

小心低温烫伤

冬天来了,暖宝宝、热水袋等保暖工具开始进入人们的选择。但值得注意的是,这些保暖工具可能会导致低温烫伤。

什么是低温烫伤?

低温烫伤是指身体长时间接触 44℃~50℃的低热物体所引起的慢性烫伤。低温烫伤与高温烫伤的一个显著区别点就是——它造成的创面疼痛感不明显。早期可能仅仅在皮肤表面出现红斑、发白,很容易被忽视,导致病情延误。

低温烫伤的创面一般都比较深,多为深Ⅱ度-Ⅲ度。除了可能会把表皮烫伤,还可能伤及真皮浅层、真皮深层,甚至皮下组织都可能受到渐进性损害,损伤程度一般与接触时间呈正相关。

愈合后容易导致瘢痕。在一些皮肤比较薄的部位,甚至会造成深部组织的损伤,如果在足跟或者胫前,可能导致肌腱、骨质的外露。

如果处理不当的话,还容易演变成慢性溃疡,



尤其并发感染后,经久不愈,对日常生活造成困扰。

这些物品可导致低温烫伤

进入秋冬季后,天气变冷了,有些人喜欢睡觉

时用暖水袋取暖,或者将暖宝宝贴在没有保护的皮肤上。我们的皮肤对这种中低温不是那么敏感,如果长时间不更换体位,就容易发生低温烫伤。

还有一部分有感觉障碍的人,比如糖尿病患者,部分肢体感觉减退或消失、偏瘫、麻醉或者昏迷患者,在冬季也更容易低温烫伤。

此外,冬天很多人有泡脚的习惯。医生建议,泡脚也不要一味追求“爽”、“持久”,泡到后背微微出汗的时候就可以了,不然也容易导致低温烫伤。

低温烫伤后如何处理?

遭遇低温烫伤,第一时间应该:

1、脱离致伤环境;2、及时降温处理,用冷水冲淋或浸泡烫伤部位,注意避免揉搓,造成伤害加重,冲淋和浸泡的时间一般在15~20分钟;3、消毒很重要,对皮肤损伤处进行消毒,可以采用苯扎氯铵、苯扎溴铵溶液,或者碘伏;4、外用抗生素软膏,可以外用莫匹罗星软膏(百多邦)、夫西地酸乳膏、复方多粘菌素B软膏中的一种,切忌乱用药膏涂抹;5、情况严重时务必尽快就医。(据《成都商报》)

久坐一族快来做这套“腰肌养护操”

“久坐不利健康”的理念已经深入人心,但是现实生活中很多人仍然陷于久坐的亚健康状态中。长时间伏案工作使得腰椎承受压力较大,腰肌一直处于紧张状态再加上缺乏运动,容易导致腰肌劳损、腰椎侧弯、腰椎间盘突出症等职业病。

预防腰椎疾病最简单的方法,就是避免长时间保持同一姿势。适度的运动与充分的休息,能预防骨骼肌肉的病变。今天,我们为大家介绍一套缓解腰肌劳损的“腰肌养护操”,每天忙里偷闲做一遍,长期坚持将有效预防腰肌劳

损。

1、按推腰部

身体站立,双手握拳,用食指掌指关节,抵住手能够到的腰椎最上段;吸气时食指掌指关节向腹部方向垂直按压,感觉酸胀后,保持掌指关节不离开体表;按压的同时腰部挺起,边按推边挺腰,从上到下一直按到骶骨为止。此动作重复3遍。

注意:按压在先,推动在后,腰随着推动挺起。

2、坐位转腰

身体正坐,以左侧为例,左手扶握左侧椅背上,右手扶住左腿外侧固定,向左侧转腰至最大限



度,停10秒。此动作左右交替转动10次。

注意:身体保持正直,转腰时腿部要保持原位。

3、托举伸腰

身体正坐,双手十指交叉,吸气时掌心朝上,向上托举至头顶,随着托举

动作,身体向上拉伸,到极限后停1秒钟;呼气时身体倒向一侧,到极限后停1秒钟;吸气时还原正坐位。此动作左右交替拉伸5次。

注意:上托举时腰部有牵拉的感觉后,才能做左右侧屈。

4、双手攀足

身体正坐,向前弯腰,前胸尽量贴到大腿,双手向下抓住两踝关节,到最大限度停5~10秒钟。此动作连续做10次。

注意:膝关节可以屈曲90度,也可以伸直加大难度。(据《北京日报》)

新素食主义风靡 健康隐患别忽视

新素食主义尽管日渐流行,但并非适合所有人

群。目前所谓食素群体没有严格科学界定,但从营养角度分析,婴幼儿、青少年及孕妇并不建议长期食素。儿童是素食禁忌者,饮食应保证蛋奶和豆制品。孕妇不宜长期吃素,以避免缺乏铁和DHA。年轻女性素食者,应适当补充钙和铁。

吃素很难达到营养均衡。对于非营养专业的食素人群,最易出现微量元素补充不足。一方面因为素餐膳食搭配要求很高,非专业人士没有相关知识储备及丰富经验;另一方面,专业的“素食餐馆”仍然稀缺,很多白领没时间



和精力在食材上精挑细选。对于过度减肥、超负荷工作人群或刻意追求“老来瘦”的老年人,在营养方面最主要问题是缺乏蛋白质、多不饱和脂肪酸、铁、锌、维生素B12,这些营养素在素食中含量都较低。

专家提醒,简单吃素可能导致更多健康问题,食素人群应遵循以下4点“健康原则”:

一是坚持食物分类。

在主食中尝试添加1/3的粗粮,以避免或缓解细粮食用过多带来的高血糖问题。

二是定量蔬果。每天蔬菜最好在500克以上,其中深色蔬菜需占50%以上。

三是适度吃肉。每天所需要的畜禽肉量是自己一个手掌的大小及厚度,尽量选择白肉。

四是控制油盐。每日

油的摄入量为25~30克,盐的摄入不要超过6克,少用或不用味精、含有添加剂的酱油等调料。

对于儿童青少年,还有一个关键原则是杜绝甜饮料。现在饮料含糖量太高,已成为诱发青少年肥胖和糖尿病的重要原因。如果没有专业营养师量身定制营养餐,女性最好不要轻易效仿流行的网红素食、轻食食谱等,因为每个人身体所处阶段和状况是不同的。专家建议,最好是遵循科学饮食原则,在合理搭配膳食时注意营养的均衡全面,多补充自己所需的营养物质,并明确自己的禁忌食物。(据《中国食品安全报》)

眼药水开封四周就要扔掉

滴眼液,俗称眼药水,是治疗眼部相关疾病或缓解眼部疲劳、过敏等症的眼用制剂。在眼药水的外包装上,标注的有效期是1~3年,这一般指的是密封状态下的期限。眼药水开封后,其有效期就没有这么久了。

像眼药水这样,在同一包装内需要多次使用的药品,叫做多剂量使用药品,通常不建议仍然按包装标示的有效期贮存使用。一般建议,眼药水开封后应在28天内使用;超过28天,即使眼药水没有用完,也不建议使用了,因为多次反复开启包装使用过程中,药品可能受到污染,及时丢掉是为了避免引起继发感染的风险。滴眼剂中一般都会添加抑菌剂(也叫防腐剂),目的是为了减少在多次使用时的污染风险,但随着使用次数的增多,滴眼剂沾染的微生物可能会越来越多,微生物的负载量不断加大,抑菌剂的抑菌效果会逐渐降低。因此,滴眼液在开封后28天就不建议继续使用了,这个日期又叫做“开封抛弃日期”,或者是开封后有效期。

现在临床中有一些一次性单剂量的眼药水,就不存在开封抛弃日期的问题了,一次性使用后,不管是否还有残存的药液,都直接丢弃即可。这种眼药水,大多不含防腐剂,受污染风险更大,因此一定要用后即扔。

保存滴眼液也要注意方法。有的对光不稳定,需要避光保存,比如左氧氟沙星滴眼液,使用完毕后将其放回原外包装中,外包装纸盒可有效避光;有的对热不稳定,需要冷藏保存,比如氯霉素滴眼液,可放置在冰箱冷藏室内,2~8℃保存。

最后需要提醒的是,在滴眼液的说明书中,一般都会注明开封后的有效期,即开封后多久不能使用。通常规定是28天,但如果说明书中有特殊规定的,应按说明书规定执行。(据《生命时报》)

午睡不超半小时 老痴风险可减半

近期,日本一个研究小组发现,有午睡不到30分钟习惯的人,认知功能下降风险明显降低。

研究小组以389名平均年龄74.6岁的老人为对象进行分析,对其中95.1%经基础检查确认为认知功能正常者进行为期5年的追踪。结果发现,与没有午睡习惯的人相比,有午睡不到30分钟习惯的人,认知功能下降风险降低53%。然而,午睡时间在30分钟以上的人认知功能下降风险,与没有午睡习惯的人无显著差异(如30分钟~1小时的人风险降低21%,1小时以上的人风险上升5%),并且与夜间睡眠时间也没有明显关系。

研究结果表明,有午睡习惯的老人认知功能下降的风险降低,但这一关系仅限午睡少于30分钟者才有意义。

(据《中国妇女报》)