

# 冻伤用雪水搓洗有害无益

## 专家教你正确的处理方式

YMG全媒体记者 张莘

在寒冷的冬天,有一种特有的伤害叫冻伤。冻伤后的皮肤不仅又红又肿,还会让人痛痒难忍,甚至留下瘢痕。市疾控专家提醒市民,任何皮肤部位的发红或疼痛,都表示冻伤可能已经开始,应尽快离开寒冷区域或对所有裸露部位的皮肤加以保护。

### 皮肤出现这些迹象需注意

冻伤是低温寒冷导致的损伤,温度越低、局部越潮湿、风力越大,损伤越重。

如果某块皮肤出现白色或灰黄色、感觉异常坚硬或呈蜡状、感觉麻木表明可能已经冻

伤了,应及时就医。

冻伤分为4个种类。

无冻伤(1级)的皮肤没有颜色或手感变化。

亚冻伤(2级)属于轻微程度的冻伤,可导致皮肤发红发

冷、颜色发生变化,然后会感觉麻木。亚冻伤不会对皮肤造成永久性损伤,可以采取急救措施治疗。

浅表冻伤(3级)会使皮肤出现温热感。皮肤复温12-

36小时,可能会出现充满液体的水疱。

深度冻伤(4级)可能会感觉到麻木,关节或肌肉可能无法动弹。复温后24-48小时会出现大水疱。

### 身体3个部位更容易冻伤

冻疮常发生在身体血液循环较差的“末梢”,身体上3个部位尤其需要预防。

耳朵。除了耳垂有脂肪组织可以保温外,耳廓其余部分只有很薄的皮肤包着软骨,里面的血管非常细微,保温能力极差。

在寒冷的户外,可以佩戴柔软的耳包、帽子,避免耳朵暴露在外。如果因戴帽子或耳包造成耳部出汗,注意及时擦拭。

手部。冬天穿衣服时,如果袖口太紧,易造成血液循环不畅,导致末梢循环不良。冬

天穿衣服不要太紧,手腕不能被勒出红印,以能伸进一根手指为宜。如果怕冷,可以选择袖口有针织收口的服装;长时间在户外活动时,可戴手套或在手部涂抹护手霜保护。

脚部。鞋子并不是越紧越

保暖,过紧的鞋子易使末梢血液循环不畅,双脚更容易感觉寒冷。鞋子、袜子和鞋垫要合适,保持干燥。鞋袜大小松紧要适宜、透气性能要好。鞋子最好选较为宽松的,不要系得过紧。

### 千万别用雪水搓洗冻伤处

冻伤后需要采取正确的处置方式。用雪水搓洗冻伤处的“土方法”不科学,不但无益,而且有害:会加重组织损伤。一旦发现冻伤了,要尽快脱离寒冷环境。

如果患者冻伤但没有失温的指征,并且暂时无法得到及时的医疗服务,可按以下方式处理:要尽快进入温暖的室内。用温水(非热水)浸泡患处。早期最紧急的治疗就是用40~42℃的温水快速复温。比如手冻伤了,把手泡在温水里半小时左右,

泡到手发红变软湿润以后就差不多了。用体温温暖冻伤部位,如用腋下温暖冻伤的手指。

不要用冻伤的脚走路,不然可能会增加损伤。不要使用电热毯、烤灯、火炉、电暖器等取暖,因为冻伤部位已经麻木,很容易引起烧伤。

如果人体长时间暴露于寒冷环境中,出现寒战、虚脱、记忆丧失、睡意等迹象,可能是“身体失温”。要及时测体温,若体温低于35摄氏度应立即就医。



### 呼吸道疾病痊愈后 恢复期适量运动

呼吸道疾病痊愈之后,在恢复期,中医可以用哪些手段强身健体,加快恢复速度?北京中医药大学房山医院院长孙鲁英表示,要注意四个方面,促进身体早日康复。

一是要加强防护,避免再次感染或者合并其他感染。疾病的恢复后期或初愈期,身体相对虚弱,这段时间仍要加强防护,比如勤洗手、戴口罩、常通风、加强营养、避免跟患者接触等。

二是要起居有节,避免劳累。这段时间是身体从病到愈的过渡阶段,劳累以后会引起机体的免疫力降低,容易增加患病风险,因此建议规律起居,要充足睡眠、合理饮食、放松心情、促进恢复。

三是通过中医食疗方法增强身体抵抗力。比如“四白粥”,能够健脾养胃、固护正气;身体特别乏力的人,用太子参泡水、煮粥或者煲汤,可以益气养阴,帮助身体抵抗病原体。如果对上述食疗方或代茶饮中有成分过敏者慎用。

四是适量运动对身体恢复有关键作用。适量运动可以促进身体气血运行、提升心肺功能、缓解压力和焦虑,能够强身健体,促进健康。提倡轻度活动为宜,比如每日散步或者慢跑一到两次,每次20-30分钟。特别注意的是,要根据每个人的身体状况来选择合适的运动量、运动时间或运动频次,以身体微汗为宜,切勿过劳。

人民网

### 65℃以上的热饮 是“致癌水”

多喝热水是很多人的养生之道。尤其是冬天,几乎人手一个保温杯,想喝的时候嘬一口,从嘴里暖到心里。人们对“热”的追求,不仅仅是体现在水上,还有饭菜、汤、茶,经常会有人提醒你“趁热吃喝”,但这种饮食习惯并不健康。

国际癌症研究机构(IARC)已将65℃以上的热饮列入2A类致癌物,已有动物实验证实,65℃~70℃的热饮足以烫伤喉咙,可能导致食管癌。也就是说,摄入超过65℃的食物、饮品,是有致癌风险的。

为什么是65℃而不是80℃或50℃?之所以设定65℃,是因为食管上覆盖着一层柔软黏膜。一般认为,适宜的进食温度范围为10~40℃,这层黏膜能耐受的高温范围为50~60℃,65℃算是一个保守分界线了。

超过65℃,就会直接烫伤这层黏膜。这种损伤我们察觉不到,只会觉得一口下去热腾腾。偶尔一两次烫伤,这层黏膜可以修复,但如果被反复烫伤,细胞反复分裂增殖,黏膜细胞就会变得很“顽劣”,食管黏膜可能会从浅表性炎症、溃疡发展为异化增殖,甚至导致癌症。

一般来说,刚出锅的食物、刚泡好的热茶或咖啡,稍微凉一凉,先吹吹气,抿嘴试探下,感觉烫嘴就说明超过65℃了,等不烫嘴了再吃、再喝。

据央视

## 第三批鼓励仿制药品目录发布

### 收录39个品种,涉及75个品规、13种剂型

仿制药是药品供应保障体系的重要组成部分。记者从国家卫生健康委获悉,国家卫生健康委日前联合工业和信息化部、国家知识产权局、国家医保局、国家疾控局、国家药监局等部门组织专家对国内专利即将到期及临床供应短缺(竞争不充分)的药品进行遴选论证,制定《第三批鼓励仿制药品目录》。

第三批目录收录39个品种,涉及75个品规、13种剂型,覆盖抗肿瘤药及免疫调节剂、抗感染用药、神经系统用药、放射性诊断剂、心血管系统用药等12个方面治疗用药。

据介绍,第三批目录以临床用药需求为导向。一是填补国内临床用药空白。第三批目录收录的多个药品为境外已上市,境内未上市品种。如治疗成人遗传性转甲状腺素介导的淀粉样变性的多发性神经病的小干扰RNA药品帕替司兰,联合免疫抑制剂治疗成人活动性狼疮肾炎的口服药品伏环孢素等。二是提

高药品可及性。第三批目录收录的部分药品,虽然同作用机制药品已经在境内上市,但由于临床需求量大,存在供应短缺的风险,因此也纳入鼓励仿制的范围。三是鼓励创新制剂技术。第三批目录收录的药品剂型除了有传统的片剂、胶囊剂外,还收录了缓释注射剂、干混悬剂、舌下片等新型药物制剂,以及儿童适宜的剂型和新的复方制剂。四是提高临床诊断准确性。第三批目录收录了6个放射性药品,可用于影像学的诊断和定位,均为境内未上市药品。

记者了解到,此前,国家

卫生健康委联合相关部门已先后发布2批《鼓励仿制药品目录》,对目录内药品的研发上市起到了有效的鼓励与引导作用。目前,目录内33个品种已获批上市,覆盖抗感染用药、抗肿瘤药及免疫调节剂、神经系统用药等15个方面治疗用药,其中包含7个罕见病用药。

国家卫生健康委表示,国家卫生健康委将适时组织相关单位和行业学协会、有意愿的经营主体,加强多方政策沟通、技术咨询和工作协调,更好支持引导企业研发、注册和生产临床需要的高质量仿制药。据新华社

