

# 牙膏处理烫伤或致创面感染 烧烫伤靠“土”方法不靠谱

常见的导致烧烫伤发生的原因有哪些？不小心发生烧烫伤了，在家怎么进行急救处理？7月19日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了安医大一附院烧伤科主治医师宋均辉，与读者交流。

□孙林 记者 马冰璐 文/图

## 常见的烧烫伤原因有这几类

读者：请问常见的导致烧烫伤发生的原因有哪些？

宋均辉：常见的烧烫伤原因主要有以下几类：碰触开水、热奶、热汤、热稀饭等热液；钓鱼时鱼竿碰触高压电线；小孩在家用钥匙插电插孔或电瓶车电瓶；煤气管道老化发生火灾；酒精火焰烧伤；艾灸时烧伤等。

## 烧烫伤后应迅速远离热源

读者：不小心发生烧烫伤了，在家怎么进行急救处理？

宋均辉：发生烧烫伤，急救处理应该做到以下几步：

- 1.立即、迅速远离热源；
  - 2.迅速用凉水冲洗，或者放干净冷水中浸泡，头面颈及躯干处或其他部位，可用冷敷的方法，迅速局部降温，并可减轻疼痛，阻止热力继续损害及减少渗出和水肿；持续的时间多以创面不再有剧痛为准，一般为20~30分钟；
  - 3.脱去衣物，要在冷水冲洗后脱除或使用剪刀剪开后小心除去；
  - 4.到有烧伤专科的医院就诊。
- 要注意的是，严重烧烫伤应在冲洗的同时，送往医院救治，路途较远的应先就近医院救治，再转到有烧伤专科的医院就诊。

## 有些“土”方法并不靠谱

读者：曾听人说过，用牙膏可以给烫伤处降温，这种方法靠谱吗？

宋均辉：有些“土”方法，如牙膏、酱油、盐、



### 名医简介：

宋均辉，主治医师，烧伤专业硕士，擅长各类烧烫伤的救治。

食用碱等涂于创面，不仅对创面没有好处，还可能会导致感染和创面加深，同时增加就医时的处理难度。早期急救主要注重创面的局部降温，另外不要给烧烫伤创面涂有颜色的药物，如红汞、紫药水等，以免就医时影响对烧伤深度的观察和判断。

## 防烧烫伤发生要多做有心人

读者：日常生活中如何做好预防，减少烧烫伤发生？

宋均辉：预防烧烫伤发生，要在生活中多做有心人，比如：1.勿让幼儿童随意玩火柴、点明火、点煤气灶、点火炉和烧柴火；2.热水瓶、开水壶、热粥、热汤锅应放置在小儿不易碰撞的稳妥地方；3.屋内电源插座及开关应置于高处，或用拉线开关，或将插孔安装保护装置；4.定时检查电路及煤气管道；5.电瓶车应放在指定区域充电，并且电瓶应封装安全；6.户外钓鱼应先观察有无电线，电线下禁止钓鱼；7.家中杜绝使用液体酒精等。

表现为发热、咽痛、口痛、咽峡部疱疹，小婴儿因口痛影响进食，少数可并发高热惊厥、脑炎等。部分手足口病患者发病早期表现为疱疹性咽峡炎，随后出现掌心、足底、臀部及膝部疱疹。

专家表示，对于家有二宝的家庭来说，如果一个孩子生病，另一个孩子最有效的预防方法就是隔离，此时尽量不要让两个宝宝在一起玩，一定要勤洗手，最好能分住不同房间，生活用品单独使用，玩具和常接触到的物品应定期进行清洁消毒，不要让儿童喝生水，吃生冷食物。

# 6岁以下易“中招”儿童疱疹性咽峡炎

星报讯(记者 马冰璐) 最近，因儿童疱疹性咽峡炎就诊的患儿有所增多。专家表示，春夏季是该病流行季节，多见于6岁以下学龄前儿童。

疱疹性咽峡炎是由肠道病毒感染引起的儿童急性上呼吸道感染性疾病，主要病原是柯萨奇病毒、肠道病毒71型和埃可病毒等肠道病毒。该病发病率高，四季散发，春夏季是流行季节，经粪到口途径、呼吸道飞沫、接触患儿口鼻分泌物以及被污染的手和物品而感染。该病多见于6岁以下学龄前儿童，潜伏期3~5天，临床

# 预防湿气一定要戒除烟酒

星报讯(记者 马冰璐) 湿气重，容易导致人体肠胃不适、食欲不振，皮肤也容易起疹子，所以祛湿还是很有必要重视的。

祛湿气的技巧：汗蒸时人体大量排汗，毛细血管扩张，身体微循环加快，对于身体的新陈代谢及祛湿排毒有很好的效果；运动锻炼可以促进排汗，帮助祛湿，还能帮助血液循环，对身体健康很有益处；适当进食一些可去除湿气的食物，比如薏米、茯苓等食物的祛湿气效果都非常不错，夏天可以使用这些食物煲汤进食；晚上泡脚也是一种祛湿气的技巧，在睡觉之前泡上

半小时左右的脚，不仅可以祛湿气，还能提高睡眠质量。

预防湿气一定要戒除烟酒，烟酒的刺激是使身体产生湿气的一种重要方式，烟酒会刺激身体的各项机能导致身体的机能受到损害，使湿气容易侵入人体；太过油腻的食物会产生大量的湿气，同时还会加重胃肠道的功能负担导致胃肠道功能失调，因此要保持饮食均衡营养，以堵塞湿气入侵的渠道；阴冷潮湿的环境会加重体内湿气的产生，同时食用一些生冷的食物也会加重体内湿气的产生。

## 晨起一杯蜂蜜水有助于排便

星报讯(记者 马冰璐) 不少人觉得便秘是小事，对身体没有什么影响。但现在很多老年人生活好了，饮食越来越精细，纤维素的摄入少了，牙齿不好，导致长期排便不畅，粪块在大肠内梗阻。专家提醒，老人每天早上起床后空腹喝一杯蜂蜜水，有助于排便。

一般来说，老年人有进行性腹胀和便秘就是典型的结肠梗阻症状。大肠梗阻是自回盲部到肛门部的梗阻。老人由于身体机能的退化，反应也会减弱，应养成科学的排便习惯。例如养成每天晨起或早餐后定时坐在马桶上，形成排便的良好习惯后，就会定时排便。此外，肠癌也容易遗传，有家族史的老人最好每年做一次大便潜血检查，做到早预防，早治疗。

专家提醒，老人每天早上起床后空腹喝一杯蜂蜜水，有助于排便。此外，老人每天应吃400~800克各种新鲜蔬菜和水果。要避免或者少吃腌制食品、烘烤制品和熏制品，还有啤酒及肉类罐头、腊肠和香肠等。少食多餐，不吃刺激性较强的食物，多运动，多喝水。

问：降压药一天吃三次合理吗？

答：许多高血压患者服用的是短效的降压药，药效并不能持续24小时，在第二天清晨服药前药物浓度低下，药效薄弱，常不能很好控制血压，因此清晨服药之前测得的血压值，才能真实反映当前的降压方案是否能控制好全天的血压。不仅在服药前测量血压重要，服药的时间以及服药的间隔对于患者来说更是关键。

当夜晚入睡后，人的机体大部分处于休息状态，新陈代谢减慢，血压也相应下降。午夜至觉醒前血压最低，血流缓慢，脑组织供血不足，血液中的某些凝血物质，如血小板、纤维蛋白原等，也极易黏附在血管内膜上，聚集成凝块，特别是老年人有动脉粥样硬化时，血管内膜粗糙，则更易形成栓子，阻塞脑血管发生脑梗塞，所以脑梗塞发病以清晨为多。

可见，传统的1天3次服用降压药并不合理，而夜晚尤其是睡前服用降压药就更加危险了。高血压患者清晨1次服药，可减轻多次服药的负担，避免漏服，便于长期坚持。

大多数专家主张服用降压药物，时间最好控制在早上8点一次，下午14点一次。睡前不宜服用降压药物，即使是重度高血压患者，睡前也只能服用白天剂量的1/3。这样可以保持24小时血压平稳，防止心、脑血管严重并发症的发生。 □石跃新 记者 王玮伟

## 寻医问诊

读者：急性胰腺炎的病因有哪些？

专家：急性胰腺炎目前已知的病因包括胆源性、酒精性、高脂血症相关性、药物性、解剖结构异常、内分泌相关性、创伤性及肿瘤等，尤以前三种更为常见。 □记者 马冰璐

## 下期预告

做四维彩超的最佳时间是什么时候？做四维彩超有哪些注意事项？下周五(7月26日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省妇幼保健院超声诊断中心副主任李雪蕾，与读者交流。

李雪蕾：副主任医师，从事产前超声诊断工作十余年，在该领域积累了丰富的的工作经验。

□华玲 记者 马冰璐

关于安徽景源工程咨询有限公司承接庐江县万山镇十八桥小学工程项目负责人变更的公告  
安徽景源工程咨询有限公司承接的万山镇十八桥小学工程项目，因原项目监理工程师陈晓明已离职，现变更项目主要负责人，经建设单位审核，同意变更。现将变更项目负责人及变更后项目负责人相关信息予以公示。公示期间，任何单位和个人对公示信息存在异议的，均可向我单位反映。  
(联系电话:13965676838)  
(联系邮箱:shi ba qiao xiao xue )@163.com  
庐江县十八桥小学  
2019年7月16日