

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房

冬季取暖方式多样,大篷车主讲取暖常识与安全

暖水袋水温44℃便可致烫伤

本报11月23日讯(记者 刘光斌) 不恰当的冬季取暖方式,尽管可以让人感到短暂的舒适,却也是一些冬季病的重要原因。11月19日,齐鲁晚报大篷车活动在漱玉平民大药房张店联通路店举行,主办方在为市民做健康体检的同时,也向市民宣讲了冬季保暖常识。

活动当天,气温在10℃左右,但是已经有市民穿上了轻便的羽绒服。“一到冬天就特别敏感,很怕冷,所以早早便穿上了羽绒服。”市民余云云(化名)介绍说。

除了羽绒服,毛衣是最常见的季节服装。“尤其是抵抗力较弱的老人和孩子,冬天自然应该多穿一些。”68岁的张德开(化名)介绍说。

不过,有的市民却反映称,因为天气渐冷,晚上睡觉的时候,便已经习惯开着空调或者使用电热毯了。“取暖的方式有很多,但是方式不当的话,反而容易引发疾病。”漱玉平民大药房工作人员唐小保介绍说。

“比如冬季经常发生的低温烫伤,有实验证明,44℃持续6个

小时作用于皮肤上即可造成烫伤,温度越高、持续时间越长,烫伤的程度就越严重。”唐小保说,一般市民经常采用的暖水袋,其温度一般都在60摄氏度以上,而因为对低温烫伤的认识不够,或者没有很好的隔热,便很容易发生低温烫伤。据了解,医学上的烫伤一般分为I度、浅II度、深II度和III度,不少低温烫伤患者伤口属深II度和III度等深度烫伤。但据临床观察,低温烫伤的患者,即使烫伤程度已达到深II、III度,也很少有第一时间到医院就诊。

活动现场的市民中便有因为使用暖水袋不当而造成低温烫伤者,“当时因为烫伤的伤口很小,痛感也不强,就没有去看医生。但后来却引发了感染,花了一个多月才治好。”市民周志杰(化名)说。

为纠正市民在冬季取暖方面存在的认识误区,预防冬季低温烫伤,肺炎等疾病,大篷车工作人员向市民讲了冬季取暖常识。并告诫市民,冬季取暖最好的方式是运动,不应因为天气寒冷而偷懒。

发生烫伤后 慎选土方治疗

发生低温烫伤之后,有的市民没有尽快就医,而是采用了一些传统的“土方”进行涂抹治疗。比如,菜油、麻油、酱油、食醋、米酒加黄糖、蛋清、芦荟汁、牙膏等。不论这些土方是否有科学依据,事实上,他们常常会

给医生判断创面情况带来困难,而且有加重创面感染的可能,甚至留下疤痕。因此,发生烫伤后,正确的处理方式非常关键。比如,当手、脚等裸露部位发生烫伤后,应马上检查烫伤部位。如果烫伤范围很小,只是皮肤稍微有点发红,最好的办法就是采取“冷疗”,即将被烫伤的肢体放在流动的自来水下冲洗或放在大盆中浸泡。冷疗持续的时间多以停止冷疗后创面不再有剧痛为准,大约为15~20分钟。

如果烫伤部位起泡、脱皮,应立即去外科诊治,不要自行挑破烫起的泡。就医前,冷疗同样不可少。此外,还需用干净毛巾、枕巾甚至衣服松松包住伤处,减少创口感染的几率,又不会阻止热力消散。

冬季泡脚水温 以60℃为最佳

寒冷的冬天,适当的泡脚方式不仅可以为全身取暖,而且可预防多种疾病。

较为普遍的泡脚方式是泡脚。每晚临睡前,用一盆热水泡脚,开始时水不宜过多,以浸过足趾即可,水温宜在40℃-50℃,浸泡几分钟后,再加水至踝关节以上,水温保持在60℃-70℃之间,两脚互相搓动,以促进水的流动。

也可用中药桂枝、干姜、红花、川椒各9克,每晚睡前以水1500毫升,煎沸10分钟后,去渣倒入盆内,加水至温度适宜,边泡脚边搓擦,水温下降时再加水,泡15-20分钟,不仅能使双脚温暖,还能促进睡眠。

要选择合脚的鞋,一般尺码要稍大一些(约大0.5-1.0厘米)。据科学研究,人的双脚表面温度维持在28℃~30℃时,感觉最为舒适。因此可选择保暖性能较好又很柔软的厚袜,穿有绒里的棉鞋;脚易出汗者,鞋内还应放上吸湿性较好的鞋垫。

老年人冬练 最好选择下午

冬季是心脑血管病的高发季节,特别是雪后气温骤冷,人体血管收缩,血液黏稠,很容易引发心脑血管疾病。

据了解,心血管病的发病高峰一般是在一天中交感神经活动最强的一段时间,集中在上午6时至12时。急性心肌梗死、心律失常、心源性猝死所致的心脏急症多发生在此时间内。特别是冬季雪天寒冷的气候会刺激交感神经兴奋,诱发血管痉挛、收缩,这也是秋冬季心脑血管病高发的原因。

因此对于老年人来说,冬练开始要多穿些衣服,戴帽子、手套等,并尽量避开上午等心脑血管疾病高发时间段,选择下午冬练。而冬练时,也应经过10分钟热身活动,待身体发热后再逐渐减衣服。锻炼结束后,应擦干身上的汗水,并立即穿上干净衣服。

市民冬季取暖存在不少误区,不适当取暖易引发疾病

冬季夜晚空调不宜高于20℃

随着气温的逐渐降低,“冷”便成为市民最强烈的感受。从11月中旬开始,淄博地区也已经开始供暖,天气再冷一些,热水袋、电热毯等也将派上用场。但周密的保暖其实也有着部分健康隐患,保暖过度或不当可以导致烫伤、肺炎、鼻炎等疾病。

记者 刘光斌

空气不流通 可引发鼻炎

对付冬季的寒流,人们最常用的办法便是门窗紧闭,足不出户,迫不得已出门时,则保暖内衣、毛衣、羽绒服、帽子、围巾、手套等一应俱全。“有的市民习惯晚上睡觉时开着空调,或者用被子蒙头,但是这些习惯都有隐患。”漱玉平民大药房工作人员孙振海介绍说。

由于紧闭门窗,室内空气流通不佳,常常导致室内空气污浊,“倘若还开着空调,病原体大量繁殖,并随空调气流的循环,很容易送到室内的每个角落。”孙振海说,有过过敏性鼻炎的患者常常在冬季复发,原因之一便是在较为温暖的环境中,因空气不流通而拥有大量细菌所致。

“前几天晚上睡觉开着空调,第二天喉咙就非常干,有种上火的感觉。”市民张云生(化名)一到冬天较冷的时候,由于家中的暖气温度不高,所以习惯开着空调睡觉。而温度经常可达到27℃以上。

“冬天本来就干燥,如果再加上吹27度以上的空调,人体内的水分便极易走失,早上起来喉咙就会有上火的迹象。”孙振海介绍说,冬季空调取暖不仅要避免门窗紧闭,适时放进新鲜空气,而且在睡觉时也尽量选择一较为适宜的空调温度。“冬季夜晚的最佳室温是18到20摄氏度,将空调设在20℃左右即可。”

还有部分市民在冬季晚上睡觉时有蒙头睡的习惯。“蒙头睡觉对健康也是有害无益的,一是压迫心脏等脏器,影响健康;二是蒙头睡导致被窝内二氧化碳等废气逐渐增加,影响正常的呼吸。”孙振海介绍说,冬季保暖过度,容易使机体的调节和适应能力、耐寒能力降低,反倒容易引发一些疾病。



漱玉平民大药房的工作人员正在为市民讲解净水器使用知识。本报记者 姜文洁 摄

取暖用电热毯易睡出“肺炎”

“冬天很多市民习惯用电热毯和暖水袋来取暖,不过,一定要注意使用方法,否则很容易造成肺炎和烫伤。”漱玉平民大药房工作人员唐小保介绍说。

“每年12月至次年3月的寒冷季节,老年性肺炎在冬季的发病率最高约占全年的60%-70%。”唐小保介绍说,在冬季诱发老年性肺炎的一大因素便是温差,其中不少是因为睡电热毯所致。

“很多老年人因为患有有关节疾病,因此沿袭以前农村睡热炕

的习惯,晚上睡觉用电热毯。但是老年人的免疫功能较低,使用电热毯便会加大室内与室外的温差,很容易导致感冒,严重的便会发展成肺炎。”唐小保建议老年人,冬季暖腿暖腰尽量不要选择电热毯,以防得不偿失。

与电热毯相类似的是暖水袋的使用。“但是对一些老年人或者儿童来说,经常会发生一些因为使用暖水袋而被烫伤的事故。”唐小保介绍说,由暖水袋所造成的烫伤主要是

由50-60摄氏度左右的温度在局部作用时间过长,热力慢慢渗透进软组织引起的。“尤其对一些患有糖尿病、脉管炎或中风后遗症的老人,因其末梢循环障碍,神经功能受损,所以感觉较迟钝,对热和痛觉不敏感,以致热水袋烫伤了皮肤还未察觉。”唐小保提醒广大市民,倘若在使用暖水袋后发现红肿、水泡等症状,则应及时就医,否则可能带来较为严重的后果。

围巾捂嘴易吸入病菌

“冬季最好的保暖方式仍然是运动,不能因为天冷而偷懒。从长远看,多运动也可以增强抗病能力,可抵消因为室内、外温差变化所造成的影响。”漱玉平民工作人员伊希玉介绍说,市民在冬季运动可选择慢跑、骑自行车等运动方式,也可选择室内健身场所如打乒乓球、保龄球等。

除了必要而持之以恒的运动,适当的衣服和保暖方式也有讲究。“保暖可以先从头部做起,头部由于裸露在外面,很容易受风寒。要想保暖

头部,戴帽子很重要,并且最好能捂住耳朵。另外,头上有很多重要穴位,经常按摩头皮,加快血液循环,也能保持头部暖和。”伊希玉介绍说,寒从脚下起,脚部一旦受寒,很容易引起感冒或腰腿痛等病症。脚部保暖要有合适的鞋子和袜子。鞋子的尺码应稍大些,最好垫一双棉鞋垫,脚放在里面要有点空间。其次,鞋底应稍高些,这样可以起到与冰冷地面隔寒的作用。

在穿衣方面,则尽量以宽松为主,尽量避免太紧太厚。