

专家提醒

冬季警惕低温烫伤

暖手宝、电热毯、暖气片……这些取暖神器,有时也会变成“温柔杀手”,带来一种容易被忽视的皮肤伤害——低温烫伤。

烧烫伤一般分为 I 度、II 度和 III 度,低温烫伤不仅可以导致 I 度、浅 II 度这样的损伤,也有可能造成深 II 度或 III 度的深度烧伤,具体表现为:

I 度烫伤。皮肤发红,轻度肿胀,出现红斑,这是低温烫伤最常见的表现。

II 度烫伤。水泡形成,根据水泡的大小、烫伤的深度还可

以分为浅 II 度和深 II 度。

III 度烫伤。皮肤出现焦痂,这是低温烫伤导致的深度损伤表现。

那么,怎样才能预防低温烫伤呢?

控制热源温度。使用电热毯、暖手宝等设备时,不要让其直接接触皮肤。

避免长时间接触热源。建议在睡觉前把电热毯打开,等被窝暖和了就关掉电源再上床,避免整晚使用电热毯。

注意皮肤感受。如果出现温度过高或不适,应立即移开

热源,并检查皮肤状态。

另外,皮肤敏感程度低者,不适合使用暖贴取暖。儿童应在特别看护下使用取暖设备。

发生低温烫伤如何应对?

1.立即移开热源。一旦发现皮肤发红或有不适感,应立即移开热源。

2.降温处理。皮肤出现发红或者红斑,需要立即对患处进行降温处理,用流动的冷水冲洗或凝胶性的产品冷敷降温至少 30 分钟,有助于缓解疼痛和控制损伤,千万不能用冰块或者冰块冷敷,避免冻伤。

3.避免挤压水泡。如果形成水泡,需要去医院进一步处理,不要自行挑破,以免引起进一步感染。

4.及时就医。对于 II 度或以上的低温烫伤,建议尽快前往医院治疗,医生可提供局部消毒、换药及必要的抗感染治疗。

低温烫伤虽然不会立即造成严重损害,但长时间的低温热接触对皮肤的慢性损伤不可忽视。冬天,享受温暖的同时,也要保护好自己皮肤。

北京儿童医院顺义妇儿医院整形美容外科 苏星星

预防为主

颈动脉有斑块的五大信号



1.头晕头痛。头晕头痛是颈动脉斑块最常见的症状之一,当颈动脉斑块导致颈动脉出现严重狭窄或颈动脉闭塞时,可能引起头晕头痛等颅内血流低灌注导致脑组织缺血的症状,头晕持续时间后会消失,头痛可发生于一侧,呈搏动性疼痛,还有些患者可出现突然晕厥,但短时间内可恢复。

2.视力模糊或一过性黑蒙。如果颈动脉斑块脱落,可影响视网膜的供血,导致视网膜动脉阻塞,从而对眼睛造成影响,出现视力下降、视力模糊或一过性黑蒙的症状,严重时可能会引起失明。

3.记忆力减退。颈动脉斑块导致的血流不畅,可能影响到大脑的血液供应,长期如此,可能使大脑缺氧、缺血,进而影响到认知功能,如记忆力下降、注意力不集中、反应迟钝、计算能力减退等。

4.肢体麻木或无力。当斑块增大或不稳定时,容易破裂形成血栓或脱落,如果斑块突然脱落进入到脑组织,会导致短暂脑缺血发作,患者会出现一侧肢体麻木、无力或活动不灵的情况,可持续数分钟至数小时,一般在 24 小时内完全恢复,但会反复发作。

5.偏瘫、失语、吞咽困难。这种情况常发生于短暂性脑缺血发作和缺血性卒中患者。患者可能突然出现不能言语或不能听懂别人说话,又或是表达时间不达意、比较混乱,甚至造成永久性梗死,导致偏瘫。

卢博涛/文

用药知识

中药服用时间有讲究

中药不同,其服用时间也有一定的差异,主要包括以下几种:

空腹服用。比如峻下逐水药、攻积导滞药、驱虫药,患者应在早上空腹时服用。

饭前服用。补虚、肠胃疾病类药物,一般在吃饭之前服用。

饭后服用。健胃消食类药物或者对胃肠有一定刺激的药物应在饭后服用。

睡前服用。安神类药物应在睡前 30~60 分钟服用;涩精止遗药、缓下剂也应睡前服用。

定时服用。大部分疾病用中药是 1 剂/天,每剂分成 2 服或 3 服,对于恶心、呕吐的患者,建议少量多次服用。

另外,病人在服药前要认真看说明书,了解药物相关禁忌证和服用量。中药并非无毒,对于药性剧烈的药物,服用过多也会对身体造成危害。

河南开封市第二中医院内三科 要威



心律失常的病因

心律失常的病因多种多样,可分为病理因素和生理因素两方面。

病理因素:患者由于既有的器质性心脏疾病(冠心病、高血压性心脏病、风湿性心脏病、肺源性心脏病、心肌病等)、全身性疾病(甲状腺功能异常、高钾血症等)、植物神经功能紊乱等而影响到心脏正常起搏和传导功能,进而诱发心律失常。

生理因素:长期熬夜、睡眠不足、吸烟酗酒、工作压力大等不良生活习惯,可能诱发心律失常。此外,突然的温度变化刺激或者情绪刺激(惊吓、发怒等),可能引发血管剧烈收缩,使血压突然增高,也会引发心律失常。

心律失常的表现

心律失常患者早期会出现心悸心慌、四肢乏力、憋气胸闷、胸痛不适等表现,严重

带您了解心律失常

者可出现心肌缺血甚至猝死。值得注意的是,临床上也有患者没有症状表现,仅在接受检查中发现心律失常。

心律失常大多时候会伴随心血管疾病而出现,因此症状会受具体心血管疾病影响,如房颤患者自觉心跳不规则主要表现为时快时慢,早搏患者自觉的心跳不规则主要表现为明显的心脏停跳或心跳突然增快。

此外,有的患者由于心律失常影响到机体循环,还可能出现胃肠道症状(腹痛、腹泻等)或肾功能不良反应(尿频、尿急等)。

心律失常必须治疗吗

心律失常并非一定要立即接受治疗,应结合患者的具体情况个体化治疗。

若只是偶尔出现早搏等心跳异常表现,没有其他明显症状,保持警惕、密切观察、保持情绪稳定并注意生活调理即可。

若除了心跳异常,还伴有



明显不适症状或合并心脑血管等疾病时,应及时就医并通过服用 β 受体阻滞剂、钙通道阻滞剂等抗心律失常药物进行治疗,必要时可植入起搏器或采用射频消融法来纠正心脏节律异常。若是需要服药,药物的用量及疗程需严格遵医嘱,不得擅自停药或增减药物。

预防心律失常的关键在于控制各种诱发因素。日常生活中应健康饮食,保持低盐、低脂、高纤维的膳食习惯,适当进行有氧运动,保持规律作息和充足睡眠,戒烟戒酒,保持情绪稳定。患有高血压、高血脂或糖尿病等慢性病的群体,应重视慢性疾病的控制。此外,建议定期接受体检和心脏健康监测。王琳娜/文

中指麻看腕 小指麻看肘

生活中,不少人会手麻,这是神经受损或受压造成的,常见病因是腕管综合征和肘管综合征。

腕管综合征的常见症状是手掌和拇指、食指、中指的麻木或疼痛,以中指为甚,尤其是做屈肘、前臂上举、双腕

屈曲 90 度时。判断腕管综合征,除了看哪根手指麻木外,还可用手指轻叩腕部内侧,如果出现拇指、食指、中指麻木,大概率可确诊。

肘管综合征常见的首发症状是小指、半侧无名指麻木或刺痛,可逐渐出现手指内

收、外展不灵活,严重时小指、拇指甚至无法对捏,手背可有明显突起的骨干,骨干中间形成“深沟”,且无名指、小指无法伸直。肘关节需反复屈伸的人是高发人群,比如长期伏案工作者。

温小粤/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台