

# 烧伤用偏方 小心二次伤害

李洁

近日,“奶奶熬老鼠油为孙子治烫伤致感染,结果直接把小孩送进ICU”的新闻,冲上微博热搜。一时间,涂老鼠油熬的油、抹灶台灰等土方受到网友集体抨击。不过,与此同时,诸如擦酱油、醋、香油、牙膏等还是被不少人常用。其实,这些民间偏方都不靠谱,很容易造成皮肤的二次伤害。

烧伤和烫伤首先损伤皮肤,轻者皮肤肿胀,起水泡,疼痛;重者皮肤烧焦,甚至血管、神经、肌腱等同时受损,呼吸道也可能被烧伤。烧伤引起的剧烈疼痛和皮肤渗出等因素能导致休克、感染、败血症,甚至危及生命。

生活中,五花八门的烫伤偏方相信大家或多或少都听说过,甚至尝试过。诸如抹牙膏、抹香油、冰敷等等。不过,不管抹牙膏还是抹油,都是在阻碍散热,而且牙膏和油对于人体都是“异物”,很容易造成创面污染,加重瘢痕,影响伤口愈合。

## 常见的烫伤误区

**误区一:**伤口上涂抹牙膏、酱油 涂抹牙膏无益处,还会增加创面恢复的难度。涂抹酱油会加重创面脱水、损伤;颜色掩盖创面,还会影响医生对创面情况的判断。

**误区二:**烫伤后抹有色药水 红药水是含2%红汞和98%酒精或水的酞剂,可用作杀菌剂,含重金属汞,且杀菌效果较差。紫药水会在烫伤创面结一层痂,导致创面情况被掩盖,药水的颜色也同样会影响烫伤创面的判断。

**误区三:**用冰块代替流动水冰敷 烫伤后的皮肤组织没有表皮保护,变得更为脆弱,直接冰敷更容易冻伤皮肤。

## 正确急救步骤: 冲一脱一泡一盖一送

**第一步:冲。**将烧、烫伤的部位用

清洁的流动冷水轻轻冲洗10-30分钟,冷水可将热迅速散去,以降低对深层组织的伤害。

如果疼痛感较重,可延长冲浸的时间。如果没有冷水,可用无害冷液体代替。不要在伤处涂抹草药、牙膏、醋、酱油、色拉油等,此类物品可能会造成伤口细菌感染,并有可能加重烧伤程度。

**第二步:脱。**充分冲洗后,在冷水中小心除去衣物。可以用剪刀剪开衣服,千万不要强行剥去任何衣物,以免弄破水泡。因为水泡表皮在烧伤早期有保护创面的作用,能够减轻疼痛,减少渗出。由于烧伤后该部位及邻近部位会肿胀,要在伤处尚未肿胀前把戒指、手表、皮带、鞋子或其他紧身衣物除去。

**第三步:泡。**对于疼痛明显者可持续浸泡在冷水中10至30分钟。此时,主要作用是缓解疼痛。但对于大



面积烧伤患者及小孩和老人,要注意浸泡时间和水温,以免造成体温下降过度。

**第四步:盖。**如烧烫伤情况严重,可以使用干净的或无菌的纱布或棉质的布类覆盖于伤口,并加以固定。这样可以减少外界污染和刺激,有助于保持伤口的清洁和减轻疼痛。对于面部烧伤,宜采用坐姿或半卧位姿势,将清洁无菌的布在口、鼻、眼、耳等部位剪洞后盖在面部。

**第五步:送。**立即送到医院进行进一步正规治疗。

## 科学战“疫”

栏目 | 重庆市卫生健康委 重庆市科协  
主办 | 重庆市全民科学素质纲要实施工作办公室

# 隔离期间 产检怎么办

刘洋 管仲瑶

疫情防控期间,不少孕妈妈都在担心产检的问题,规定时间段的产检能推迟吗?哪些检查是必须要做的?去医院产检怎么做好防护措施?……以下这些情况,一定要注意。

**隔离期间,孕妇出现什么症状需要尽快就诊?**

妊娠期间,有些孕妇可能会出现些许轻微不适,无须紧张,但如果症状严重,均需及时就医。如果出现胎动减少、头痛、头晕、心慌、憋气等异常情况,或者出现腹痛、阴道出血、阴道流液等症状,要及时告知所在社区(村)或隔离观察点的负责人,协助联系“120”救护车前往医院诊治。

**隔离期间,产检日期临近怎么办?**

1. 妊娠早期(停经13周内)产检。孕早期检查主要包括血常规、尿常规、肝肾功能等一般实验室检查、NT检查(颈后透明层扫描)和无创DNA产前检测。一般实验室检查无孕周要求,如错过NT检查(一般孕11周~13+6周)和无创DNA产前检测(孕12~26周),可以在隔离期结束之后根据医生建议进行相关检查。

2. 妊娠中期(大于13周,小于28周)产检。妊娠中期的检查一般包括:孕15~20周血清学唐氏筛查、孕20~24周临床常规检查和系统结构筛查超声、孕24~28周进行妊娠期糖尿病筛查,即葡萄糖耐量试验(OGTT)。

3. 妊娠晚期(大于28周)产检。如孕妇无合并症及并发症,孕37周之前一般建议每2~3周产检一次,36~37周后进行一次全面检

查,并进行胎心监护。如隔离期短,产检稍有延迟并无大碍。建议孕妇每天严格自数胎动。如果出现胎动异常,应及时就医。如果是较高风险或高风险的孕妇,需要遵医嘱产检。可以主动联系社区或助产机构寻求帮助,也可以通过线上医疗服务进行诊疗。

**去医院产检注意事项**

1. 去医院产检,孕妇和陪同人员要全程佩戴N95或一次性医用外科口罩以及防护手套,进院登记健康码,随身携带免洗手液和医用消毒纸巾,尽量避免用手直接触摸眼睛、鼻子和嘴巴。

2. 排队检查时保持一米以上距离,尽量减少去人群集中区域。

3. 产检回家后,应妥善处理口罩,更换衣物,洗手洗脸,外出衣物应尽快清洗消毒,外套放在空气流通处。



# 不明淤青是怎么回事

严海

日常生活中,相信很多人都有过这样的经历,身上突然会出现一些淤青,不疼也不痒,过几天就自然消退了,那么,这些淤青究竟是怎么回事?

**淤青是如何形成的?**

淤青在医学上讲就是毛细血管破裂出血,形成的原因一般有以下几种:

1. 外伤。腿、膝盖、胳膊等受到外伤时会出现,例如磕碰、跪姿、被用力捏,都有可能出现。

2. 疾病。如果经常无明显诱因出现淤青,而且全身多发部位均出现,就可能有血液系统疾病或其他系统疾病,建议首先检查血常规和凝血功能,然后去血液内科就诊。

3. 药物。有些人因为疾病,需要长期服用抗血小板药物和抗凝药物,这时候有可能会造成出血,包括淤青、脑出血、眼底出血、鼻出血、消化道出血等。

**出现淤青该怎么办?**

如果突然发现淤青,一般无需特殊处理;如果经常出现,需要到医院

就诊,排除血液系统疾病(血液内科)或血管系统疾病(血管外科)。以下三种方法可以帮助淤青消退:

1. 避免用力和外伤。家中的桌角、床角,一不小心就会碰到,也不要做力量训练,否则只会加重淤青。

2. 冰敷。用冰块或冰毛巾敷在淤青处,这样可以促进毛细血管收缩,避免淤青继续增大。

3. 压迫止血。如果出现无法控制的淤青,例如静脉曲张患者的静脉曲张破裂,会在腿部或脚踝出现大范围的淤青,有的会喷血,这个时候需要立即用手指、纱布或其他东西来压迫出血点,并且腿部抬高,压迫十分钟左右再慢慢用绷带缠上,然后赶紧去医院就诊。

**如何避免出现淤青?**

1. 尽量避免外伤,不要磕碰,避免做剧烈的力量训练。

2. 如果是疾病引起的淤青,需要找到病因,建议去正规医院就诊,先做检查明确诊断,然后进行治疗。

3. 如果是药物引起的淤青,需要和主诊医生联系,评估病情。

# 皮肤的保护屏障不要轻易破坏

杨真宇 栾兆琳

皮肤屏障主要由皮肤表面的皮脂膜和角质层组成,起着保持皮肤水分、防止体内水分蒸发、抵御外界异物侵入体内的作用。

健康的皮肤屏障,角质细胞一定是紧密连接的。如果有一天因为外界或自身原因,皮脂膜变薄、角质层受损,皮肤的水分就会大量往外跑,外界刺激物也能轻易地穿透角质层。皮肤干裂、发红,出现炎症,接触护肤品就刺痛,对各种化妆品过敏等问题就会立马找上门,干燥肌、敏感肌就是由于皮肤屏障受损而慢慢出现的。

年龄(衰老)、皮肤长期干燥,特异性皮炎、湿疹等皮肤疾病是引起皮肤屏障功能受损的内因。外用激素

类药膏,外用含铅汞等增白产品或其他不合格化妆品,美容激光手术后护理不当,清洗过度、频繁去角质等不良皮肤护理习惯,都是引起皮肤屏障损伤的外因。

**那么该如何保护皮肤屏障呢?**

1. 避免过度洁面,洁面次数不要过多,洁面过程一定要温和。

2. 不要经常化妆和长期使用卸妆产品,以减轻对皮肤的刺激。

3. 皮肤水合状态对于屏障的维护和修复异常重要。尽量做到让皮肤时刻保持水润。

4. 做好防晒,使用SPF值30~50倍的防晒霜,减少紫外线照射。

5. 不要熬夜,适当运动,缓解精神压力,远离辛辣食品。