

穿“光腿神器”进急诊 医生详解 美丽背后的隐忧

□新华社记者 王春燕 魏婧宇

近期,“女孩穿光腿神器进了急诊”这一话题在网络上引发广泛关注。一位网友在社交平台分享了自己的遭遇:她从下午穿着“光腿神器”到晚上,出现胸闷、呼吸困难,腿部发麻的症状,最终不得不前往急诊。

“光腿神器”是一种外观仿若光腿、内里加绒的紧身袜,因兼具时尚和保暖成为寒冬街头常见的单品。而社交媒体上频频出现健康风险警示案例,“保暖神器”也可能成为“美丽负担”。

如何在追求“风度”的同时,守护好身体的温度与健康,成为这个冬天值得关注的话题。

内蒙古自治区中医医院骨科主治医师哈斯指出,“光腿神器”通常为均码,紧身设计使得长时间穿着可能引发下肢血液循环不畅、回流受阻等问题。

“这种情况可能诱发血栓类疾病,若下肢长时间处于过紧压力状态,还可能引发压力性过敏或压力性皮炎。”哈斯提醒,在追求美丽的同时,务必重视健康保护。

有些人认为“光腿神器”与静脉曲张患者所穿的弹力袜效果相近,对身体影响不大。对此,内蒙古自治区人民医院血液外科主任医师梁越解释,弹力袜与“光腿神器”对腿部的压力截然不同。“医

疗用弹力袜,又名梯度压力袜,其编织强度从脚部到大腿根部逐渐递减,产生的压力也随之逐渐下降,能有效改善下肢静脉回流。而‘光腿神器’、紧身衣、紧身裤等,编织时仅有一个强度,缺乏压力梯度,会影响血液回流。”

梁越还特别提醒,对于动脉严重狭窄或闭塞、有严重下肢缺血情况的患者,弹力袜可能减少下肢血流,所以不适合穿弹力袜,也不适合穿“光腿神器”这类压力较大的裤袜。

“冬季寒冷时节,各类血管类疾病容易发作,如下肢缺血、静脉曲张等。”梁越说。哈斯也指出,每年冬季都是骨科疾病的高发期。“下肢关节炎在冬季极易发病,骨科的一些退行性病变,其炎症因子在低温环境下更为活跃,导致发病率升高。像腰腿疼痛、关节疼痛这类疾病,冬季发病率明显上升。做好冬季保暖工作,能有效降低发病率。”

从保暖原理看,“光腿神器”的表现也不尽如人意。哈斯指出,其主要材质是化学纤维,其保暖效果远不及蓬松的羽绒裤或棉裤等,建议可采用“内薄软、中保暖、外防风”的多层穿搭法,利用衣物间的空气层锁定热量。

新华社呼和浩特12月26日电

膏方进补 需掌握科学方法

冬令时节,是中医养生中进行膏方调理的黄金时期。随着膏方养生热度增加,人们进补时也要注意掌握科学的服用方法。

其实,膏方制作经过多道精细工序才能完成,需根据个人体质、基础疾病、近年健康问题、性别年龄等综合开方。最好找正规医院的中医医师开具中药处方,委托医院加工制膏。

食用膏方时,还有些情况需要注意。比如,吃膏方与喝茶最好间隔1小时至2小时,服用期间尽量少喝茶,尤其需戒浓茶。因为茶叶容易冲淡胃液,尤其浓茶含有鞣酸,可能会与膏方中的蛋白质、生物碱等成分结合,形成不溶性复合物,降低药效。

服用膏方的同时,建议不吃西洋参等滋补品,因为不少膏方本身也含

有西洋参,不需要加倍进补。还要避免一边大量饮酒,一边服用膏方。酒类会加重胃肠道湿热的状态,影响身体对膏方成分的吸收。服用膏方期间,如果碰到感冒、发烧、咳嗽、肠胃炎等情况,要停用膏方。

膏方服用讲究循序渐进、细水长流,是常规饮食之外的有效补充。更重要的是,平时要养成科学健康的生活方式,为长久健康打好基础。

据《人民日报》



取暖用品使用需谨慎 冬季低温烫伤高发



资料图片

天一冷,暖宝宝、热水袋、电热毯等暖身用品便成了不少人的“刚需”。这些用品发热温度虽不高,但使用不当却可能伤及皮肤,引发医学上所说的低温烫伤。冬季是低温烫伤的高发季节,加热用品的不当操作是主要诱因。

市民石女士就被热敷贴烫伤了。据了解,石女士近期从线上订购了热敷贴,日常白天使用时会适时摘下,但前两天她在睡前将热敷贴贴于膝盖和腿部后便入睡,连续佩戴约八九个小时,醒来后发现皮肤被烫伤,起了小水泡。

为何低温热敷会酿成烫伤?天津市第一中心医院整形与烧伤外科主任王东江解释,日常生活中不少患者因低温导致烫伤,一般来说,45℃左右的暖宝宝、热水袋等,长时间接触皮肤会影响皮肤组织细胞代谢。他提醒,使用这类用品时需及时观察皮肤状态,若出现过度充血、发红等情况应及时处理,这样能在一定程度上减少低温烫伤的发生。

值得注意的是,低温烫伤通常面积不大,初期极易被忽视。王东江表示,低温烫伤看似创面较浅,实则损伤

的组织层次较深,多为深二度到三度烫伤。他给出了烫伤后的正确处理方法:发生烫伤后无需慌张,应先用凉水冲洗创面15分钟,降低损伤程度;若有干净毛巾或纱布,可进行简单包扎;若出现水泡,切勿挑破,以免创面感染。

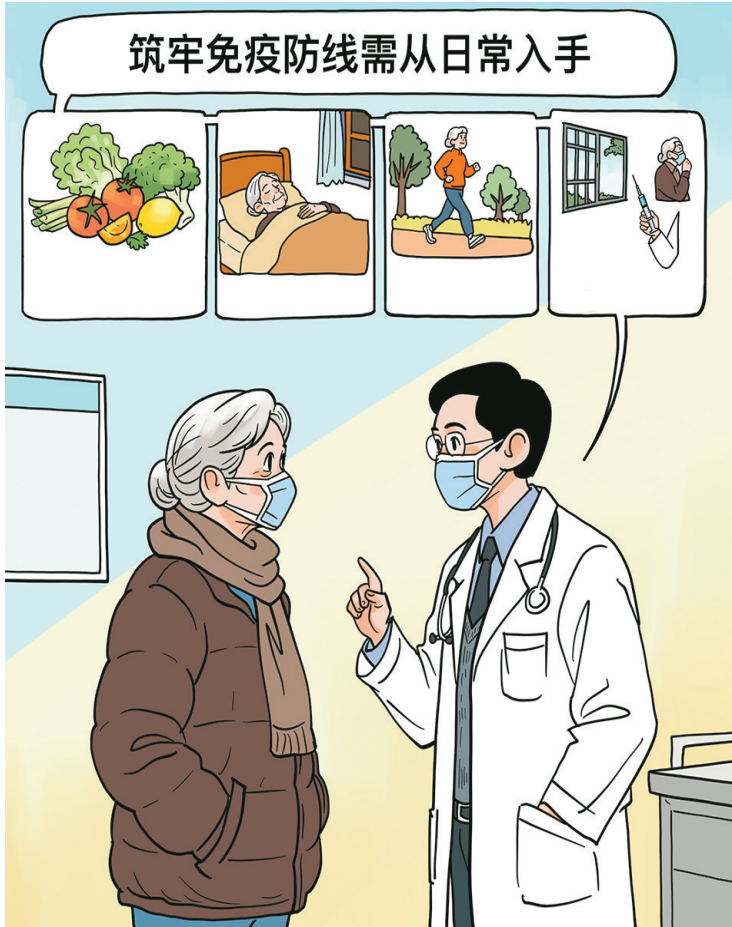
王东江强调,若烫伤创面较大,需及时前往正规医院诊疗,切忌自行随意处理。他指出,自行处理不当可能导致创面加深,感染后会进一步加重皮肤软组织坏死程度。医院常规会对创面进行包扎,并外用抗菌药膏,促进上皮愈合的药膏,通过规范治疗帮助伤口更快恢复。

从临床诊断情况来看,部分人群属于低温烫伤的高发群体,需重点关注。王东江介绍,儿童是易受伤害的群体之一,家长给孩子暖身时若疏忽大意,可能未能及时发现孩子被烫伤,而孩子哭泣时,家长也未必能想到是烫伤问题;此外,糖尿病患者、脑血管疾病患者以及老年人,皮肤感觉相较于年轻人更为迟钝,且老年人皮肤更薄,相同温度下,这类人群的皮肤损伤会更严重。

据《今晚报》

筑牢免疫防线需从日常入手

掌握科学防护方法



近期气温持续走低,流感、呼吸道合胞病毒等感染性疾病就诊率显著攀升。医生提醒,冬季低温干燥环境既利于病毒存活,又会削弱人体呼吸道黏膜防御能力,免疫力成为抵御疾病的关键防线,掌握科学防护方法,才能有效降低患病风险。

新华社发 冯德光 作