

## 9岁男童喜欢咬手指、啃指甲、撕手指上的倒刺 患甲沟炎两次手术险截指

浙江一名9岁男童小明,很喜欢咬手指、啃指甲、撕手指上的倒刺。最近一次却不慎因此引发感染,导致手指发生甲沟炎。在医院先后进行两次手术,伤口仍持续流脓,最后发展成骨髓炎,险截指。专家指出,以下几种情况也要引起注意,不然会出现大问题——



### 1 痘痘不要随便挤

有多少人发现自己脸上有痘,就忍不住要挤的? 有时候,看着痘里的东西被挤出来,还会有一丝莫名的快感。可是,你知道一次不经意的“手欠”,会带来什么后果呢? 不仅容易留下痘坑痘印,还会导致破相;如果挤的是面部危险三角区,一旦损伤或感染,就可能把细菌及其毒素传到脑内,发生脑膜炎或脑脓肿。那么遇到痘痘该怎么办呢? 判断 冒白头的痘痘已成熟,可以处理。红肿痘痘,切记不能挤,否则红肿加剧,痘痘消退时间延期。 清洁 尤其注意双手和面部待处理区域。

消毒 挑痘针使用前必须消毒。 清除 挤压后,使用夹子或镊子夹住头部后拔出,彻底清除脓物。 消炎 在事后对肌肤进行消炎处理,或涂抹金霉素眼膏,或在伤口擦拭生理盐水。 痘痘贴 可以使用市面上正规来源的痘痘贴。

以涂点碘伏预防感染。 剪完倒刺可抹点护手霜,或用含维生素E的营养油按摩指甲四周及指关节,减少倒刺的产生并软化粗皮。 如倒刺周围发红或出现了化脓,最好涂上消炎药膏,如红霉素或多多邦等,或及时到医院就诊。

### 2 手指有倒刺用温水浸泡

长倒刺不仅不美观,一不小心碰到了还会非常疼,甚至出血。很多人都喜欢用手撕,用牙啃,但这一做法是非常错误的。 手撕、牙啃,可能使皮肤或皮下组织受损,轻则引起轻度皮肤感染,重则导致甲沟炎,或是皮下脓肿、甲下脓肿。皮下脓肿、甲下脓肿如不处理,可发展成脓性指头炎甚至引起指骨骨髓炎,可能需要手术。 用温水浸泡有倒刺的手指,待周围皮肤变得柔软后,用指甲钳将其从根部剪掉。 如倒刺周围出现明显红肿,可

行,要逐个鼻孔擤,用力不要过大。 科学清理鼻屎 可以用棉签蘸浸温水来清洗鼻孔。对于鼻孔里的硬块,可以用生理盐水对鼻腔进行清洗,使其软化,再用棉签清理;也可以涂红霉素软膏等油剂药物进行湿润后再清理。

痕、变形(变大、朝天),拉低颜值。 如果手不干净还乱抠鼻腔,就可能让外界的细菌,病菌乘虚而入,甚至进入气管和肺部,从而引起感染。 鼻子不透气 不要用力抠,可用拇指背沿鼻翼两侧来回搓鼻,可缓解鼻塞。 擤鼻涕 不要两个鼻孔同时进

### 3 经常抠鼻孔危害大

生活中,不少人都有抠鼻孔的习惯,越抠越起劲,越抠越上瘾。 经常抠鼻孔带来的危害,绝不容小觑: 乱抠鼻子,很容易挖伤鼻孔,造成鼻腔内皮肤及黏膜糜烂出血,严重者形成了“沙鼻子”——即碰一下就会流血。 抠挖鼻子还可能

导致破相;如果挤的是面部危险三角区,一旦损伤或感染,就可能把细菌及其毒素传到脑内,发生脑膜炎或脑脓肿。那么遇到痘痘该怎么办呢? 判断 冒白头的痘痘已成熟,可以处理。红肿痘痘,切记不能挤,否则红肿加剧,痘痘消退时间延期。 清洁 尤其注意双手和面部待处理区域。

鼻、变形(变大、朝天),拉低颜值。 如果手不干净还乱抠鼻腔,就可能让外界的细菌,病菌乘虚而入,甚至进入气管和肺部,从而引起感染。 鼻子不透气 不要用力抠,可用拇指背沿鼻翼两侧来回搓鼻,可缓解鼻塞。 擤鼻涕 不要两个鼻孔同时进

## 白发拔一根长十根?

专家:白头发越来越多,与“拔”无必然联系

有人认为,白发拔一根长十根,经常拔就会导致白发越来越多。那么,这个传言到底有没有科学依据?

专家指出,白发不能拔,拔一根长十根,这是没有科学依据的。

那么,为什么随着年纪增长,乌黑的头发变白,甚至有些年轻人也已经“早生华发”?专家指出,年轻人头发乌黑,是因发根毛囊中存在着黑色素。促进这种黑色素合成的,是人体细胞中的一种酶——酪氨酸酶。随着年龄增长,酪氨酸酶的活性降低,就会导致毛囊中的黑色素流失,黑头发就会慢慢变灰,再变白。

其实,每一个毛囊中的黑色素只作用于产生在同一个毛囊的头发,毛囊和毛囊之间并不会互相影响。有些人觉得白头发越拔越多,很可能是越来越多的毛囊自然出现酪氨酸酶活力下降,黑色素自然流失并且不再生成导致的。换句话说,头发本来就处于自然变白的过程中,拔与不拔,白头发都会越来越多,与“拔”没有必然联系。

酪氨酸酶产生黑色素的过程中需要微量元素的辅助,如铜、锌、铁等。如果身体缺乏这些微量元素,就会影响黑色素的生成,从而导致头发变黄乃至变白。此外,遗传因素、精神因素等也是白发产生的重要原因。

虽然白头发不会越拔越多,但是不建议经常拔白头发,万一因经常拔白头发而引发毛囊炎或其它更严重的皮肤病,那就得不偿失了。 据人民网



## 疫情期 乘坐电梯如何防护

乘坐电梯,首选扶梯 厢式电梯空间狭小,环境密闭、空气不流通,更需要保持安全距离。如果办公室、商场、超市所在楼层不高,上下楼就应该尽量走楼梯;如楼层较高、需要乘坐电梯,首选扶梯。

等电梯别忘安全距离 上下班高峰期人流量较大,乘坐电梯或需等候,一不留神就容易“扎堆”。注意保持安全距离,有条不紊地排队等候。

电梯如人多,等下一趟 不少厢式电梯口都有提示,需控制电梯内使用人数,以保持安全距离。如电梯轿厢内人较多,建议等下一趟电梯,不必多人挤同一趟电梯。

一人乘电梯,也要戴口罩 独自一人搭乘电梯时,也要戴口罩。电梯轿厢内空间密闭,进出人员复杂,更利于病毒传播,因此,要坚持佩戴口罩、做好防护。

乘坐电梯后记得洗手 电梯按钮、扶手都属于公用物品,如果不慎触摸到沾染细菌、病毒的物品,又不小心触摸自己的口鼻,就会出现传染风险。

因此,乘坐电梯后记得用肥皂和流动的水洗手。需要特别注意的是,在没洗手的状态下,别用手触摸眼睛和口鼻,以免带来传染风险。

乘电梯时别玩手机 如乘坐电梯时间较长,有人习惯性拿出手机查看消息、浏览网页,以打发时间。

触摸过公用物品的手,再接触手机,也会给细菌、病毒留下可乘之机。因此,乘坐电梯时,最好不要玩手机。如果使用过手机,就应该及时用75%的医用酒精擦拭消毒。

### 健康知识宣传 ⑧

## “春捂秋冻”靠谱吗

很多人都听过“春捂秋冻”,可秋冻究竟该怎么“冻”呢?随着气温下降,我们该做好保暖,还是将“秋冻”进行到底?

### “秋冻”并不是一味“扛”着

“秋冻”是指从立秋到寒露的八、九、十月份,秋季气温稍凉时,不要过早、过多地增加衣服。这是因微寒的刺激可提高大脑的兴奋性,增加皮肤的血流量,使皮肤代谢加快,机体耐寒能力增强,进而提高人的抗病能力。

不过,“秋冻”并不是一味“扛”着,如果气温降到15摄氏度以下,持续两周以上,人们就应该结束“秋冻”,穿上厚点的衣服了。否则,非但不能预防疾病,还会惹病上身。

### 哪些人不宜“秋冻”

长期患病,有慢性支气管炎、哮喘

等病史的人不宜“秋冻”。这些人一旦着凉、感冒,很容易导致旧病复发或病情加重。家长要注意,婴幼儿和学龄前儿童的身体发育还不完善,体质较差,在进入深秋时就要注意保暖。对这些孩子而言,“秋捂”甚至比“秋冻”更加重要。

生活中,很多人即便天凉也习惯露出一截纤细的脚踝。从健康的角度来说,这种做法并不值得提倡。脚离心脏最远,血液循环较差,因此,天冷时不要露出脚踝,以免受凉感冒。

### 三个部位要保暖

秋季,要随气候变化循序渐进地增加衣服。早晚天气较凉,要注意适当多穿一些衣服。当气温骤降时,要及时添加衣物。防寒保暖非常重要,尤其要重点保护头、腹、足这三个部位。 中医认为,头部是人体阳气聚

积之处,头部受寒,体内阳气会散失,神经血管供血受影响,引起头痛。气温下降时,可以戴上帽子,做好保暖,避免受风而引发头痛、发热等身体不适。

肚脐皮下脂肪较少,对外部寒冷刺激特别敏感,一旦受凉就易引发腹痛、消化不良、腹泻等症状,因此,腹部保暖极为重要。

双脚受凉易导致人体免疫力下降,引发感冒、气管炎、消化不良等病症。睡觉前可用热水洗脚,促进血液循环,使睡眠更香甜。

传播健康知识 提升健康素养

