

取暖不当，烧烫伤患者增多

专家提醒：发生烧烫伤不要第一时间涂抹烫伤膏、牙膏

天气转凉 注意调养脾胃

随着气温下降，人体的脾脏运化功能下降，饮食稍有不慎，就可能导致腹泻、腹胀。同时，胃肠道对寒冷刺激非常敏感，防护不当容易引发或加重胃肠道疾病。

北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰表示，在饮食上应以温暖、易消化为主，避免生冷、油腻、辛辣刺激性食物。同时，风寒容易侵袭人体的背部和腹部，要保护背部、腹部，避免受凉。若风寒侵袭背部，可能会出现鼻塞、咳嗽等感冒症状。风寒侵袭腹部会引起胃寒、胃痛等症状。在穿衣上可采用洋葱式穿衣法，早晚温度低时可一层一层增加衣物，中午温度高时可逐层减少衣物。

如遇腹部不适，推荐使用两个穴位缓解症状。一个是中脘穴：中脘穴在人体前正中线上，先找到胸骨，从胸骨一直往下按，到胸骨尽头是剑突，从剑突到肚脐连线的中点就是中脘穴。按摩具体方法：将右手中、食两指指腹放在中脘穴上，稍用力，顺时针或逆时针方向按揉穴位，以被按摩处有明显酸胀感，且身体能承受为度，每次按摩2~3分钟，每天2~3次。按摩中脘穴可健脾益胃，改善腹痛腹泻、胃口不佳、胃胀、恶心、呕吐、泛酸等症状。另一个是神阙穴：神阙穴是任脉上的一个穴位，位于肚脐正中央，是胎儿时期气血运行的要道，是神气出入之所，所以取名为神阙穴。这个穴位具有健脾和胃、温通阳气、强身祛病的作用。可以将双手掌心搓热，交替温暖神阙穴。

据健康中国

YMG全媒体记者 张莘 通讯员 吴明顺 张晴

近日，随着天气渐凉，暖宝宝、热水袋、火炉、电热毯“总动员”，一年一度的“花式取暖”开始上演，不过使用不当可能会导致烧烫伤。据市120急救指挥中心统计，10月28日8:30-11月4日8:30一周时间，全市120共接呼救电话14656个，调度派诊3654次，救治各类危重伤病员3740人，其中烧烫伤患者7人。

防寒取暖注意安全

10月28日20时许，莱山区封女士倒热水时，不慎热水溢出，导致双下肢多处烫伤，创面疼痛难忍。市120急救指挥中心闻讯后，立即调派救护车火速赶往。急救人员到达现场后立即采取急救措施，并迅速转往医院为患者进一步治疗争取宝贵时间。据了解，患者目前病情稳定。

10月31日19时许，开发

区小邓用热水袋取暖时，手部及双腿被热水烫伤，而后出现水泡。小邓立即拨打了120。市120急救指挥中心调派救护车立即前往现场，急救人员给予紧急处理后转往医院进一步治疗。

1月3日18时许，龙口邢大妈在烧火取暖时，面部及双手被烧伤。急救人员赶到后马上采取急救措施，随后将邢

大妈转往医院进一步治疗。

天气逐渐转冷，市民在防寒取暖的过程中一定要注意安全，防止发生烫伤。贴片式暖宝宝的发热温度最高可以超过60℃，充电式电热宝的工作温度在74℃以上，灌入沸水的热水袋表面温度超过80℃，都可能对皮肤和皮下组织造成伤害，从而形成烫伤。



五个步骤处理烫伤

市120急救指挥中心提醒，烫伤后不要慌张，可按照“冲、脱、泡、盖、送”五个步骤处理。冲：发生烫伤后，用流动的清水冲洗伤口20~30分钟。脱：烫伤时千万不要立即脱下衣服，用冷水浇在衣服上降温，待冷却后再把贴身衣服剪开。泡：用冷水冲洗后，再用冷水持续浸泡10~30分钟，起到降温和止痛作用。盖：用干净毛巾、衣服覆盖在烫伤部位，防止细菌污染伤口，如有水泡，不可压破，以免

引起感染。一般来说，开水烫伤形成的水泡无菌，如果表皮没有破损，水泡不是很大，不需要挑破。水泡若不挑破，皮肤完整，细菌不易进入，不易发生感染，起泡的皮肤还能起到保护创面的作用。送：抓紧时间送患者到有烫伤救治能力的医院接受正规治疗。如伤情严重，应立即拨打120。需要特别提醒的是，千万不要第一时间涂抹烫伤膏、牙膏等物品，易造成伤口污染，不利于后续清创。



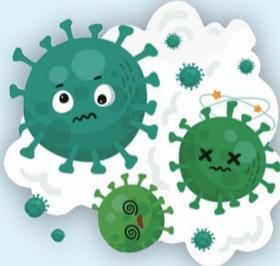
急救培训进校园

本报讯(YMG全媒体记者张莘 通讯员 吴明顺 张晴 摄影报道)近日，烟台市120急救指挥中心联合烟台市烟台山医院开展卒中急救科普宣传活动，为80余名在校师生培训，普及卒中防治知识，提高早期识别和及时救治能力，倡导健康生活方式。

在理论授课环节，医院专家详细讲解了卒中相关疾病知识和卒中的早期识别、危险因素等知识，并表示，时间就是生命，时间就是大脑。早期识别卒中、争取黄金救治时间对患者救治非常重要。参训人员若发现类似卒中症状，应第一时间判断，帮助身边的亲朋好友赢得更多的救治时间。在实践操作环节，中心急救导师为参训人员讲解展示心肺复苏的基本技巧，手把手地指导同学操练。理论与实践相结合的方式获得参训人员的一致好评。学生说：“这次急救培训活动真是太及时了。”



多种传染病进入新一轮活跃期



本报讯(YMG全媒体记者张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)秋去冬来，气温降低，多种传染病进入了新一轮的活跃期。近日，市疾控中心发布11月份重点传染病健康提示，提醒市民注意个人防护，关注和了解传染病相关知识，增强防病能力，降低感染概率。

肺炎支原体是介于病毒和细菌之间的一种具有传染性的病原体。患者和无症状感染者为主要传染源，咳嗽、打喷嚏、流鼻涕时的分泌物中均可携带病原体，主要通过飞沫传播，所有人群易感。临床症状以发热、咳嗽为主，突出症状是阵发性、刺激性咳嗽，退热后咳嗽可持续1~2周。

近期，肺炎支原体感染进入流行高峰，学校和家长要特别注意日常防护，儿童出现发热伴剧烈咳嗽，应及时就诊，规范治疗，切忌自行盲目用药。防病要点为多通风、勤洗手、勤锻炼、少聚集。

流行性感冒是由流感病毒引起的传染性极强的急性呼吸道传染病，以全身症状为主，如高热、头痛、肌痛、乏力、全身不适等。人们对流感病毒普遍缺乏免疫力，孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群感染流感后易出现严重并发症，重症和死亡风险较高，建议高危人群积极接种流感疫苗。防病要点包括打疫苗、戴口罩、少聚集、多通风、勤锻炼。

肾综合征出血热是由汉坦病毒引起的、以鼠类(黑线姬鼠和褐家鼠等)为主要传染源的一种自然疫源性疾病，主要通过接触带病毒的鼠的排泄物、分泌物或直接咬人等途径传染给人。出血热发病急、进展快，首发症状类似“感冒”，以发热、面、颈、胸三个部位发红(“三红”)和头、腰、眼眶部位疼痛(“三痛”)等为主。市民一旦出现发热、肌肉酸痛、皮肤有出血点等症状应及时到就近的医院就诊，避免病情延误。接种疫苗是预防肾综合征出血热的有效措施，高发地区16~60岁人群应积极主动接种疫苗。防病要点为防鼠灭鼠、疫苗接种、环境整治、个人防护。

