夜尿和尿失禁等症状。山东大学齐鲁医院团队选取了美国国家健康与营养调查(NHANES)2013~2023年的数据,共计纳入2.68万名成年参试者。调整年龄、性别和体重指数三个影响因素后,他们将参试者细分为四种饮食模式:抗氧化剂平衡模式、多样化的低酒精模式、全麦高酒精模式、高纤维低糖模式。结果发现,平衡模式、低酒精模式、高纤维低糖模式,均与膀胱过度活动症风险降低有关;全麦高酒精模式与高纤维低糖模式相结合时,会明显增加膀胱过度活动症风险。

过去研究发现,重度饮酒者的膀胱过度活动症发病率和严重程度都更高;减少总热量摄入对女性患者有益。这项新研究再次证明,饮食模式确实是膀胱过度活动症的独立风险因素,为今后的泌尿疾病预防和管理提供了新见解。来源:生命时报

限时饮食是指按照一定规律在规定时间内进食的一种饮食模式。限时饮食的最佳进食时间窗尚不清楚,一项研究显示,16小时(禁食)+8小时(进食)的限时饮食方案,尤其每天下午5点之后禁食,不仅有助于减重,还能减少内脏脂肪和皮下脂肪,并降低血糖水平。

该研究是一项为期三个月的多中心随机对照试验,共纳入197名肥胖或超重者,试验通过磁共振成像检测内脏脂肪和皮下脂肪组织变化,分为四种饮食模式:常规单纯地中海饮食;早限时饮食即9:00-17:00进食;晚限时饮食即

俗话说:“头要凉,脚要暖。”在生活中,有的人头部上火症状频发,但腹部发凉、下肢难暖,以膈为界表现为上热下寒。这是阴阳不平衡、上下表里不贯通的一种表现,属于寒热错杂证。阴阳失衡,时间长了就会伤及脏腑,易生杂病。

上热下寒怎么办?请记住以下5个良好生活习惯:

饮食清淡。人吃得过多、过精,身体消耗不掉的热量蓄积在体内,容易堵塞中焦,导致胃气不降、脾气不升、肾气不藏,从而出现上焦有火、下焦有寒。

调节情绪。中医认为,忧思伤脾,不少人思虑过度,容易阻碍脾胃功能。大脑想事过多,气血就会持续往上引,下

17点后不吃东西或利于减脂

时间窗口。

结果发现,无论进食窗口的时间如何,与单纯地中海饮食相比,并没有显著减少内脏脂肪。与常规单纯地中海饮食相比,17:00后不吃东西者皮下脂肪组织减少更明显。在体重方面,与地中海饮食相比,其他三种限时饮食均能减轻体重,分别降低了2.9、2.4和3.1公斤,3种限时饮食间无差异。

进一步分析发现,与其他三组相比,早限时饮食的空腹血糖和夜间平均血糖水平均有所下降。来源:人民网

14:00-22:00进食;自行选择限时饮食,即自行选择8小时进食

人体上热下寒怎么办?



半身气血不足,长此以往,就会导致上热下寒。

多吃热食。长期进食冷饮或者久居湿冷环境,身体需要调动脾肾两脏中大量的阳气来温化寒湿,若阳气消耗过多,就会导致下焦阳气不足。

适量运动。运动能使人体气血循环更加畅通,使水火既济。应尽量改掉进门就坐着或者躺着的不当习惯,每天保持一定运动时长和运动强度。

保证睡眠。中医讲究睡好子午觉。如果经常熬夜,机体得不到有效休息,体内阴阳失调,就会造成上焦郁热而下焦虚寒的状况。来源:人民日报