

别让寒冷「咬」伤你



资料图片

寒冬时节,长时间待在户外,手指、耳朵等部位常常会传来刺痛感,摸起来冰凉僵硬;若继续暴露,甚至可能出现红肿和水泡——这正是身体发出的“冻伤警报”。

很多人可能觉得冻伤只是小问题,忍一忍就过去了,如果处理不当,可能会带来长期隐患。今天,我们就来简单科普一下冻伤的基本知识,并教你如何科学预防和应对。

严寒湿冷 冻伤“加速器”

冻伤本质上是低温对皮肤和细胞的“攻击”。当人体长时间处于寒冷环境中,身体为了保护内脏,血管会优先收缩,导

致手脚、耳朵等末梢部位血液流动减少,甚至缺氧,进而引发细胞损伤或坏死。严寒、湿冷是冻伤的“加速器”,湿

冷使体内热量流失更快,而寒风则像“帮凶”,迅速降低皮肤温度,短短十几分钟内便可能造成不适。

循序渐进 分级处理

切记,正确处理冻伤,不能“急功近利”。很多人误以为用热水烫、火烤或用力揉搓能迅速恢复,但这些做法实际上可能导致更严重的二次伤害。正确的方法是“循序渐进复温”。

冻伤按损伤深度可分为不同等级,且每个阶段的处理方法也不相同:

轻度冻伤(I度):只影响皮肤表层,表现为皮肤发红、发紫、冰凉刺痛,及时保暖后通常能自行恢复,且不会留下后

遗症。

首先应立即进入温暖环境,把冻伤部位浸泡在37℃至40℃(不烫手)的温水中,保持15分钟至30分钟,直到皮肤恢复红润、恢复知觉。复温后,擦干患处并涂上凡士林保湿,同时穿上宽松衣物保暖。若出现水泡,切勿自行挑破,应用无菌纱布包裹并尽快就医。

中度冻伤(II度):损伤较深,涉及皮肤深层,表现为患处肿胀、透明水泡,

局部痛感明显,且容易发生感染。如果不及处理,可能引发严重并发症。

这种情况通常需要及时就医,尤其是水泡已经破裂或出现严重肿胀、皮肤变色等症状时,尽量避免进一步摩擦和挤压,尽早就医处理。

重度冻伤(III度及以上):最为严重,皮肤变黑、变硬、失去知觉,表明组织已经坏死,可能需要手术治疗,甚至危及肢体功能。

预防更重要

“预防”远远胜过“治疗”。在寒冷的天气里,出门前一定要做好全方位的保暖工作,特别是手脚等末梢部位。你可以穿戴厚实的羊毛袜和加绒手套,鞋

子要宽松,不要勒得太紧,以免影响血液循环。此外,耳朵、鼻子等裸露部位,建议戴上耳罩、口罩等保护装备。

总之,冻伤是可以预防和治疗的,关

键是要做到“早发现、科学处理”。了解冻伤的症状和不同阶段的应对方法,并在寒冷天气中做好有效的保暖措施,当冻伤发生时不慌不乱。据《北京青年报》

冬季掉发多是病? 医生教你这样判断

如今,脱发已成为困扰许多人的现实问题。在冬季,不少市民感觉头发掉得比往常更多,这到底是正常现象,还是身体出现了问题?

医生介绍,要弄清冬季脱发是否正常,先要从头皮毛囊的生长周期说起。每个人的头皮毛囊都有生长期、退行期和休止期。正常情况下,只有5%到10%的毛囊处于休止期,随时会脱落,因此

人们不会出现大量掉发。

进入冬季后,天气更加干燥,头发中的水分更容易流失,导致头发变得干燥、易断,掉发量也会比平时有所增多。那么,掉发增多就一定等于脱发吗?医生表示,并不完全等同,市民可以通过简单的方法来分辨生理性脱发和病理性脱发。

天津市中医药研究院附属医院毛

发诊疗中心主任医师邢卫斌建议:“连续3天洗头,每次间隔24小时,然后把每次洗头或者干发过程中掉的头发都收集起来,再算一算平均值。如果每天掉头发少于40根,就算正常;如果平均每天掉发在40根到80根,意味着可能是轻度脱发;如果超过80根,就是脱发比较严重,需要引起高度重视,很可能是病理性脱发,需要到医院就诊。”据《今晚报》

流感用药 要避免这些误区

感冒了,要不要用点头孢消炎?抗病毒药能直接吃吗?流感季,这样的疑问每天都能听到很多。不少人把流感当普通感冒治,要么乱用药,要么硬扛着,殊不知,两者都可能麻烦。

其实,流感和普通感冒不是一回事,用药自然不能一概而论。

首先,要先分清流感和普通感冒,别吃错药。不少人一发烧,连自己是不是流感都没搞清楚,就直奔药店买最贵的抗流感药。这种盲目买药行为,可能耽误病情。

简单说,流感和感冒有三个“不一样”。

病毒不一样。流感是甲型、乙型流感病毒引起的,传染性强;普通感冒多是鼻病毒、冠状病毒导致的,传染性弱。

症状不一样。流感一来往往会发高烧(体温39℃至40℃),浑身肌肉酸痛、没力气,症状重;普通感冒多是鼻塞、流鼻涕、喉咙痛,发烧也多是低热,症状轻。

用药不一样。流感患者及时用流感抗病毒药,能少遭罪、防重症;普通感冒以缓解症状为主,患者可吃点缓解症状的药,使用抗病毒药无效。有个简单口诀能快速判断:“高烧不退全身酸痛,大概是流感;鼻塞流涕喉咙痛,更可能是普通感冒。”但最准确的还是去医院做个核酸或抗原检测,尤其是老人、小孩、孕妇等免疫力较低的人群,最好及时就诊。

还有些常见的用药误区,可能加重病情、伤身体,一定要避开。

一是发烧就用抗生素。流感是病毒引起的,抗生素只针对细菌,对病毒没用。滥用抗生素不仅治不好流感,还会让细菌产生耐药性——如果下次真的细菌感染,再用这些药可能就不管用了,相当于给自己留了健康隐患。

二是症状一好就停药。抗病毒药需要吃够疗程才能把病毒压下去,比如奥司他韦得连吃5天,哪怕两天就退烧,也得吃完。擅自停药等于给病毒“留活路”,不仅容易复发,还可能让病毒产生耐药性,以后再得流感就更难治了。

三是多种药叠加吃。为了快速缓解症状,有人把感冒药、退烧药、抗病毒药一起吃,这是最危险的做法。很多复方感冒药里含有对乙酰氨基酚(退烧药成分),再额外吃退烧药容易过量。药物过量会加重肝肾负担,严重时可能引发中毒。正确的做法是吃药前看说明书,了解药物成分,发烧就用退烧药,咳嗽就用止咳药,搭配合适的药就行,不需要用一堆药。

另外,奥司他韦、玛巴洛沙韦等抗病毒药的作用是抑制病毒复制,不是直接杀死病毒,出现症状48小时内是用药的黄金窗口期,早用比多用更重要。

据《人民日报》

