

注意取暖安全 谨防低温烫伤

在寒冷的冬天里,各种“取暖神器”让人爱不释手,如暖宝宝、暖水袋等。但千万要注意,这些“取暖神器”如果使用不当,也会成为“凶器”。

一觉醒来掉了一块皮

近日,江苏盐城的周女士直接把暖宝宝贴在肚皮上睡觉,醒来时感觉很烫。她把暖宝宝揭开,皮肤也被一起撕了下来,伤口血淋淋的。

然而,周女士很疑惑,暖宝宝摸着并不烫手,为什么会这么严重的烫伤?实际上,暖宝宝的温度连鸡蛋都能烫熟,这样的烫伤也被称为低温烫伤。

什么是低温烫伤

低温烫伤,是指身体长时间接触 41℃至 45℃的低热物体所引起的慢性烫伤。很多人对低温烫伤并不敏感,它的危害却不容小觑。严重的低温烫伤甚至会造成皮肤深层组织坏死,需要动手术。暖宝宝等发热物品切忌直接贴在皮肤上,应使用毛巾、棉布、毯子将发热物品包裹着或者隔着衣服进行取暖,且使用时间不宜过长,避免皮肤直接受热。

低温烫伤怎么处理?“五字口诀”请牢记

冲:马上进行“冷处理”。尽快用洁净的冷水(15℃~20℃)轻轻冲洗皮肤 15分钟~20分钟。

脱:小心除去衣物。如果烫伤严重,皮肤粘连衣物,可用剪刀小心地把衣服剪开、剥离,保留粘连皮肤部分,注意不要挑破水泡。

泡:如果疼痛明显,可将伤口浸泡在冷水中 15分钟左右,但要注意水温,避免着凉。

盖:用清洁的纱布、毛巾、棉布等轻轻覆盖创面,注意不要压破水泡。

医:轻微红肿可以自行处理,但严重的创伤应到医院做进一步治疗。

使用“取暖神器”有哪些禁忌

1.暖气片。要做好暖气片的管道检查和排风检查。注意暖气片、暖气管道接口和阀门是否有老化、松动、滑丝等现象,是否有管道阻塞问题。提前查看所有排风阀是否关闭,是否存在渗水现象,有损坏的阀门要及时进行更换。

2.电暖器。要购买有质量保证的产品。电暖器最好“专插专用”,不要在一个插座上安插多个插头。不要在电暖气上搁置衣服等物品,这会使热量不能及时散发,造成烧机或引燃其他物品。

3.电热毯。电热毯不能折叠使用。电热毯不能长时间持续加热,如果通电时间太长,电热毯的棉布可能会炭化起火。电热毯的平均使用寿命为 5年~6年,超年限使用可能导致电热毯老化、开裂。要定期检查,及时更换。

4.空调。短时间内不要频繁开关空调。空调的电源线应使用专用线,专用线路中应设有断路器或空气开关。不可贪图温暖而设置过高的温度。不要直接插拔电源插头来开关空调。

5.浴霸。无论是风暖浴霸还是灯暖浴霸,在使用时都不能用水直接喷淋,以免引发电源短路。浴霸出现异常时应立即停止使用,不可自行拆卸检查,要请专业维修人员检测修理。

6.暖手宝。市面上销售的暖手宝分为电极加热暖手宝和电热丝加热暖手宝,购买时应尽量选择后者。暖手宝应杜绝边充电边使用,防止发生爆炸。不要长时间使用暖手宝,以避免低温烫伤。

7.煤炉。使用煤炉取暖时,应安装烟筒和风斗,并定期清扫烟筒,保持烟筒通畅。应经常通风换气,避免一氧化碳在室内积聚。伸出室外的烟筒应加装遮风板和弯管,防止大风将煤气吹回室内。

8.汽车空调。汽车启动后如果长时间不开动,应打开车窗,防止尾气回流。不要在门窗紧闭、开着空调的车内睡觉,避免一氧化碳中毒。

(据《大众卫生报》)



逐渐适应寒冷

新华社发 曹一作

五种方法助您冬季补钙

冬季外出运动减少,是人们最需要补钙的季节。成年人每天应当摄入 800 毫克左右的钙,而老年人每天应摄入 1000 毫克的钙。今天就介绍 5 种方法,助力冬季补钙。

每天喝 1 盒~2 盒牛奶

牛奶是补钙食物中的“头号选手”,其钙含量高、吸收率高。250 毫升一盒的牛奶作为早餐或加餐都很合适,每天 1 盒~2 盒牛奶可提供大约 275 毫克~550 毫克钙。如果乳糖不耐受,牛奶可分次喝,或选择舒化奶、酸奶、奶酪等。

吃鸡蛋别丢蛋黄

鸡蛋中大部分的矿物质都存在于蛋黄中,每 100 克蛋黄含有 112 毫克钙,和牛奶的钙含量不相上下,仅吸收率稍微逊色一些。需要注意的是,蛋黄中胆固醇含量较高,不宜食用过多,尤其是体内胆固醇含量高的人或者肥胖的老年人,每天食用 1 个鸡蛋为宜。

吃一点卤水豆腐

大豆本身含钙量不高,但大豆制品在加工过程中加入了石膏、卤水等凝固剂,从而提高了钙含量,尤其是卤水豆腐。大豆制品还是异黄酮的良好食物来源,其有利于保持人体骨骼健康,对预防女性更年期骨质疏松非常重要。

小鱼小虾打烂吃

小鱼骨头和小虾虾皮含钙丰富,将鱼肉、鱼骨头、虾皮用破壁机打烂一起吃,很容易获得其中的钙质。

绿色蔬菜焯水吃

许多绿色蔬菜中的钙含量都很高,如苜蓿、苋菜、西兰花等,但这些蔬菜中同时还含有草酸,易与钙结合而阻碍钙的吸收。烹饪前先把蔬菜放进热水里焯一遍,能够去掉蔬菜中的部分草酸,从而提高对蔬菜中钙的吸收率。

(据《健康时报》)

孩子睡觉打呼噜 警惕扁桃体及腺样体肥大

5岁的小明(化名)能吃能喝能睡,睡着了还打呼噜,有人告诉他的父母,孩子打呼噜是病,可不是睡得香。小明的父母赶快带他到医院检查,结果还真有问题——孩子患有扁桃体及腺样体肥大。扁桃体及腺样体肥大不仅让孩子打呼噜,还会影响孩子的颌面部发育,导致孩子长出“腺样体面容”,严重影响面部美观,甚至会影响到孩子的身高、智力等。

扁桃体及腺样体肥大的临床症状:

1.鼻塞。扁桃体及腺样体肥大后,会堵塞鼻孔,导致鼻塞,使人睡觉时打呼噜。患病程度重一些的患者会出现口呼吸,更严重的患者睡眠时会出现呼吸暂停现象,并在夜间频繁醒来,有的患者甚至需要保持坐姿才能睡着。

2.耳部症状。扁桃体及腺样体肥大会使咽鼓管咽口受阻,引起分泌性中耳炎,导致听力减退和耳闷等。

3.“腺样体面容”。长期用口呼吸,会导致上颌

骨变长、硬腭高拱、上切牙突出、牙列不齐、咬合不良、上唇上翘、下唇悬挂、面部表情呆板等,统称为“腺样体面容”。

4.生长发育迟缓。长期睡眠不好会影响生长激素分泌,导致生长发育迟缓。

5.注意力不集中、行为障碍。由于睡眠不足,患者会在学习工作中出现注意力不集中现象,生活中也容易出现烦躁、焦虑等现象。

得了扁桃体及腺样体肥大该怎么办呢?家长可以带孩子到医院做睡眠监测,诊断是否有睡眠呼吸障碍。医生会让患者在医院睡一晚,并用监测仪器记录患者睡眠时的脑电波、心率、呼吸频率、血氧等十几个指标,分析患者的睡眠状况。轻度睡眠呼吸阻塞性障碍患者可以先使用药物治疗,或是更换睡姿,用以改善症状;若情况较为严重或服用药物效果不佳,则要考虑使用呼吸机或接受手术治疗。(周口淮海医院 郝志鹏)