

“取暖宝贝”争相登场 谨防“低温烫伤”

大雪时节，各地气温下降明显，不少地区已是雨雪冰冻天气，各种取暖产品如热水袋、暖宝宝、电热毯等争相登场，它们使用方便取暖效果好，但若使用不当，也许会被“低温烫伤”。那么，使用这些“取暖宝贝”时，我们应该注意些什么呢？

选用安全的取暖产品

看标识 购买取暖设备一定要选择正规厂家，注意查看产品包装上有没有国家“3C”认证、产品合格证、注意事项、生产厂家名称等标识。在使用前应仔细阅读产品说明书，严格按照产品要求进行使用。

摸材质 电热水袋大致分为两种：电极式和电热丝式。电热丝式热水袋水电分离，全程绝缘，温度可控，而电极式热水袋的电极直接和液体接触，容易发生短路或爆炸。目前电极式热水袋已被国家禁止生产销售，但还是有不法商贩偷偷销售。大家可用手轻轻捏一下热水袋，如果捏到两截硬邦邦的圆柱体，那就是电极式热水袋；如果摸到一个直径七八厘米的塑料线圈装置，那就是电热丝式热水袋。

多注意 充电前检查取暖设备电源线是否完好无损，电源线接口是否有裂纹或其他安全隐患等；切忌一边充电一边使用取暖设备，以防发生触电危险或烫伤皮肤；定期检查家用取暖设备是否出现老化现象。

正确使用取暖产品

暖宝宝 暖宝宝是时尚女郎及户外工作者的最爱。贴暖宝宝一定要隔着衣服贴，不要直接接触皮肤，避免长时间在同一位置使用，更不

要睡觉时使用。暖宝宝长时间与某处皮肤接触如同“温水煮青蛙”，不知不觉中会造成低温烫伤。

橡胶热水袋 橡胶热水袋也有一定的寿命，注意及时更换。灌入50℃左右的水，别灌太满；装水后应排出袋内的空气并拧紧盖口；使用时不要直接接触，用毛巾包裹或隔一层毯子更安全。

电热水袋及电热宝 避免长时间放在身体的一个固定位置，不可边充电边使用，通电时不离人，不要长期通电；使用时用毛巾包裹，不要直接接触。

电热毯 温度不要设得过高，也不要整夜使用，尤其是老人和婴幼儿，睡觉之前一定要记得关掉。

电烤炉 使用时保持安全距离，勿长时间接触，人员离开时要及时关闭。

出现低温烫伤如何处理？

“低温烫伤”是指皮肤长时间接触高于体温的低热物体而造成的烫伤，一般多发生在熟睡过程中，不易被察觉。“低温烫伤”一旦处理不当，皮肤会发生严重溃烂，长时间都无法愈合。

与高温烫伤不同，低温烫伤面积往往不大，疼痛感不十分明显，皮肤出现红肿、水泡、



脱皮或者发白的现象，对于这种中小面积烫伤，应立即用流动水冲烧伤创面，水温5℃~20℃，或用凉毛巾敷在烫伤处以降低温度，减轻烫伤程度。冷疗的时间通常为30分钟至数小时。

不要在烫伤的地方涂抹有颜色的药物如红药水、紫药水或牙膏、色拉油、油膏等油性物质。如果出现水泡，要注意保留，不要将泡皮撕去，以免发生感染，造成创面裸露、加深、感染。

按照上述正确的急救方法处理好创面后，应及时前往正规医院就诊进行处理。低温烫伤会伤及皮肤及深部组织，治疗的时间也会加长，治疗上也比较麻烦，尤其是创面深且感染严重的低温烫伤，通过局部换药的方法很难治愈，需采用手术方法才能促使创面愈合。

湘潭市第一人民医院
健康教育文明办 段佳艺

文明潇湘 爱卫同行

三种物品 应远离卫生间

家里收拾得干干净净，卫生间里马桶的旁边却放着一个废纸篓，这种现象在不少家庭都司空见惯。专家建议，卫生间最好不要放纸篓，这样会给细菌传播创造条件。此外，消毒水、清香剂同样不能放在卫生间。

卫生间放纸篓不卫生 卫生间里的废纸篓一般一放就是几天，里面长期累积的垃圾会让原本有污物的厕所更加受到污染，给病毒和细菌的繁殖创造条件。因此，一般易冲刷的纸质品，可放入抽水马桶直接冲掉，那些难以冲掉的卫生用品，可以放入小型的方便袋并带出厕所丢弃。如果在卫生间放置了纸篓，要配有盖子，当天一定要倒掉。平时保持卫生间的卫生，经常打扫、消毒，多多通风换气。

卫生间放消毒水易中毒 很多人喜欢把消毒剂放在卫生间里，一般来说，卫生间空间相对狭小、比较密闭、湿度较高，空气对流不畅通，清洁剂、消毒剂、防腐剂中的有机化合物易挥发在空气中，存留较长时间，很容易造成空气污染，对健康有危害。所以，千万不要把消毒水等其他化学物品放在卫生间里，最好按照使用说明存放各种清洁剂。

卫生间不宜使用清香剂 卫生间内最好不要使用清香剂，一般的清香剂多由乙醚和芳香类的香精组成，这些成分一旦释放到空气中后会分解变质，有可能刺激人的神经系统，尤其会影响儿童的生长发育。其中的有机物还可能会使人过敏，对呼吸道产生较强烈的刺激，特别是对于过敏体质的人更是如此。事实上，清香剂只是在表面掩盖了异味，并不能从根本上消除异味。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

天冷 牙齿也要“保暖”

冷空气来袭，不少人喜欢吃上一口又麻又辣的火锅。但吃完之后，发现口腔牙龈上火，肿痛难忍。其实，冬季气温骤降，天气干燥，一些平时不太注意的牙齿问题，如果不多加重视，不管是吃完火锅，还是刷牙、出门倒吸一口气，牙齿问题都会更加敏感，感觉隐隐作痛、酸溜溜的，给生活带来诸多不便。

事实上，只有牙齿出现牙隐裂、龋齿（蛀牙）、牙楔状缺损、牙周病、牙本质敏感症、牙髓炎等问题时，才会如此敏感。冬季之所以牙齿出问题的高几率，主要是因为寒冷致使

免疫系统相对薄弱，再加上气候干燥，大量的病原体游离在空气中，容易诱发牙病。此外，接触到冷空气的牙齿，还容易引起牙周炎、牙龈出血等。如再遇到冷热交替，牙痛的发生率更会大大提高。

另外，口腔健康直接或间接影响全身健康。口腔疾病如龋病、牙周疾病等会破坏牙齿硬组织和牙齿周围支持组织，除了影响咀嚼、说话等功能和美观外，还会导致社会交往困难和心理障碍。口腔炎症，尤其是牙周炎等可导致或加剧某些全身疾病，如冠心病、糖尿病等，危害全身健康，影响生

命质量。

保护牙齿，首先不能吃太凉、太热、过酸、过甜的食物，用温水刷牙或用温茶水漱口，使用有防上火功效的牙膏。其次，要掌握正确的刷牙方法，刷牙力度要合适，避免沿着一个方向使劲刷，否则易在牙齿颈部形成楔状缺损，从而引起牙齿敏感。冬季出门应养成佩戴口罩、多吃富含维生素D的水果的习惯。最后，还要养成定期口腔检查和洗牙的习惯，预防牙龈萎缩和牙周病的产生，及时处理早期龋坏和病损。

刘姿含

边吸烟边开车风险大

吸烟有害健康，如增加癌症和心血管疾病死亡风险，这已为众所周知。然而，吸烟还可能增加交通事故，这一点较少引起关注。

开车时一边看手机容易引发交通事故，其实一边开车一边点烟同样也是复杂又危险的操作。如果香烟点燃后在中途掉下，就会比落下手机还感到恐慌，且有火灾风险，危险更大。另如，吸烟会影响司机的精神状态，吸烟者多有尼古丁依赖症，当开车不耐烦时，会以抽烟而放松，再过一会儿还会烦躁，再去抽烟，如此循环往复，就会不断积累压力，如果继续开车，很可能发生重大交通事故。因此，同酒驾已有法律约束一样，建立有关交通法规加以限制或处罚嗜烟者值得探讨和研究。

副主任医师 宁蔚夏