

# 沪上医院烧伤科问诊量攀升 警惕“高温刺客”来袭

烈日炙烤下,除了人们熟悉的中暑、心脑血管疾病等就诊量有明显攀升外,烧伤科的问诊量也急剧攀升。

天气热,衣服穿少了,皮肤露多了,烫伤的危险系数自然随之增加。对此,烧伤科医生提醒,烫伤有时就发生在一瞬间,要警惕柏油路、排气管、游乐设施等生活场景下的“高温刺客”。

## 夏日路面有烫伤风险

海军军医大学第一附属医院(上海海大医院)烧伤科接诊了这样一位

病例:一名中年女性因中暑倒在路边,滚烫的柏油路长时间接触皮肤,最终导致她的皮肤大面积三度烫伤,甚至有一些部位达到了四度烫伤。

“四度烫伤意味着皮肤全层及皮下组织受损,烫伤已深达肌肉层。”长海医院烧伤科副主任胡晓燕告诉记者,烈日下有些地区的地表温度甚至可超过70℃,而皮肤烫伤的阈值仅为45℃,长时间接触热源,便可造成表皮、真皮浅层向深层及皮下各层组织的渐进性损害。

## 高温物品存在安全隐患

暴晒之下,很多物品都热得烫手。对此,烧伤科医生有个共识:烫伤总在不经意间发生。

比如公园里的雕塑、石凳、滑梯、秋千、金属健身设施等,在高温天都可能化身“隐藏杀手”。胡晓燕介绍:“金属设施导热快,在太阳炙烤下温度极高,即便是塑料的滑梯,午后温度也可达60℃以上。”由于儿童的皮肤更薄,常有烫伤案例出现。胡晓燕也提

醒,烈日之下要尽量减少户外活动,选择阴凉处,避开午后的高温时段,防中暑也防烫伤。

## “土办法”会造成二次伤害

低热烫伤的意外,在夏天也时有发生。上海市伤害住院监测显示,每年均有因艾灸导致低热烫伤的报告。进入伏天,不少人喜欢冬病夏治,进行艾灸、拔火罐,如有时间过长、离皮肤过近等不当操作就有可能引起烧烫伤。

老年人群因皮肤感觉减退,对低热刺激反应低,更容易发生低热烫伤。而对“上班族”来说,笔记本电脑使用不当也可能引起低热烫伤,应尽量避免长时间将笔记本电脑直接搁在腿上进行办公。

胡晓燕提醒,烫伤后切忌在伤口抹酱油、涂牙膏等,这些错误的“土办法”会对伤口造成二次伤害。“一旦发生烫伤,冷疗、降温是关键,夏天使用自来水冷却烫伤部位时,可在水中适当加点冰块,效果更好。”胡晓燕说。

记者 梅一鸣

# 旅游旺季出行 小心“经济舱综合征”

当前正值旅游旺季,人在旅途,但健康隐患不容小觑。近日,52岁的胡女士乘坐飞机长达14小时后,遭遇下肢静脉曲张脱落并引发肺栓塞,几近猝死,究其原因,是患上了“经济舱综合征”。什么是“经济舱综合征”?如何才能避免这种情况发生?

“经济舱综合征”(简称ECS)又称“机舱内血栓形成症”,主要是由于长时间乘坐飞机,在狭窄空间内不能活动,再加上密闭空间湿度较低,双下肢静脉血液回流缓慢、血液淤滞,就会发生下肢深静脉血液凝固,从而形成血栓。

其实,“经济舱综合征”并非只发生在飞机座舱内,乘坐汽车或火车时,如果长时间保持一种姿势也

会形成血栓。值得注意的是,老年人下肢静脉瓣功能较差,更易发生“经济舱综合征”。此外,如果乘客有血栓病史或乘机前曾大量饮酒、吸烟、过多进食油腻食物,也容易患病。一般来说,静脉被血栓堵塞后会出现下肢肿胀、手按有凹陷、小腿后方疼痛等明显的症状。

乘坐交通工具长途旅行时,怎样预防“经济舱综合征”?

首先要多喝水,避免脱水导致血液浓缩,增加血栓形成风险。其次,注意下肢保暖,着装舒适,穿着宽松、柔软的衣服,避免穿着紧身裤。如以前发生过静脉血栓的乘客,建议在医生指导下穿着抗血栓弹力



图源:千图网

袜。此外,下飞机后如发现下肢已肿胀疼痛,应避免剧烈运动,以防血栓脱落,并及时就医。

复旦大学附属中山医院康复科 刘邦忠(副主任医师)

## 肌少症易“盯上”肝病患者

随着机体衰老,骨骼肌肌量、强度和功能都在衰减,尤其对于肝病患者来说,肌肉丢失更会带来严重的后果。

肝病患者的肝糖原减少,作为补偿,肌肉就会分解。有数据显示,慢性肝病患者平均每年会损失2.2%的肌肉质量,当每年肌肉质量损失率大于3%时,肝病患者病死率将显著增加。

肝病患者想要避免肌少症,需适当增加蛋白质的摄入,并避免长时间处于饥饿状态。建议每天吃4~6次餐食(三餐+3次加餐),可促进蛋白质和能量吸收,防止肌肉减少。此外,每周进行4次、每次20分钟的中等强度有氧运动或抗阻训练,可有效改善肝病患者的肌肉力量。

东方肝胆外科医院肝胆内科 邹珊珊



图源:千图网

吃芋头消除结节?无稽之谈

肺结节、甲状腺结节、乳腺结节……近些年来,在体检中查出有结节的人不在少数。有人说,多吃芋头可以帮助消除结节,这种说法其实是无稽之谈。

芋头本身富含蛋白质、矿物质和多糖等营养物质,对脾胃虚弱的人来说有一定补益作用。而结节形成的原因比较复杂,没有任何一种食物可以直接让结节“消退”。

中医认为,吃较多寒凉食物是结节形成的原因之一。当前,很多人喜欢喝冰水、吃生冷的东西,日久就会气滞血瘀,最终导致结节形成。建议日常要均衡饮食,少吃刺激性的食物。此外,有一个好的心情对于远离结节也是有所帮助的。

南京市中医院治未病中心 余波(主任医师)

## 室内运动,让运动细胞“燃”起来

今年8月8日是我国第16个“全民健身日”。近日连续高温天气,我们整理了一些可以在室内进行的运动,让大家更舒适地排汗。

**柔力球** 柔力球是一项比较新兴的运动,借鉴网球、羽毛球的场地、规则等要素,并融入了太极精髓。柔力球运动是一种全身性的运动,它可以使颈、肩、腰、腿得到均衡全面的发展。特别是由于圆形动作的变化比较复杂,随机多样,对训练中枢神经系统机能

和发展多向思维都具有促进作用。

**旱地冰壶** 旱地冰壶与传统冰壶运动相比,具有占地面积小、易学习、不受季节影响等特点,只要场地平整光滑,室内外均可随时开展。旱地冰壶动静结合,注重技巧,无须碰撞,对体能没有过多要求,能够锻炼参与者身体的柔韧性和对力量的控制能力,同时可以锻炼大脑的应变能力、判断能力、对时机的把握能力。

**普拉提** 普拉提较为舒缓平和,借

助简单的器具就可以给身体带来全面的锻炼。普拉提运动能够带来很多好处,其中就包括高效燃脂、增强核心稳定、改善脊柱腰椎的灵活度等。

**太极拳** 太极拳的缓慢动作和深呼吸有助于润肺、增强免疫力、调节情绪和促进消化系统健康。通过练习太极拳,可以帮助身体更好地适应季节变化,预防常见的秋季疾病,保持身心平衡。有助于提高平衡、增强肌肉力量、改善心肺功能,并对心理健康有积极影响。

上海市健康教育协会 供稿

## 女性“吞云吐雾”健康危害更大

**皮肤衰老** 吸烟女性的皮肤往往较为干涩、粗糙、弹性降低。此外,皱纹增多,面容憔悴、色泽带灰,尤其是两眼角、上下唇部及嘴角处皱纹明显增多,因而其容貌显得比实际年龄老,也就是生物学年龄大于实际年龄。

**生育受损** 有研究发现,吸烟女性患不孕症的机会比不吸烟女性高2.7倍;如果夫妇双方都吸烟,则不孕的可能性比不吸烟的夫妇要高5.3倍。此外,吸烟女性较易发生流产、早产或宫外孕。

白洁

## 频繁出汗,需警惕四种病

高温天气出汗多,但同样的环境下,有人轻汗微微,有人则汗流浹背。若频繁出汗,需要警惕以下4种疾病。

**糖尿病** 高血糖会影响自主神经系统的功能,容易让人在睡眠或不剧烈运动时出现多汗。这种情况常发生在血糖过高或过低时。

**甲亢** 如果身体分泌的甲状腺激素过多,可导致新陈代谢率增加,体温随之升高。下丘脑监测到这一信号,就会下令增加出汗以调节体温。这种出汗一般是持续性而非阵发性,通常还伴随体重下降、指甲变脆等症状。

**感染性疾病** 患有一些感染性疾病,如结核病、艾滋病(HIV)等,可导致夜间盗汗,即在睡眠期间大量出汗,睡醒后汗止。

**自主神经失调** 自主神经失调是指“植物神经系统功能紊乱”,可导致多汗症,包括局部多汗(尤其是手掌、脚底、腋下、大腿根处)和全身性多汗症。

武汉协和医院内分泌科 闵洁(副主任医师)

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512  
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com