



上海的冬天,潮湿、阴冷,没有集中供暖……除了一身正气之外,居民们是不是已经备足了各种取暖法宝,并且已经在第一波寒潮中使用了?新华医院整形外科副主任医师吕开阳特别提醒,取暖器、暖宝宝、热水袋,还有老上海人喜欢的汤婆子,可能都是低温烫伤的隐形杀手。

►取暖设备使用需注意方法

上海最为常见的取暖设备,如果使用不当,很容易造成低温烫伤。

市场上的远红外线电暖器是许多南方人家中必不可少的取暖设备。但“小太阳”式的取暖器只能照射身体局部,如果不注意变换位,很容易造成局部烫伤。

暖宝宝利用化学原理,撕开包装即可发热的贴片,贴在身上能抗御风寒、保健热敷,深受女性、老人等群体喜爱。然而,取暖贴的发热温度一般在 60 至 70 摄氏度之间,发

热时间为 10 至 12 小时。在这种温度下,直接贴在皮肤上很可能造成低温烫伤,应贴在内衣或袜子上,并且注意避开皮肤薄的地方。长时间使用应定时检查皮肤是否有发红,这是早期烫伤的症状。在夜晚睡觉时切忌使用,人体意识不清,对热度不敏感,容易受伤。

热水袋字面意思是里面有热水的袋子,现代热水袋通过电动加热装置将内部的易热物质加热,免去了装入热水的麻烦,因此电热水袋和电热饼正得到越来越多人的青睐。使用电热水袋应注意,通电时不离人,不要长期通电;使用时用毛巾包裹,不要直接接触;入睡前取出。

老上海人都记得,小时候用得最多的“汤婆子”,这是一个扁平的铜壶,壶顶上开有一个注水用的小口,旁边有个纯铜打造的提手。现在还有不少老上海阿婆们还在用这种古董级别的取暖方式。需要注意的是,在使用“汤婆子”的时候需注意安全,注水温度最好不要超过摄氏度,不要贴身使用,防止低温烫伤。

►什么是低温烫伤?

新华医院整形外科主治医师陈惠平指出低温烫伤是指身体长时间接触高于 45 摄氏度的低热物体所引起的慢性烫伤。

最容易低温烫伤的人群是感觉迟钝或睡得沉的一些人,比如婴幼儿、老人、瘫痪病人或醉酒者,紧贴热源的部分皮肤就容易造成局部烫伤。

低温烫伤一般疼痛感不明显,仅在皮肤上出现红肿、水泡、脱皮或者发白的现象,烫伤的面积不大。不过,可别小看了低温烫伤。低温烫伤就如同“温水煮青蛙”,杀伤力可不小,有的会很严重。治疗时间甚至长达 2 至 4 周。

►低温烫伤如何处理?

如果居民被低温烫伤,应立即除去热源,用干净的常温湿毛巾冷敷。有水疱者,如果水疱未破,应避免破溃,水疱张力过大者,可用无菌注射器抽吸疱液。烫伤严重者在冷敷后应及时去医院处理。

需要注意的是,牙膏、酱油不是处理烫伤

处的良药,易于引起烫伤处感染,增加治疗难度。

居民一旦发生低温烫伤,一般都错过了冷疗的最佳时机,主要是针对创面的处理,可以使用碘伏进行消毒杀菌,避免伤口感染,同时外用适量的烫伤膏可以有效止痛并促进伤口愈合。如果发现烫伤情况比较严重,甚至需要手术。

►两类人群应避免使用皮肤接触类取暖设备

专家特别提醒,合并糖尿病患者和血液循环障碍患者这两类人群,应尽量避免使用皮肤接触类取暖设备,他们对温度缺乏敏感,很容易烫伤,并且他们的动脉血液供应不足,皮肤一旦烫伤后发炎感染,伤口极难愈合。

如果有这类情况的人群一定要使用热水袋、暖宝宝之类的取暖用品,记得要在外面包裹一条厚毛巾,每次使用后,记得检查一下皮肤接触部位有无发红、起水疱等,如果发现烫伤,要及时就医治疗。

(周到上海)

市民“健康礼包”发放项目启动

据上海市健康促进委员会办公室消息,日前,市民“健康礼包”发放项目已经启动,将向全市 800 多万户常住居民家庭发放《上海市民健康行为知识读本》和实用健康工具“公叉勺”。

据悉,《上海市民健康行为知识读本》由多领域专家合作编写,对“八不十提倡”的每一条都进行了科学专业、通俗易懂的解读。随读本一同发放的还有公筷公勺创新工具——“公叉勺”,它兼具勺子和叉子的功能,用餐时不容易混淆,是分餐的好助手,还有利于沥除汤水,减少油和盐的摄入量。

今年,本市在读本发放的基础上,进一步创新形式:打造纸质书、有声书、电子书三位一体的发布新模式。读本有声书将在刚刚上线的长三角公共卫生(网络)电台上发布。读本电子书将在“上海发布”官方微信公众号等渠道上线,供广大市民、用户免费下载阅读。

2008 年以来,上海市政府已连续 13 年向全市 800 多万户常住居民家庭免费发放健康知识读本和实用健康工具,累计发放数量超过 1 亿份。

(上海发布)

2021

迎春花市

春节假期照常营业

好饰家徐汇店 漕溪路198号

好饰家