

冷空气来袭 当心低温烫伤!

专家:一旦发现
应采取冲、脱、盖、送“四步法”

近日,随着冷空气的来袭,因使用电热毯、暖宝宝、热水袋等取暖设备而导致低温烫伤的新闻也多了起来。什么是低温烫伤?哪些人更容易发生低温烫伤?一旦出现低温烫伤该怎么处理?如何预防低温烫伤……

12月15日,《甬上健康大讲堂》邀请到了宁波市第二医院烧伤科主任、宁波市医疗卫生高端团队重大攻坚项目带头人、宁波市医学重点扶植学科(烧伤外科学)学科带头人范友芬主任医师做客直播间,为广大市民科普低温烫伤相关知识。



范友芬(左)做客《甬上健康大讲堂》。

1 老人小孩更易低温烫伤

范友芬介绍,人体的皮肤有三层结构:表皮、真皮、皮下组织,具有保护、分泌、免疫等功能,而烫伤则会影响皮肤的这些功能。除了高温导致的烫伤,低温烫伤带来的危害也不容小觑。

低温烫伤,简而言之就是身体长时间接触高于45℃的低热物体而造成的皮肤烫伤。范友芬表示,最近天气变冷,门诊出现的低温烫伤患者也变多了,以老人孩子偏多,

烫伤的原因主要是取暖设备使用不当以及在家里自行做艾灸、热敷等。

那么,为什么老人小孩更易低温烫伤?据介绍,不少老年人患有高血压、糖尿病等基础疾病,感知能力往往比较差,发生烫伤了还未自觉,到了很严重的程度才发现;孩子低温烫伤常见于青少年,主要是睡觉晚、睡得沉,睡时喜欢热水袋捂脚导致低温烫伤,包括青年朋友也有这样的情况发生。此外,感觉减退或晚上睡觉不

易醒的人也更易发生低温烫伤。

范友芬表示,低温烫伤的危害并不比高温烫伤轻。高温烫伤通常马上就能被发现,然后得到及时处理。而低温烫伤一般烫伤范围较小,烫伤时往往疼痛不明显,无法及时发现,也就无法及时处理。“比如很多低温烫伤,只能看到一个小小水泡,也不会很痛,极易被忽略而导致延误治疗,有些人甚至伤口溃烂了才来就诊。”

2 遇到低温烫伤要科学处理

据了解,烫伤根据严重程度可以分为一度、浅二度、深二度、三度。一度烫伤是表皮的角质层损伤,属于最轻度的皮肤损伤,通常1周内就能恢复;浅二度烫伤是整个表皮层和部分真皮层的损伤,会出现局部小水泡,一般通过药物治疗2周左右能恢复;深二度烫伤是深入到真皮深层的损伤,一般通过药物治疗4周以内能恢复,很可能留疤;三度烫伤是全层皮肤或合并皮下组织的损伤,恢复时间长,严重的话可能需要植皮治疗。

范友芬提醒,无论是高温烫伤还是低温烫伤,一旦发现烫伤,都应采取科学的措施来处理。烫伤的处理,可以总结为冲、脱、盖、送

“四步法”:

冲 即立即用流动的冷水对伤处进行冲洗,也可用冷水浸湿的毛巾、纱垫等敷于创面。

脱 即等伤口冷却后再小心地将贴身衣服脱去,以免撕破烫伤后形成的水泡。

盖 即经过上述处理之后,要用干净或无菌的纱布或棉质的布类把烫伤处盖住,以防细菌感染。

送 即被烫伤紧急处理后,一定要及时送往医院治疗,不要耽误治疗时机。最好是找有烧伤专科的正规医院,以接受更进一步的专业评估和治疗。

“我们老办法里有用酱油、牙

膏涂抹烫伤处,其实他们的原理也是降温。但我们不建议用酱油、牙膏涂,因为这些东西涂上去后,会导致伤口不易被看清,影响我们对伤情的判断。我们主张的还是清水持续冲洗降温,不过要注意,这种方法不适合大面积烫伤。”

范友芬还告知,烫伤后用流水冲洗,需要冲洗二十分钟以上,一般冲洗到红斑不太明显、疼痛大为减轻时,就差不多了。如果没有水泡或破皮,在冲洗后可以不用再做其他处理,但要注意避免再去碰水。如果有水泡或破皮,特别是范围比较大时,应及时到医院处理,防止伤口感染。

3 不要过度追求“热乎乎”

天气变冷后,很多人都开始使用电热毯、暖宝宝、热水袋等“取暖神器”,还有一些人开始享受泡脚、热敷、艾灸等理疗项目。范友芬提醒,在使用各种“取暖神器”或者享受各种理疗项目时,一定要注意方法和时间。

“比如有些孩子会在床上使用热水袋,并且长时间都放在同一个部位,这样‘热乎乎’地睡着后,很

容易造成低温烫伤。其实更安全的方法是,在上床前把热水袋放进被窝,睡觉时再把热水袋拿出来,这样的话可以有效避免烫伤。还有些老人喜欢使用电热毯,最好也是提前打开,在上床睡觉时就关掉。”

很多中老年人在泡脚时,喜欢用热一点的水,说是把脚泡成‘红猪蹄’才有效果,这其实暗藏风险。范友芬说,因为泡脚造成烫伤

的案例,她碰到过不少。“之前有一个50岁的患者,车祸后感知能力比较差,也是觉得泡脚要泡得越红越好,但持续泡了几天后就出现了烫伤。而且他也没有及时处理,导致整只脚严重感染,最终是通过手术全面清创后再植皮才治好。我的建议是,泡脚的时候,水温在40℃左右就可以了,千万不要太高。”

4 烫伤后这些事情不要做

对于烫伤,范友芬认为还有以下事项须注意。

烫伤后,尽量不要用冰块去长时间冰敷,因为冰块温度很低,在持续冰敷过程中可能造成局部的冻伤,所以最好还是用流动的冷水冲洗降温即可;

烫伤愈合后新生皮肤,应尽量避免

免阳光暴晒,以防紫外线刺激皮肤,减缓色素减退,甚至加重色素沉淀;

所有的烫伤,皮破了也好,皮没破也好,在恢复期间都不要接触水,应保持伤口干燥。如果出现水泡,不要自行挤压或者撕破,因为这样做容易引起感染,一般小的水泡过个几天就没了,不用太着急。

对于民间的一些理疗方法,比如艾灸等,最好由专业人士来做,谨慎自行做这些项目。

此外,建议在家里常备一些具有局部抗感染效果的药物,烫伤后可以适当涂抹一些,还可以备一些消毒药水等。

记者 吴正彬 通讯员 胡金星

腿脚冰凉或许并非因为天冷 可能是血管 被“淤泥”堵住了

“许主任,我爸的脚已经痛两天了,越来越严重,路都走不了!”昨天上午,李女士带着79岁的老父亲来到宁波大学附属人民医院(鄞州人民医院)血管外科就诊,经诊断为下肢动脉硬化闭塞症。据该院血管外科主任许中友介绍,入冬以来每天都能遇到这类患者。他提醒老年朋友,当下肢出现疼痛、麻木、跛行、皮温降低等症状,要警惕可能是血管问题,否则可能会面临截肢甚至死亡的风险。

从去年冬天开始,李爷爷就开始出现左腿走路乏力,使不上劲,渐渐地连腿上的汗毛也掉光了。不过,这种不适在天气变热后逐渐减轻。

入秋以来,这种不适的感觉再次来袭,气温一降低疼痛就加剧,逐渐连走路都一跛一跛的。这几天寒潮来袭,他的左腿被胀、痛、麻、冷困扰,吃不下睡不着,只得在女儿的陪同下来到鄞州人民医院血管外科就诊。

许中友主任为其安排了血管超声检查,显示左侧股总、股浅动脉硬化闭塞,如果任其发展可能需要截肢。许中友团队为患者实施了微创介入手术,再进行药物持续治疗。目前,李爷爷的下肢不适得到明显改善,情况稳定。

许中友解释,人体的下肢动脉日常像水管一样源源不断运输血液,而发生下肢动脉硬化好比水管里出现“淤锈”,导致水管堵塞,血液无法流向远端引起一系列症状。

“动脉硬化是老年人脂质代谢缓慢导致的血管常见现象,高血压、高血糖和高脂血症会加快动脉硬化,如果没有及时干预,血管管腔会逐渐狭窄而出现症状,早期症状往往不被重视,当出现腿发冷、疼痛时表示缺血已经很严重了。”许中友说,如果腿疼引起行动不便就减少运动、久坐、长期卧床,血流速度变慢,叠加“喝水少”等其他因素,就容易在动脉硬化狭窄的基础上继发血栓形成,完全堵塞动脉血管而导致症状突发加重甚至坏死。

相关链接 出现这些症状 可能是血管在“求救”

腿脚冰凉千万别以为只是天气的缘故,也可能是血管已经堵塞了,不及时治疗的话,严重时可能要截肢。

许中友提醒,血管的堵塞并非一朝一夕的事情,而是日积月累逐步积聚下来的。要做好预防,就要注意身体所传递的走路跛、腿发麻、脚发黑坏死等信号。如果忽视下肢动脉堵塞,病情进一步进展,就有可能导致下肢严重缺血,皮肤苍白发冷,足背及胫后动脉搏动减弱或消失,不行走时也会下肢疼痛,进一步发展可出现肢体破溃,伤口不能愈合,甚至组织坏死。

记者 陆麒雯 通讯员 郑瑜