

暖宝宝直接贴身上,肚皮被撕掉一块

医生:低温烫伤具有很强的隐蔽性,更易造成身体伤害

面对低温天气,电暖炉、热水袋、暖宝宝等各种“取暖神器”开始大显身手,但千万注意,“神器”使用不当也会成为“凶器”。近日,有人把暖宝宝直接贴在皮肤上,结果一觉醒来,肚皮被撕下来一块皮。



1 暖宝宝贴肚皮上,揭开时竟撕下一大块皮

近日,江苏盐城的周女士直接把暖宝宝贴肚皮上睡觉,醒来时感觉很烫,结果把暖宝宝揭开时,皮肤被一起撕了下来,甚至露出了肉。

周女士表示,睡觉之前把暖宝宝贴上的,就直接睡着了,结果睡醒后感觉很烫,“身上的皮就像灰一样,一道一道掉下来,吓死我了,一看血淋淋的”。“暖宝

宝没有隔着衣服就直接贴在皮肤上了,我也没想那么多”。

周女士用药涂抹几天后,伤口愈合了。

2 暖宝宝、热水袋为啥会导致严重烫伤

研究证明,44摄氏度的热水作用于皮肤6小时,才会对皮肤基底细胞造成不可逆的损害,而45摄氏度的热水只需1小时就会造成皮肤烧伤。因致伤物温度不高,低温烫伤具有很强的隐蔽性,往

往伤后很久才会被发现。

发生初期,触及到的只是人体的表皮,如果及时撤离热源,损伤就会完全可控。但如果对温度产生适应性,就像“温水煮青蛙”一样,很难及时察觉,从而导

致热量渗透进入更深层的组织,造成烫伤加重。

简单来说,低温烫伤就像“烤红薯”一样,长时间低温烤,表面不黑不焦,而里面已经“熟透”了。

3 使用这些“取暖神器”要小心

每到秋冬季节,有关取暖导致烫伤的新闻不少:

2024年1月,演员张馨予在网络上发文表示,眼周尤其眼皮有严重的泛红和刺痛,本以为是零下40度的天气拍摄后冻伤,后面才发现是使用“蒸汽眼罩”后低温烫伤。

2023年12月25日,江苏无锡一女子直接将暖宝宝贴在皮肤上被低温烫伤,腿上创面明显。

2023年12月,江苏一男子捂着热水袋入睡,醒来发现左小腿处刺痛,起了水泡。经诊断,尽管男子被烫伤面积小,但

深度已达3度。

取暖用品在使用时一定要谨慎,身体尽量不要直接接触,同一部位皮肤也最好不超30分钟。尤其糖尿病病人、瘫痪病人、老年人、婴幼儿以及远端肢体血运障碍者都不适宜长时间使用取暖用品。

用取暖用品时应注意这些:

暖宝宝 不能直接贴在皮肤上,而应隔着衣服贴,时间不宜过长,以免烫伤。还有热水袋和暖手宝,用之前套个保护套,每隔30分钟换个位置更安全。

电热毯 通电时间不要过长,上床入

睡时应关掉电源,避免彻夜使用。最好选用调温电热毯,可在温度合适时调到保温档。

热水袋 不要灌水太满,装70%左右热水即可,水温不要太热。放在脚下取暖时,可以用毛巾把热水袋包上,不要使热力表面直接作用在皮肤上,同时,每隔30分钟换个位置更安全。

暖手宝 通电时,不得将暖手宝抱在怀中,不要直接接触皮肤,可以套上保护套,同时注意温度不要太高;严禁摔打、坐压、锐器划刺暖手宝,以免造成漏液。

据广州日报

可乐当水喝,17岁女孩“泡腐”15颗牙

医生:长期大量饮用碳酸饮料,会导致龋齿

“都说可乐是‘快乐水’,但把它当水喝了1年后,我的牙齿开始杂色斑驳,出现多个米粒大小的龋洞,我都不敢笑了。”近日,武汉17岁的小汪在武汉大学口腔医院就诊时,得知自己的牙齿被可乐“泡腐”了15颗后,懊悔不已。

可乐当水喝,牙齿被“泡腐”

牙体牙髓一科主任医师王莉对小汪印象深刻,她形容这位年轻女孩:“外表漂亮,但牙齿状况却令人不忍目睹。”据王莉回忆,小汪就诊时的张嘴幅度非常小,且笑容难得一见。经询问得知,一年前,小汪养成了将可乐当作日常饮用水的习惯,每天至少喝4瓶到5瓶,并且她晚上从不刷牙,牙线清洁更是无从谈起。

起初,小汪的牙齿因软垢附着出现

白垩色、褐色、黑色等颜色变化,随着酸性物质不断侵蚀,牙齿开始变软,龋洞蔓延,现在哪怕只是轻抿一口温水,或轻触一丝凉风,都会触发疼痛“开关”。

碳酸饮料会侵蚀牙齿表面的牙釉质

喝可乐为什么会这么严重的牙齿问题?王莉告诉记者,碳酸饮料含有酸性成分,长期大量饮用会侵蚀牙齿表面的牙釉质,牙釉质受损后,牙齿会变得敏感,对冷、热、酸、甜等刺激产生疼痛不适,影响正常的饮食和生活。如果进一步发展,可能就会导致龋齿的形成,引发更严重的牙痛等问题,甚至可能导致牙齿的缺失。牙齿不健康还会影响美观,让人在社交中产生不自信的心理。

依据小汪牙齿龋坏程度,王莉为她

“量身订制”了治疗方案。对于仅存颜色改变的牙齿,通过涂抹氟化物或使用渗透树脂,增强牙齿抗酸能力;对于已形成龋洞,但没有侵及牙髓的患牙,可先补牙处理,若出现牙髓炎,则需实施根管治疗,彻底清除牙髓腔内和根管内的感染。

经过两个月系统治疗,小汪的牙齿不再敏感,重要的是,牙色恢复洁白,让她重新找回了自信。小汪称,她已经戒掉了可乐,如今与人交流时,她不再以手掩口,张嘴笑时也没有了顾虑。

医生提醒,预防“可乐牙”,不仅要减少可乐摄入量,日常口腔清洁工作也同样重要。应当坚持早晚刷牙,充分利用牙线、漱口水等工具全面清洁口腔,并且定期进行口腔检查,以便及时发现并治疗牙齿问题。

据武汉晚报

健康微观点

动动舌头能锻炼大脑

锻炼舌头可以间接刺激脑部和面部的神经,从而减缓大脑萎缩,同时防止面部神经、肌肉的老化。

吐舌头 舌尖向前尽量伸出,使舌根有拉伸的感觉,然后收回卷起,反复进行。每次练习10次。通过舌头的伸缩运动,可以拉伸舌根及周围的肌肉群,间接刺激与舌头相连的神经,进而对脑部产生积极影响。

转舌头 让舌头在口腔内慢慢地以最大范围顺时针转10圈,然后再逆时针转10圈。这种旋转运动可以全方位地锻炼舌头及其周围的肌肉群,增加舌头的灵活性和协调性,同时对脑部产生全面的刺激作用。

舌头舔牙齿 将舌尖轻轻抵住上腭10秒,然后依次抵住上齿外侧、下齿外侧、下齿内侧各10秒。这个动作不仅可以锻炼舌头的精细动作能力,还可以通过与牙齿的接触刺激口腔内的神经末梢,进而对脑部产生积极影响。上述舌头运动一般建议早晚各做一次,以形成固定的锻炼习惯。

——人民网

炒菜放盐多增加骨质疏松风险

一说到骨质疏松,很多人首先想到的就是要补钙。钙对于预防骨质疏松确实有益,但很多人不知道的是,炒菜放盐多可能会让全家人骨质疏松。

我国居民盐的摄入量大约是健康推荐量的两倍,高盐摄入会增加钙的流失,增加骨质疏松风险。

盐除了提供咸味,还能消除苦味、弱酸味、提升甜味。不过,盐吃多了要通过尿液排出体外,在排出的同时还会把一部分钙带出来,增加了骨量丢失的风险。

如果需要排出的钠太多,钙又不够用了,就只能从骨骼中“抢”。久而久之就会造成钙流失,增加骨质疏松风险。有不少研究显示,钠盐的摄入与髌部或椎体骨密度降低相关。

我国居民钙的摄入量存在很大不足,如果盐再吃得多了,对骨质疏松只会雪上加霜。目前,我国关于骨质疏松的健康建议是骨质疏松症患者低盐饮食,成人每天食盐不超过6克,老年人不超过5克。

——央视新闻

