

洗澡不当会夺命, 冬季尤其要当心

高危人群: 心血管病老人 水温别太高: 40℃ 最好 清晨别洗: 饭后半小时再下水

洗澡可能“致命”?日媒报道称,日本每年因洗澡不当导致死亡高达1.4万人,引发了网友的极大关注。12月17日,记者采访专家了解到,洗澡确可能致命,且每年都可接诊因洗澡导致病发的患者。

长沙市第四医院专家表示,洗澡并没有“顺序”的要求,但冬季洗澡时需要注意的地方很多,尤其是有心血管疾病的老年人。比如:洗澡水温不要太高,时间不要太长,吃得过饱或空腹最好不要洗澡等。

事件

60岁娱驰空腹洗澡,突然晕厥

日前,家住长沙市岳麓区望月湖的王娱驰,在家洗澡不到十分钟,突然晕厥。幸好家人发现及时,立即送往长沙市第四医院神经内科抢救。

王娱驰回忆,自己淋浴不久,就感觉头晕和全身乏力,接着眼前发黑,然后就晕倒了。经医师仔细检查,发现王娱驰并没有一氧化碳中毒的症状,也没有心血管疾病的病史;经头部CT结果显示:王娱驰小脑萎缩,医生初步诊断为:短暂性脑缺血发作。

力,接着眼前发黑,然后就晕倒了。经医师仔细检查,发现王娱驰并没有一氧化碳中毒的症状,也没有心血管疾病的病史;经头部CT结果显示:王娱驰小脑萎缩,医生初步诊断为:短暂性脑缺血发作。



都市急诊室

用热水袋给宝宝暖被窝 刚出生5天的孩子被烫伤 冬天怎样给孩子安全保暖,医生开“处方”

本报12月17日讯 冬天到了,怎样才能给孩子保暖,家长们使出浑身解数。不过,长沙市第三医院的医生提醒,近段时间接诊了不少因为家长保暖不当反而被烫伤的孩子。医生提醒,热水袋不要整夜放在宝宝被窝,因为小儿皮肤娇嫩,一旦烫伤,受伤程度要比成人严重得多。

12月13日入院的小欣出生才5天。入院前,奶奶从乡下赶到长沙照顾她,喂奶、清洗、带着睡觉,非常细致。13日晚,眼见天气变冷,奶奶怕孩子冻着了,特意灌了热水袋,放在小欣的包被下。

一个多小时后,小欣突然大哭,奶奶以为孩子尿湿了,拆开包被换尿布,却发现孩子右臂外侧被烫得红肿起来。看孩子手臂没起泡,老人使用土方子

用香皂涂抹患处。谁知过了几天,孩子的患处溃烂了,家长赶紧将她送进长沙市第三医院新生儿室住院治疗。

长沙市第三医院儿科主任、主任医师宋芳提醒,在给小儿使用热水袋时,一定要注意水温不要超过50℃,每次装不要超过2/3的热水,并排出热水袋内的空气;装水后,要仔细检查热水袋的盖子是否拧紧,防止漏水。此外,最好不要把热水袋整夜放在宝宝的被窝内,应在睡前将被窝焐热,睡觉时取出,或用厚毛巾包裹。

■三湘华声全媒体记者 李琪
通讯员 杨丽

预防

注意6细节,小儿不烫伤

- 1、要特别注意家中的开水瓶或热水杯不要放在桌旁床边、过烫的用具和食物一定不要让宝宝接触到,以免宝宝碰倒造成烫伤。
- 2、平时,父母要加强对孩子进行安全意识的培养,如在电器使用时教育孩子可能的危险。
- 3、使用电源插座保护盖,避免小儿玩插座触电。
- 4、在给小孩洗澡时,先倒冷水、后倒热水,防止孩子因为贪玩而急于跳到澡盆中烫伤。
- 5、日常生活中要加强看护,幼儿不要离开视线,时刻提防烫伤等意外事故的发生。
- 6、如果已经被烫伤,且衣服粘着皮肤,不要用力撕扯,而应将创口周围的衣服剪下,保留创面衣物。然后用流动的冷水冲洗局部,不但能让皮肤降温,还能止痛。最后将干净毛巾遮盖裸露的烫伤处,或用保鲜膜、无菌纱布覆盖。再尽快送医诊治,千万不要轻信民间的土方乱敷药。

建议

水温40℃左右最佳

欧阳定安特别提醒,冬天洗澡的水温在40℃左右最佳。有高血压、心脏病等基础性疾病的患者要引起重视,冬天洗澡时,最好不要紧闭浴室的门,打开排气扇或门窗留缝隙。洗澡时最好家里有人看护,一旦发生晕厥等意外时,以便及时求救。洗盆浴的时间不要过长。

饭后洗澡要半小时后

长沙市第四医院神经内科副主任医师余辉云表示,很多人都提倡早上洗澡,说清晨洗澡,整天都会神清气爽,其实这样不可取,尤其在吃早餐之前洗澡。“洗澡会消耗很多体能,饿着肚子洗澡时易导致血糖低,患者往往会出现头晕、四肢乏力甚至晕厥。但吃得过饱后洗澡,此时腹腔血液供应减少,会影响消化,也会对身体造成危害,所以最好是饭后半小时洗澡。”

洗澡前可喝杯热水

血压过低、酒后、饱餐后、发烧时、过度劳累时都不宜马上洗澡。可以在洗澡前喝1杯热水,补充全身血液容量。同时,洗澡间室内外温差不要相差太大,走出浴室前一定要穿好衣服,以防感冒。余辉云指出,在洗澡前,可适当热身,如做一些拉伸运动,当身体出现微微还未出汗时,可有效避免洗澡前期的晕厥。

■三湘华声全媒体记者 李琪 通讯员 洪铮敏

健康资讯

到湘雅口腔医院看牙病,三类情况可医保报销

本报12月17日讯 “治疗费1400元,我自己只出了280元,没想到省级医院也开通了市级医保。”12月15日,持有长沙市医保手册的邹女士在中南大学湘雅口腔医院接受了牙周疾病治疗。即日起,持有长沙市医保手册的三类牙病患者,均可在湘雅口腔医院享受单病种门诊医保政策,最高自付比例不超过20%。

邹女士患有牙周疾病,经医生诊治符合长沙市医保牙周单病种收治条件,邹女士此次基本治疗费用为1400元,在职员工医保自费比例为20%,邹女士此次只需自费280元。而同时前来就诊的廖女士为长沙市退休

职工,做根管治疗享受到了政策的优惠,此次基本治疗费用1000元,自费比例15%,只需自费150元。

据介绍,牙科疾病历来是市民比较关注的疾病,长沙市医疗工伤生育保险管理服务局先后于2009年、2012年在个别医院对部分口腔门诊单病种治疗费用实行包干结算。这次在湘雅口腔医院实施的3类适应症疾病及治疗术具体为:牙髓病、根尖周病(根管治疗手术);牙周炎(牙周基础治疗);埋伏阻生牙(拔除术)。凡属市医保参保人员,患者需携带本人身份证及《医保手册》前来就诊。

■三湘华声全媒体记者 洪雷

单病种就诊流程

