

烧烫后当心二次伤害！

抗衰老：饮食比药物更靠谱

近日，发表在《细胞代谢》(Cell Metabolism)杂志上的一项新研究中，来自悉尼大学的研究团队发现，与被大众熟知的三种抗衰老“神药”二甲双胍、雷帕霉素和白藜芦醇相比，饮食对衰老和代谢健康的影响更大。

既往研究证实，在没有营养不良的情况下，减少热量摄入被认为是已知最古老的延长寿命的干预措施。在如今这个营养过剩的时代，这一策略的有效性更为明显。但作用于营养感应途径的药物与饮食之间存在着非常复杂的相互作用，药物也可以靶向与营养素相同的生化途径。因此，人们总试图在不改变饮食习惯的情况下，找到一种改善代谢健康和延缓衰老的药物。但研究通讯作者、悉尼大学 Charles Perkins 中心学术主任 Stephen Simpson 教授说：“其实，饮食就是一剂良药。我们的临床前研究表明，在控制糖尿病、中风和心脏病等疾病方面，饮食结构比药物更有效。”

在这项新研究中，研究人员为此设计了一项复杂的小鼠研究，涉及 40 种不同的治疗方法，每种方法的蛋白质、脂肪和碳水化合物平衡、热量和药物含量都不同。该研究旨在检测三种抗衰老药二甲双胍、雷帕霉素和白藜芦醇对肝脏的影响，因为肝脏是调节代谢的关键器官。结果发现，与药物相比，膳食能量和常量营养素对蛋白质丰度的影响要大得多，而蛋白质丰度是影响衰老的重要因素。

据此，Simpson 表示，人们都知道吃什么会影响健康，但这项研究表明，食物可以极大地影响我们细胞中的许多运作过程。“这让我们深入了解了饮食对健康和衰老的影响。鉴于人类与小鼠具有基本相同的营养感应途径，因此，我可以这样说，与服用这三种药物相比，通过改变饮食来改善代谢健康会获得更大益处。”（据《人民政协报》）

部位会肿胀，要在伤处尚未肿胀前把戒指、手表、皮带、鞋子或其他紧身衣物去除，以防止肢体肿胀后无法去除，而造成血运不畅，出现更严重的损伤。

第三步——泡 对于疼痛明显者可持续浸泡在冷水中 10 至 30 分钟。此时，主要作用是缓解疼痛，而在烧伤极早期的冲洗能够减轻烧伤程度，十分重要。但对于大面积烧伤患者及小孩和老人，要注意浸泡时间和水温，以免造成体温下降过度。

第四步——盖 如烧伤情况严重，可以使用干净的或无菌的纱布或棉质的布类覆盖于伤口，并加以固定。这样可以减少外界的污染和刺激，有助于保持创口的清洁和减轻疼痛。对于颜面部烧伤，宜采用坐姿或半卧位姿势，将清洁无菌的布在口、鼻、眼、耳等部位剪洞后盖在面部。

第五步——送 立即送到医院进行进一步正规治疗。（据《北京青年报》）



第一步——冲 将烧、烫伤的部位用清洁的流动冷水轻轻冲洗 10—30 分钟左右，冷水可将热迅速散去，以降低对深层组织的伤害。

如果疼痛感较重，可延长冲浸的时间。如果没有冷水，可用无害冷液体代替。一般的自来水中细菌含量很少，完全可以使用，不用担心可能发生感染。如果在没有自来水的情况下，井水、河水也可以使用。

差。紫药水会在烫伤创面结一层痂，导致创面情况被掩盖，药水的颜色也同样会影响烫伤创面的判断。

误区：用冰块代替流动水冰敷 烫伤后的皮肤组织没有表皮保护，变得更加脆弱，直接冰敷更容易冻伤皮肤。

接下来，北京 120 急救医生就来给大家介绍一下烧烫伤后的正确急救步骤：冲—脱—泡—盖—送。

近日，“奶奶熬老鼠油为孙子治烫伤致感染，结果直接把小孩送进 ICU”的新闻，冲上微博热搜。北京 120 急救中心的医生介绍，这些民间偏方其实都不靠谱，很容易造成皮肤的二次伤害。

生活中，五花八门的烫伤偏方相信大家或多或少都听说过，甚至尝试过。诸如抹牙膏、抹香油、冰敷等等。不过，不管牙膏还是抹油，都是在阻碍散热，而且牙膏和油对于人体都是“异物”，很容易造成创面污染，加重瘢痕，影响伤口愈合。以下给大家归纳出常见的烫伤误区。

误区：伤口上涂抹牙膏、酱油 涂抹牙膏无益处，还会增加创面恢复的难度。涂抹酱油会加重创面脱水、损伤。颜色掩盖创面，还会影响医生对创面情况的判断。

误区：烫伤后抹有色药水 红药水是含 2% 红汞和 98% 酒精或水的酊剂，可用作杀菌剂，含重金属汞，且杀菌效果较

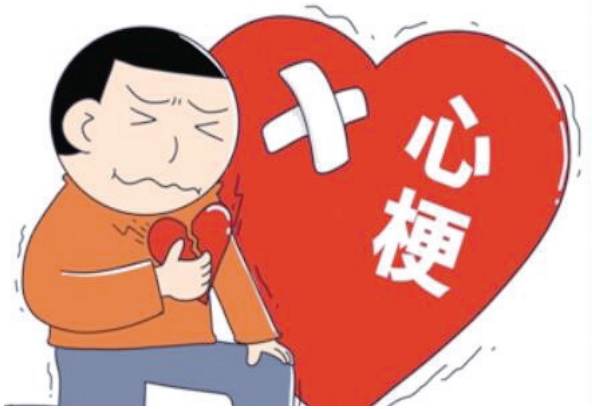
冬季室内外温差大 突发心梗牢记两个“120”

随着冬季来临，体感温差增大，心梗的发生率也有所增加。对于 50 岁以上、患高血压及有抽烟史的男性朋友，要尤其注意心梗发作。专家提示，一旦出现胸痛、胸闷症状时，应牢记两个“120”：及时拨打 120 急救，千万不要错过 120 分钟最佳抢救时间。

如何识别心梗？北京医院心内科副主任刘德平表示，心梗典型的临床表现是胸骨后或心前区呈压迫感、烧灼感、窒息感的疼痛，也可能在后背、左臂，甚至颈部、下颌，或者剑突下有发紧的感觉，疼痛剧烈而持久，还可伴有面色苍白、恐惧、大汗淋漓、濒死感等。如果出现这些症状，应警惕心梗的发生，第一时间拨打 120 急救。

“当胸痛持续超过 20 分钟，就提示可能是心肌梗死。”上海中医药大学附属曙光医院心内科主任医师崔松表示。

对于以前从未发生的剧烈胸痛，也需要马上拨



打 120 急救吗？是的。崔松提示，恰恰是从来没有痛过的“初发剧烈胸痛”是最危险的。对于初发的血管堵塞，心脏没有备用的救急方案，血管还没有形成“侧支循环”，非常容易突然“宕机”。而以前经常发作心绞痛的人，心脏有逐渐适应的过程，称为“缺血预适应”，可能在心肌梗死发生的时候，后果不那么严重。

无论胸痛是否是初次发生，突发心梗都应该充分把握黄金救治的 120 分钟。“心肌发生梗死后的 120 分钟内尤其是前 60 分

钟之内是再灌注治疗的黄金时间。”刘德平说，如果在此时实现心肌再灌注，可以最大限度地挽救心肌和生命，如果心肌梗死发生超过了 120 分钟，心肌坏死面积变大，导致心衰、休克甚至死亡，即使患者被抢救过来，再复发时患心衰的概率也会大大提高。所以心肌梗死的黄金救治时间只有 120 分钟。

“所以不论何时何地，出现胸痛，应立即拨打 120 急救电话，第一时间赶往最近的医院尽早就医，以得到及时的救治。”崔松提示。（据新华社报道）

心脏不好别穿高领毛衣

到了冬季，穿高领毛衣的人多起来，但有些人穿上高领毛衣就感觉难受、浑身不自在，这是为什么呢？

在人体颈部外侧的中部有个颈动脉搏动明显的颈动脉窦，颈动脉窦上有一个压力感受器，每个人的敏感度不同。正常人在颈动脉窦受到压迫时，心率会减慢 5 次/分钟，血压下降约 5~10 毫米汞柱。衣领过紧过硬，或者围巾系得过紧，会让颈动脉窦长时间受压，通过神经反射，引起人体的血压下降和心率减慢，脑部供血减少，出现头晕、恶心等感觉，严重的可以导致晕厥。所以有几类人不建议穿高领毛衣。

有“衣领综合征”的人 “衣领综合征”在医学上又被称为“颈动脉窦综合征”，这是一组由颈动脉窦反射过敏引起恶心、耳鸣、头晕的病症。这类人穿高领毛衣时或围巾系得过紧，就会觉得难受。

心脑血管疾病患者 有高血压、冠心病以及有中风史的病人，最好穿领口宽松舒适的毛衣，尽量减少对颈动脉窦的刺激。天冷的时候可以穿低领毛衣搭配暖和的围巾，既保暖又舒适。

过敏体质的人 含化纤材料的高领毛衣，可能会引起颈部皮肤的瘙痒、破溃等。再者，毛衣在干燥的秋冬季易产生静电，会加重这类人群的症状。

儿童 孩子天性好动，高领毛衣虽然保暖，但运动后出汗多不易排出，捂久了反而容易被汗液弄湿，导致受凉生病。且孩子一般皮肤敏感，颈部更容易感到不适。

对于其他人群穿高领毛衣时也要注意，颈部皮肤较娇嫩，新陈代谢能力差。高衣领穿久了会吸收颈部皮肤油脂，易导致颈部干燥。建议穿高领毛衣前，适当涂抹一点滋润的护肤霜。（据《生命时报》）