

低温也能烫伤

热水袋不是你想抱就能抱

□本报记者 洪漩

随着气温的降低,热水袋、暖宝宝等各种取暖设备深受市民喜欢。日前,记者走访各大商场和超市发现,传统的电热水袋已变成各式各样的毛绒玩偶,既可以取暖,又可以当作抱枕,一物多用,深受女性青睐。

金华的杨淑女士向来体寒,一见降温,忙不迭去家附近的超市购买了一只热水袋。因考虑到安全问题,她还仔细咨询了导购,专门挑选了正规厂家生产,带有合格证书的热水袋。

“老是听说一些三无厂家生产的热水袋容易爆炸,所以我在选购上更加谨慎一些,回头我给你也买一个。”杨淑晚上休息前向爱人展示了新买的御寒“神器”,随后抱着安心睡了一夜。

一觉醒来,杨淑猛地发现和热水袋接触的皮肤出现了红斑脱皮的症状,还伴随又疼又痒的感觉,她大惊失色,细想难道是热水袋的材质不佳引起的质量问题?

到了社区医院经过咨询后,杨淑才发现自己“冤枉”了热水袋。原来这不是

热水袋的质量问题引起,而是使用不当造成的低温烫伤。

“低温烫伤是指长时间接触温度高于45℃的低热物体所引起的烫伤。”新时代健康产业集团体质养生师刘娟解释,平日里很多人并不了解低温烫伤,甚至认为接触温度不高的物品并不会造成烫伤。事实上,和低热物体接触时间越长,就越有可能造成皮肤以及皮下组织的损伤。

杨淑疑惑,为什么皮肤都烫成这样了,自己却没有明显感觉。刘娟解释,当人体的局部皮肤长时间与温度45℃左右的低温物体接触时,皮肤的感觉神经末梢会逐渐适应而不会引起明显的痛觉,也就不易发觉皮肤受损。人体的血液流动本来可以带走部分热量,但局部皮肤由于与热源长时间接触而受到压迫,影响局部血液循环,从而使散热减少,热量积聚。在持续低热作用下,皮肤的表层组织逐渐脱水,最终导致深层组织发生热损伤。

“平日里烫伤了,我们都会采取一些



‘土’办法,比如自行外涂一些酱油、牙膏、醋等,其实这么做有可能加重创伤,还有可能增加感染的几率。”刘娟提醒,低温烫伤虽然表面看起来不严重,但实

际上几乎都是深度烫伤,甚至有的已经使皮下脂肪层、肌肉层受损。因此,一旦发生低温烫伤,患者应及时到正规医院就诊。

霾天戴隐形眼镜会吸霾?

快点卸掉这个『吸尘器』

□本报记者 金万君



最近微信朋友圈流传着这样的一条新闻,雾霾天戴隐形眼镜和美瞳容易患角膜炎和结膜炎。那么,雾霾天出行到底能不能戴隐形眼镜呢?

带着这个问题,记者采访了杭州第一人民医院眼科胡勇平医生,胡医生告诉记者,隐形眼镜本身不会引起感染症状,引起感染的是隐形眼镜表面的微尘和颗粒物,在雾霾天,空气中的微尘吸附在隐形眼镜上不宜脱落,因此更加需要注意隐形眼镜的清洁护理,别让隐形眼镜成了微尘的吸尘器。

胡医生提醒,晚上要把隐形眼镜拿下来,白天再佩戴,还有隐形眼镜要清洗干净,一旦发现眼部出现刺痛畏光、流泪、痒等症状,隐形眼镜就不能继续佩戴了,需要到正规医院及时就诊。

据介绍,雾霾中的颗粒主要会引起两种类型的眼部炎症,胡医生提醒广大市民,即使不佩戴隐形眼镜的市民,雾霾天出行也要注意保持眼部的清洁。因为雾霾空气颗粒的成分很复杂,其中一些过敏性的物质,进入眼睛以后会引起过敏反应,会形成过敏性结膜炎,主要表现是眼部刺痛、痒、畏光、流泪等。

冬季防暖气病刻不容缓 避免人体4大系统都受害!

□本报综合报道

寒冷冬季,不管是集体供暖,还是空调等暖气设备,都会让室内干燥,身体丢失的水分增加。长时间处于这样的环境中,呼吸系统、心血管系统、泌尿系统和皮肤这4大系统都会跟着“遭殃”。有的人甚至会出现烦躁不安、皮肤发紧、鼻咽干燥、胸闷等诸多不适。这些就是让暖气给“热出来”的暖气病。

呼吸系统

症状:嘴唇干裂、鼻咽干燥、干咳声嘶等。

呼吸道如果持续长时间缺水,就会导致呼吸道黏膜的分泌物减少,灰尘、细菌等也就会趁机附着黏膜上,刺激喉部引发咳嗽,还容易引

发上呼吸道感染,发生支气管炎、支气管哮喘等健康问题。另外,干燥温暖的室内无异于给病菌的生长提供了温床,感冒病毒和其他能引发感染的细菌繁殖速度会加快,随着空气中的灰尘扩散。

建议:每天上午开窗通风半小时,交换新鲜空气。还应及时清洁暖气片或空调,也可以通过放水盆,种植绿色植物来帮助净化空气。如果觉得鼻腔干燥,可以用棉签蘸一点香油,在鼻腔里从内到外抹上,使鼻腔舒适。

心血管系统

症状:心慌、胸闷、头晕眼花、血液黏度高、血压改变等。

心血管系统推动全身的血液循环,暖气过热“抢走”人体的水分,会导致血液黏稠度增高,引起血压下降及心绞痛等心血管健康问题。如果屋里

与室外的温差太大,还可能会导致血压波动加大、冠状动脉“不堪重负”,引发冠心病。

建议:平时要养成手边放杯水的好习惯,而且要注意喝水的三个特殊时间:早晚一杯水,深夜补口水。睡前

半小时和起床后喝350~500毫升温开水,对降低血液黏稠度,预防血栓很有帮助。除了早晚喝水,很多老年人会半夜起床,最好在床边放杯水,半夜起来喝一口。另外,要注意进门减衣,出门加衣,尽量不要让身体受温差影响。

泌尿系统

症状:尿量减少、尿道感染等。

开了暖气后,屋内太干燥,体内水分加速丢失,如果你喝水量不足,尿量也就会越来越少。正常人尿量应该在每天1500~2000毫升左右,这

个容量的尿量能起到冲洗尿路、避免泌尿系统感染的作用。如果尿量过少,就可能增加患泌尿道感染的风险。

建议:长期呆在暖气屋里的人更

应该多喝水,不妨随身带个密封严实的小水杯。另外建议大家多吃各色蔬菜和水充分充足、含有多种维生素的水果,如苹果、梨、香蕉、橘子等。

皮肤

症状:干燥、瘙痒、出现皱纹等。

开了暖气后,室内温度较高,会加速皮肤水分流失,使皮肤纤维失去韧性而导

致断裂,从而形成无法恢复的皱纹。皮肤干燥,缺少水分滋养的皮肤会瘙痒。如果抓挠不当弄破了皮肤,还可能会造成湿疹。

建议:在开着暖气的房间里,着衣不要过多,出汗会加快体内水分流失。房内干燥,最好配备加湿器,或放置水盆,保持室内空气湿度。