



冬天心脏 要过“五道坎”

数九寒冬,对全身各个器官都是一次全新的考验,尤其对心脏来说更是一个极大的挑战。要防止心脑血管疾病发生,我们的心脏在寒冬就要过好“五道坎”。

温度坎:研究显示,在寒冬季节,心脏病突发事件比其他季节高两到三倍。因此,有心血管疾病的人一定要注意保暖。

睡眠坎:高质量的睡眠就相当于给心脏充足了电,每晚保证7-8小时的睡眠对健康最有利。美国一项调查显示,睡眠时间过长或过短都会增加患心血管病的风险。

呼吸坎:呼吸道感染在冬季高发,导致肺组织的氧交换能力降低,容易诱发急性心肌梗死、猝死等。

调药坎:血管遵循“热胀冷缩”原理,原有的药物剂量并不一定能控制和管理好血压。因此,当天气剧烈变化时,患有心血管疾病的人除了要按时、规范用药外,还要根据气候变化,在医生指导下调整药物。

运动坎:持之以恒的运动可以改善心脏功能,不要因为天气寒冷而久卧不动。(莫鹏)

不烫就没事儿了?

冬季小心低温烫伤

□记者 魏应钦

本报讯 转眼间已到大寒时节,寒冷的天气里,除了用热水泡脚,抱个热水袋、铺上电热毯也成了不少市民的取暖方式。不过,需要注意的是,这些取暖方式和物品用好了能取暖,用得不好则可能导致低温烫伤。记者从市区各大医院烧伤科了解到,在近日接诊的各种烧烫伤患者中,低温烫伤患者大增。

热水泡脚泡出烫伤

市民王先生今年60多岁,有30多年的糖尿病史。近日,他用热水泡脚时,由于泡得时间较长,结果造成烫伤,被送到平煤神马医疗集团总医院烧伤整形外科治疗。

“糖尿病、截瘫、脑梗、脉管炎患者以及老年人,由于皮肤感觉比较迟钝,对热刺激反应敏感性低,容易造成低温烫伤。”平煤神马医疗集团总医院烧伤整形外科王俊医师介绍说,像王先生这样的低温烫伤患者近日有不少,包括使用

热水袋、电热毯等取暖用品。王先生泡脚时使用的热水有60多摄氏度,由于他感觉迟钝,觉得只有30多摄氏度,长时间泡脚,结果造成Ⅱ度烫伤。低温烫伤不同于普通烧烫伤,是长时间接触“不太烫”的热源所致。由于热源的基础温度不是很高,人们的疼痛感觉不强,患者往往难以在受伤初期察觉。除了上述所说人群,低温烫伤一般还多发于醉酒患者、过度劳累以及晚上睡眠不易醒或感觉迟钝的人群。

低温烫伤伤害并不轻

王俊说,近来天气较冷,他们科室接诊了不少被暖水袋、电热毯烫伤的患者。低温烫伤一般不会造成急性的创伤,但是持续的时间比较长。和高温、急性烫伤相比,低温烫伤的深度更深,而且由于接触时间长,病人在感觉上并不是那么烫,很多人刚被烫伤时几乎毫无察觉。尤其是老年人,他们的感知能力较差,烫伤知晓的过程会更晚。低温烫伤面积通常比较小,早期外观往往只是一个小小水泡,看起来较轻,但是

损伤常常深达真皮深层甚至皮下组织,临床诊断为深Ⅱ度或Ⅲ度烫伤。

对人体来说,烫伤的程度取决于烫伤的温度和持续的时间。低温烫伤时虽然烫伤的温度不高,但是持续的时间长,热量在一个相对固定的部位持续地向皮肤深处传导,导致血管、神经等皮下组织受到损伤,因此,往往比高温烫伤更严重,部分患者甚至需要手术植皮治疗。

低温烫伤后要及时就医

“低温烫伤和普通烫伤的处理措施一样。”王俊说,如果长时间使用取暖设备,特别是暖水袋、暖宝等取暖神器后,一旦发现皮肤发红、肿胀、脱皮或出现水泡等现象,就意味着发生了低温烫伤,要立即用干净的凉水冲洗创面,然后及时去医院烧伤专科进一步治疗。烫伤后,千万不要随意涂抹有颜色的药物,如紫药水等,以免影响医生对创面深度的判断,也不要自行涂抹

牙膏、酱油等所谓的土方,这些方法不仅对创面恢复毫无益处,还容易导致感染。

那么,低温烫伤如何预防呢?王俊说,冬季取暖时,应避免取暖设备长时间接触皮肤及放在某一部位不动,皮肤和热源之间要采取一定的隔离手段,比如厚一点的毛巾等;糖尿病、脉管炎等患者用热水洗脚时要备一个温度计,注意控制温度,最好是三四十摄氏度的温水。

导读

市胸痛中心联盟
在市第一人民医院
成立

[B4]

鹰城万人相亲
鹊桥会发出
“会员征集令”

[B7]

这些感冒症状
容易被忽视

[B8]



鹰城微健康