

# 取暖不当可致低温烫伤

冬季,晚上钻进冷冰冰的被窝是一件痛苦的事情,各种取暖用品随之热销。很多人喜欢睡觉时抱个热水袋、腰背部贴个暖宝宝,或被窝里放个汤婆子暖脚。但是如果使用不当将造成低温烫伤。



近年来,各种新潮的取暖设备粉墨登场,如各种电热饼、暖宝宝,甚至USB的取暖设备,体积小,使用便捷。大学生小张在临睡前把加热后的电热饼装入绒布袋放进被窝暖脚,次日一觉醒来在起床穿衣时发现脚踝处起了一个水泡。这就是所谓的“低温烫伤”。

低温烫伤一般指长时间接触中等温度的热源,造成皮肤的损伤。有研究证明,对人体皮肤造成烫伤的最低温度是44℃。随着温度的升高,损伤也相应加重。低温烫伤热源温度虽然不是很高,但如果接触时间长,热能可以从表层向深部组织传导,造成皮肤真皮深层甚至皮下深部组织的损害。

低温烫伤一般多见于糖尿病、截瘫、脑血管意外患者以及老年人。由于皮肤感觉异常,对热刺激反应敏感性低,容易低温烫伤。中青年低温烫伤患者多数由于醉酒或

劳累过度熟睡时使用取暖设备所致。婴幼儿表达能力欠缺,当遇到马大哈家长,也会造成低温烫伤。

低温烫伤的面积通常比较小,呈圆形或椭圆形,常位于足跟、足底、小腿胫前、臀部等。早期外观往往只是一个小小水泡,容易被忽视。但千万别小看这个小水泡,虽然病变比较局限,但是损伤常常深达真皮深层甚至全层皮肤坏死,即临床诊断的深II度或III度烫伤。而且胫前、足跟等部位皮下组织较为菲薄,烫伤严重时可达骨质,造成伤口经久不愈。

长时间使用取暖设备后发现皮肤发红、肿胀、脱皮或出现水泡等现象即意味着发生了“低温烫伤”。在这种情况下,冷疗是现场处理最有效的方法:用冷水对创面进行淋洗、冷敷或用包裹冰块的毛巾等冷敷。冷疗能使创面迅速降温、减少热力对组织

的继续损伤,减少创面渗出和水肿,同时还能减轻疼痛。冷疗开始的时间越早越好,持续时间最好达到20分钟以上,直至创面不感疼痛或疼痛显著减轻为止。如果局部有水泡形成或者表皮破溃了,就需要去烧伤专科医院进一步治疗。就诊途中可以用清洁的被单或毛巾包裹创面。切忌涂抹有颜色的药物,如红汞、紫药水等,以免影响对创面深度的判断;慎用油膏,以免清创困难,同时也不利于热量的散发。更不要涂酱油、“老鼠油”等所谓的土方,不仅对创面毫无益处,更容易导致感染。低温烫伤虽然面积小但深度较深,换药治疗时间长,有时2-3个月还不能愈合。部分病人甚至需要手术治疗,愈合后常遗留不同程度的瘢痕。本文开头讲述的大学生小张反复换药2个多月后未见愈合,最终行植皮手术而愈。目前对瘢痕增生尚无特效药物,因此正确的伤后处理,及时接受专科治疗是改善预后的关键。

低温烫伤的预防十分重要。使用取暖设备时,应该对其温度范围有所了解,并且采取一定的防护措施。对于婴幼儿、高龄人群、生活不能自理以及感觉功能障碍者,在应用取暖设备时应格外警惕,避免将取暖设备长时间接触皮肤及放在某一部位。皮肤和热源之间采取一定的隔离手段,比如厚毛巾等,而且要确保妥善包裹取暖设备,以免在睡梦中包裹物脱落而烫伤。合并糖尿病和局部血液循环障碍者要尽量避免使用皮肤接触类的取暖物品,即使使用更要随时注意皮肤情况,以免烫伤。

低温烫伤在冬季并非罕见,而且常不引起重视,但其治疗并不容易,因此会给患者带来较大的烦恼。人们应当引起重视,尽量避免低温烫伤的产生,一旦发生应立即就医,避免创面加重导致严重后果。

王志勇 邹京宁(主任)(上海交通大学医学院附属瑞金医院烧伤整形科)



## 防静脉曲张 别跷二郎腿

引起急性下肢深静脉血栓形成的原因有很多,手术或重病卧床,长时间行走或长时间乘车船旅行、产程过长、血液高凝状态等因素促使血流滞缓,血液在深静脉血管内部不正常凝结,阻塞管腔,静脉回流障碍。患者会出现肢体肿胀、疼痛,生活质量下降,严重者可引起血栓脱落,导致致死性肺动脉栓塞。

良好的活动习惯对预防急性下肢深静脉血栓的形成有积极作用。其机理是,通过锻炼下肢肌肉,发挥小腿腓肠肌肌泵的作用,促进下肢静脉血液回流。因此要避免久坐或长时间站立,还要避免双腿交叉(俗称二郎腿),避免穿着过紧的内裤以防血液循环障碍。

平时要注意多饮清水以稀释血液。严格戒烟,不吸二手烟,节制饮酒和咖啡。在饮食上应选择清淡、易消化、富含维生素及低脂肪食物,忌食油腻、肥甘、辛辣食物。

积极参加体育锻炼,久坐的上班族要积极参与做工间操,以防止下肢静脉血液淤滞;长距离乘火车(硬座)者应注意原地活动肢体以利血液回流;肥胖者应减轻体重。

如果属于易患深静脉血栓的高危人群,应遵循血管外科医生的建议口服药物预防深静脉血栓的发生,切勿自行用药。

已知血液高凝状态的病人,应用活血化淤中药或抗凝药物,降低血液黏度。高血脂者服降血脂的药物。

产后、外伤及各种术后病人慎用止血药,卧床期间对下肢由远端向近端进行按摩,使小腿肌肉被动收缩,术后尽早下床活动,防止静脉血栓形成。

对于年迈和因慢性病长期卧床的病人,应鼓励病人做足背上下屈曲活动,也可给予小腿肌肉电刺激的方法以使小腿肌肉收缩。

发生急性下肢深静脉血栓形成的患者,只要通过早期诊断,正确治疗,大多预后良好。九院血管外科在急性下肢深静脉血栓形成的治疗上积累了丰富的临床经验。

成咏(上海交通大学医学院附属第九人民医院血管外科)

## 春节是多发事故时段 急诊医生出招化解

春节临近,老百姓为度过喜气祥和的平安年积极准备着。长期奋战在急诊一线的医生特地回顾了往年春节时段的急诊病案,总结了若干注意事项,提醒大家调整生活方式,改善饮食起居,防止让大家扫兴的意外发生。

### ■ 鞭炮炸伤成“头号杀手”

根据数据统计,每年春节都有数十名被爆竹炸伤来长海医院救治的病人,多因未及时躲开炮响,成人手持放炮,小儿捡“瞎炮”,低头查看“哑炮”或制造、运输中意外爆炸而受伤,受伤多见于手、面、眼、耳部。

**提醒:**杜绝手持“高升”,杜绝走近查看“哑炮”,尽可能减少燃放烟花爆竹,降低城市PM2.5的大气污染。若不幸被炸伤,要高举手指,用干净布片包扎伤口,浅表有异物要立即取出,眼睛疼痛可点0.25%氯霉素眼药水以防感染。减少眼球运动,不挤眼,不揉眼。有出现爆炸性耳聋的患者要立即送往医院进行救治。家长要谨防爬上窗台看烟花的低龄孩童,以防不慎坠落。

### ■ 饱吃饱喝“苦”了消化道

逢年过节,医院急诊室里到处都是吃坏肚子、上吐下泻的病人等着输液。功能性消化不良、肠易激综合征和消化性溃疡,成为了发病率最高的“春节消化系统疾病综合征”。

**提醒:**春节期间,睡眠饮食要有规律,大家绝不能饥一顿饱一顿的。要做到定时定量,少食多餐,使胃中经常有食物和胃酸进行中和,从而防止胃酸侵蚀胃黏膜。对于美食,切忌暴饮暴食,容易引发急性胆囊炎、急性胰腺炎等严重病症。

### ■ 不良嗜好折了“脊梁骨”

过节出行,长途开车,倚靠床背,玩电脑看书;跷二郎腿,佝偻着身……这些不良嗜好正在危害年轻人的健康,可导致胸椎小关节紊乱,进而出现胸闷表现,疑似心脏病。严重时,不能站立、转身、行走。

**提醒:**改变坐立习惯,经常出门走走。如果由于长时间上网、看书或是躺在沙发、床上看电视,发生了胸椎小关节紊乱,应尽快到医院进行推拿复位治疗,绝大多数情况下,都能“手到病除”。

杨瑞和(第二军医大学附属长海医院急诊科三级教授) 本版图片 TP

## 营养保健品的选择搭配之道

幸福感的源头是什么?是身体健康。那么,面对“你健康吗”,你是否能自信满满地给出肯定的回答?如果健康早已不是你伸手可及,你又将怎样把它追回?生活在压力山大的都市,现代人普遍面临膳食营养不均衡、缺乏运动等问题,加上出差、加班等不良生活习惯,这些都是危害健康的导火索。对于身处亚健康状态的人群,营养保健品是可供采纳的手段之一,虽然它不是万能的,它必须和良好的生活方式互相协同配合才能真正有效。

人们面对鱼龙混杂、良莠不齐的保健品市场,常常望而却步。究竟如何选择才能满足身体所需、重塑健康呢?

首先了解产品的生产标准和工艺,好的营养保健品往往是采用严苛的制药标准,对原料、生产、储

存、运输等各环节实施全程监控,确保每一款产品都拥有品质保证。

其次,营养品除了滋补外,还要有利于人体疏泄,所谓“加减平衡”之道。其核心是减去体内代谢废物,加入均衡营养,让身体回归自然健康平衡的状态。这一理念旨在让消费者明白补充营养并不能单纯只做“加法”,有时也需要适当做“减法”。补充这样的营养保健品,才不会加重人体的代谢负担,又恰到好处地补足身体所需。

最后,比较领先的营养品不再是一瓶“包打天下”,而是更注重某一专项,譬如美颜、骨与关节、免疫力,再由这些单品整合成一套系列。消费者根据自己的需求,组合搭配营养品,调配出适合自己的“健康鸡尾酒”,最终走出个性化健康管理之路。章葇

## 牙龈出血、口臭、牙齿松动是“危险信号”

# 别让牙周病落光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心的时候,被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

### 病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

### 牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为使

用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗。

### 牙龈出血、口臭千万别大意

要确保身体健康,绝不能对牙周病掉以轻心。牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉:刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松动、咬物无力、牙龈暴露;有口臭,轻压牙龈有脓液溢出;部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外,平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯,更应定期为牙齿做“体检”,并每半年去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。(文/辛勤)

# 上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广【2012】第12-14-C404号 有效期:自2012年12月14日至2013年12月13日止

地址:上海市淮海西路282号,286号 联系电话:021-52300035