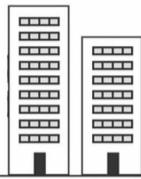
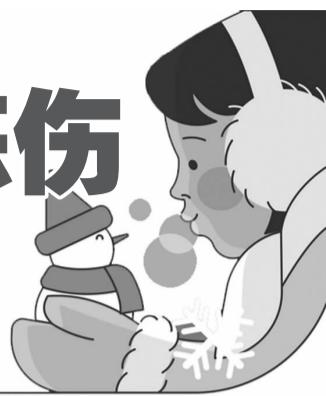


# 寒潮来袭 小心冻伤



这几天寒潮来势汹汹，大风、雨雪悉数而至，让人猝不及防，这种天气也更容易出现冻伤。怎样做好防冻工作呢？冻伤后又该如何正确处理？



## 什么是冻伤？

低温对人体造成的伤害统称为冷伤。0~10℃的低温对人体局部或全身造成的是冻疮。0℃以下的低温对人体局部或全身造成的急性冷伤性损害便是冻伤。因此，冻疮和冻伤在概念上有所不同，比冻疮更严重的便是冻伤了。

根据局部冻结性冻伤的严重程度分为四度，大家可以根据症状自查：

一度冻伤是伤及了皮肤的浅层。皮肤出现红斑或蓝紫色斑，无水疱产生，7天左右能愈合，且不留瘢痕。

二度冻伤是累及了皮肤的浅层和真皮层。表面形成透明水疱，并伴有红斑、水肿、瘙痒、疼痛等。

三度冻伤是累及了皮肤的浅层、真皮层和皮下组织。红肿、疼痛明显，可出现血性水疱，感觉迟钝或消失，坏死组织脱落后，可见肉芽组织。

四度冻伤是累及了全层皮肤，并累及皮下组织及延伸至以下的其它肌腱、肌肉、骨骼。深部组织出现坏疽，易继发感染，感觉和功能全部丧失，甚至还有可能面临截肢等。

全身性冻伤时，冻伤的人开始可能有寒战、脸色苍白、打哈欠等表现，进而会陷入昏迷、呼吸变慢、心跳减慢、肢体僵硬、血压下降、大小便失禁等，严重可出现呼吸抑制、心跳呼吸骤停，甚至死亡。

## ■延伸阅读

## 冻伤后应如何正确处理？

发生冻伤，不要用雪搓或热水泡等“土方法”治疗，这些方法，反而会增加组织肿胀、感染风险、疼痛感，造成病情反复发作。正确的做法如下。

1. 对于轻的局部冻伤者处理 外用冻伤膏涂抹；有破溃，要到医院换药和包扎；若冻伤引起了破溃感染，要口服抗生素，并于患处涂抹含有抗菌药和皮质激素的软膏，或冻伤膏，同时保持冻伤局部温暖和干燥，避免复发。

2. 对于严重的冻伤者处理 要及时积极进行救治，尽快脱离导致冻伤的环境。

对于全身性冻伤的患者，要做好全身和局部保暖措施，用温水进行局部快速复温，以40℃~42℃的温水效果为佳，待其体温恢复正常10分钟后，擦干身体，用厚暖被服继续保温，并及时到医院救治。

## 寒冷天气，怎样防止冻伤？

1. 保暖 要根据气温适当增减衣物，注意保持衣物的干燥；不要把身体部位长期暴露在寒冷环境中；抵抗力低下的人要注意避免出现在寒冷环境中；在户外不要逗留太长的时间，出现异样感觉，要及时回到温暖的地方；准备好保暖贴、保暖手炉等保暖产品。

2. 饮食 选择高热量、高蛋白的食物；适当服用驱寒食品、保健品，改善寒冷体质；儿童可服用增强免疫力的食品；不要在冬天长期节食。

3. 坚持锻炼 坚持规律锻炼，提高身体免疫力；抵抗力低下的老人，在温暖的天气里可适当走动；在寒冷环境中应适当活动，防止久站或久坐。

4. 预防感染 不要用手指冻伤处；冻伤之后，坚持涂抹药膏；保持患处的清洁卫生。

## 与冻伤有关的误区

### 1. 冰雪搓擦可以救治冻伤

户外发生冻伤，如果不能及时送医，最科学的做法是用衣服或身体给患者进行局部保暖，防止冻伤部位坏死。冰雪搓擦不仅不能缓解冻伤，反而会加重冻伤情况，造成冻伤部位血栓。

### 2. 冻伤后火烤复温

有人冻伤后，特别是在野外冻伤时，会通过火烤恢复体温，这是非常错误的。由于冻伤会影响皮肤感觉，火烤会让患者在冻伤的基础上患上烧伤和烫伤，增加治疗难度。冻伤后，用40℃左右的温水浸泡冻伤部位，使体温恢复才是正确的方法。

### 3. 寒冬饮酒可防止冻伤

酒精有扩张血管、加快血液循环的作用，这样一来，身体热量会以最快的速度散发到体表，所以寒冬时喝酒之后会感到温暖，但是一旦停止饮酒，由于热量散发快，人的体温会快速下降，从而感到寒冷。因此寒冬饮酒不仅不能防止冻伤，反而会造成冻伤。

广州医科大学附属第五医院

主任医师 李天

## 如何预防冻疮？

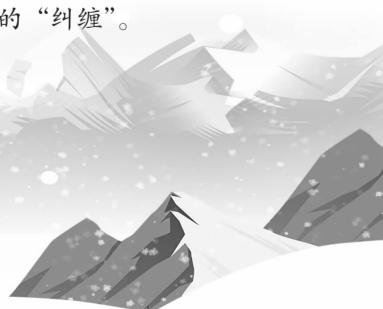
1. 寒冬季节，出门时应戴口罩、手套、围巾、耳罩等，做好保暖措施。

2. 平日应加强体育锻炼，增强体质，促进血液循环。

3. 平时多用冷水洗脸洗手，并及时擦干，有利于提高机体的耐寒能力；

4. 患有糖尿病、系统性红斑狼疮等基础性疾病者，平时应积极治疗；

5. 对于反复作者，除药物外，还可通过红外线、氦氖激光等物理治疗，能起到一定的预防作用，尽可能摆脱冻疮的“纠缠”。



## 熬夜看球 及时调整生物钟

2022卡塔尔世界杯正在如火如荼进行，其中一半的赛事直播都是在后半夜进行。对于熬夜看球的球迷来说，经常的睡眠不足，会使人的心情忧郁焦急，免疫功能下降，且易引发失眠、感冒及胃肠疾病等，因此应学会自我调整。

**调整生物钟是前提** 对于球迷而言，在观战期间时常会出现因生物钟紊乱而带来的头昏脑胀、反应迟钝、食欲减退、精神萎靡、心悸、心慌、恶心、甚至低血糖休克等不适症状。有关医疗机构研究，每晚睡眠不足4小时的成人，其死亡率要比每晚睡七八小时的人高180%左右，而且衰老速度也是正常人的2.5倍，危害大大超过吸烟。此时，球迷可以适当调整自己的生物钟，不妨在开赛前小睡一会儿。上班一族，则可以利用中午补充睡眠。在睡前饮用适量的牛奶、糖水或桂圆莲子汤，则可起到安眠的功效。

**心态平和是根本** 球迷在观看比赛期间，身心都处在十分疲惫的状态。睡眠的不足、生活起居的不规律，情绪的波动不定都会对人体免疫力造成不同程度的损害。稍有不周，疖肿、疮疡、口舌生疮、牙龈肿痛、暴发火眼等上火感冒病症便会找上门来。所以观看球赛时切记情绪稳定。

在这里还特别强调，对于熬夜看球的球迷而言，紧张刺激的比赛不仅是对人体的一个挑战，更是对人心理素质的一次考验。提醒那些患有心脑血管疾病的球迷们，一定要保障充足的休息时间，尤其要避免情绪的激烈变化。同时，在熬夜看球赛期间，要适当加强体育锻炼。

张泽峰

## 伏案午睡伤身体

冬季天气寒凉，人体进入睡眠之后，体温下降，抵抗力变弱，在办公室或者教室等室内又少着御寒衣物，午睡就非常容易着凉，同时午睡方式错误还容易引起其他疾病。在此提醒，伏案午睡对身体伤害大。

1. 伤血管。冬季气温低下，血液循环本就缓慢，趴在办公桌或者课桌上午睡，身体容易受到压迫，血液循环差，还会出现冻疮和肢体麻木的现象。天气如果更冷一点，血管遇冷收缩易变脆，伏案睡姿令身体无法舒展，导致血液循环更加不畅，增大血管的压力。

2. 伤神经。趴在胳膊上睡觉，也会令身体多处神经受到压迫，往往造成午睡时心中焦虑，入睡困难。

3. 伤脊柱。伏案的姿势使颈椎、腰椎和背部承受较大的压力，长此以往容易造成这些部位的损伤。比如，时间长了就容易导致颈椎变形，颈部肌肉疲劳，引发颈椎病。

4. 伤呼吸。趴着睡觉还影响呼吸、血液循环和神经传导，使人醒后出现头昏、眼花、耳鸣、肢体麻木等症状。这样不仅没有达到休息的目的，反而加重疲惫感。

5. 伤肠胃。刚吃完中餐就午睡，还会导致食物消化不良，引起胃肠道疾病。如果发现趴桌午睡时会连续打嗝就是姿势影响了食物消化。

张若冰