

用热水袋取暖，手脚突现“蟒蛇纹”

医生：切勿过度“贪暖”，预防低温烫伤

使用热水袋取暖一段时间后，手上和腿上出现了一大块网状黑红色的花纹，就像“蟒蛇纹”一般，原来是低温烫伤了。



1 用热水袋取暖，竟致低温烫伤

近日，浙江70多岁的王女士无意中发现自己的手上和腿上都出现了一大块网状黑红色的花纹，就像“蟒蛇纹”一般，怎么都除不掉。王女士怕自己得了什么大病，赶紧到杭州市第一人民医院就诊。

医生详细询问后找到了原因，原来，天冷后王女士一直贴身使用热水袋给手脚取暖，久而久之，发生了低温烫伤，导致出现这种网状花纹。

据了解，这种网状纹的烫伤临床上被称为“火激红斑”，是一种因局部皮肤长期受到高温刺激而引发的皮肤病，具体表现为毛细血管扩张、持久性的红斑、网状色素沉着。

火激红斑虽然痛感不明显，但是影响美观，恢复期较长，一般在半年到一年左右时间能自动修复。

如果火激红斑持续不退，病情迁延，就有可能发生病变，演变为鳞状细

胞癌等严重疾病。

杭州市第一人民医院医生邓琳表示，每年被低温烫伤的患者不少。患者中有高温作业的工作者，也有长期红外线透热疗法的病人，但更多的患者是因不良生活习惯所导致的，比如：长期使用火炉烘烤、暖宝宝、热水袋等取暖物品。

医生提醒，糖尿病患者、血液循环障碍者、年老体弱者、长期卧床者，这些人更易导致火激红斑。

2 哪些“取暖神器”存在低温烫伤风险

除热水袋以外，暖宝宝、热敷包、电热毯等“取暖神器”在使用时，同样存在着低温烫伤的风险：

暖宝宝 2024年11月，江苏盐城的周女士直接把暖宝宝贴在肚子上睡觉，醒来时感觉很烫，结果把暖宝宝揭开时，发现皮肤被一起撕了下来，伤口触目惊心。

热敷包 2024年11月，安徽阜阳一女子晚上睡觉时将海盐热敷包放在肚子上取暖，凌晨4点时突然被烫醒，发现热敷包起火，烧焦上面两层被子和下面一层被褥。

热水袋 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，起了水疱。经诊断，尽管男子被烫伤面积小，但深度已达Ⅲ度。

因为温度并非高得离谱，所以人们在使用过程中，常常忽略了低温烫伤的危害。

低温烫伤是指50摄氏度左右的温度在人体局部作用时间过长，使热力慢慢渗透进皮下软组织而引起的烫伤。

烫伤一般分为三个度，Ⅰ度、Ⅱ度和Ⅲ度，而低温烫伤不仅可以导致Ⅰ度、浅Ⅱ度这样相对浅度的损伤，也有可能造成深

Ⅱ度或Ⅲ度的深度烧伤，具体表现：

皮肤发红、出现红斑 这是低温烫伤最常见的表现，属于Ⅰ度烫伤。有的人贴暖宝宝久了，取下后皮肤会发红，就属于低温烫伤。

皮肤出现水疱 这是低温烫伤的进阶表现，属于Ⅱ度烫伤，根据水疱的大小、烫伤的深度还可以分为浅Ⅱ度和深Ⅱ度。

皮肤出现焦痂改变 这是低温烫伤导致的深度损伤表现，属于Ⅲ度烫伤。受伤局部区域皮肤发干变硬，没有弹性，疼痛感不明显。

——健康时报

3 低温烫伤后如何处理

如果不小心遭遇低温烫伤，要记住“冲”“脱”“泡”“盖”“送”五字口诀：

冲 尽快用洁净冷水冲洗15分钟—20分钟。

脱 脱去烫伤区域的衣物，若伤处粘连衣物，可用剪刀将衣服剪开、剥离，

保留粘连皮肤部分。

泡 疼痛明显者可持续浸泡在冷水中15分钟左右。

盖 用清洁的纱布、毛巾、衣物等覆盖创面，注意不要压破水泡。

送 除非轻微红肿可自行处

理，一般烫伤后应送医院做进一步治疗。

医生提醒大家，取暖需科学，安全不能少，切勿过度“贪暖”，预防低温烫伤。

据央视新闻

男子耳朵里为啥长出“蘑菇”

医生：频繁掏耳会致真菌感染、听力下降

近日，浙江宁波一男子因频繁掏耳致耳朵里长出“蘑菇”。医生指出，应注意日常生活中的小细节。

频繁掏耳暗藏风险

人体外耳道分泌的耵聍，俗称耳屎，具有保护耳道健康的作用。正常情况下，耵聍是淡黄色、蜡片状的干性物质，也有些人分泌的耵聍较软、较稠。

耵聍可以保护耳道健康，避免水渍、创伤、异物的损伤，阻挡细菌、灰尘、飞虫，还可以抑制耳道里的细菌和真菌繁殖。频繁掏耳朵，容易引发感染，导致真菌感染、听力下降等问题。

耳朵瘙痒，警惕这些原因

许多人觉得耳朵痒得难以忍受，不得不频繁掏耳。耳朵为何总是痒？以下

几种原因需注意：

外耳道湿疹 外耳道湿疹可能导致耳朵瘙痒、发红、分泌物增多。

真菌感染 外耳道进水等情况可能引发真菌感染，导致耳朵痒。

中耳炎 中耳炎症刺激耳道，引发痒感。

过敏反应 对某些药物或食物过敏，可能导致外耳道皮肤瘙痒。

螨虫 螨虫繁殖刺激耳道瘙痒。

如有上述症状，应及时就医，避免因频繁掏耳朵引发更大问题。医生建议，想掏耳朵时，可使用滴耳剂，如过氧化氢、婴儿油等，每次滴入耳道1滴—2滴，每日两次，帮助耳垢自行排出。

已有外耳道炎症的患者，如果取耳屎困难，就应该请医生帮忙解决问题，以免造成进一步的耳道损伤。

年轻人耳背，警惕这些伤耳行为

除了频繁掏耳，以下行为也可能损伤听力：

使用过硬工具掏耳，易损伤耳道皮肤和鼓膜。错误的擤鼻涕方式，可能引发耳部问题。如果用手捏住两侧鼻子擤鼻涕，压力太大就会导致鼻腔的分泌物逆流，导致中耳炎。长期不良生活习惯，如过度使用耳机、酗酒熬夜、频繁接触噪音。滥用药物，可能导致听力突然减退。

医生指出，应注意日常生活中的小细节。正确使用耳机，音量不超过最大音量的2/3，连续时长不超过30分钟。远离噪声污染，尽量少去噪声场所，必要时使用耳塞。定期进行听力检查，及早发现并治疗潜在问题。

据武汉晚报



大脑开始老化前 手脚会发出信号

一个人开始变老从哪里能看出来？皮肤、皱纹、白发？其实这些都只是表象，并不能真实反映身体衰老的状况。一个人真正变老的表现，是从手和脚开始的。

2024年5月，《柳叶刀—老龄健康》期刊发表的一项研究发现，我们人体大脑在真正开始老化前，手和脚就会发出信号。研究发现：在老年人中，认知能力的下降与运动能力（步态功能和手部力量）的减退往往是衰老过程的标志，身体会提前10年就显现出来。

手脚的运动功能衰退，不仅仅意味着大脑和身体变老，它还会影响我们的平衡感、身体协调性和行动能力。

一个人“手有劲”很重要，尤其是在中老年人中，“手劲”是一个很重要的指标，不仅能反映肌肉强度也能反映出疾病死亡风险。

而手劲、握力的来源主要是前臂，而不是手掌或手指。除了使用握力器、握力球、哑铃等器械来练习握力外，生活中一些小方法也有助于我们改善握力。

对于绝大多数人而言，日常锻炼身体不用非要去健身房，其实健步快走就是最好的运动之一。平时我们正常走路运动虽然也增加运动量，但是运动强度不够。而健步快走通过加快步频进行锻炼，可以更好地达到健身锻炼的目的，延缓腿脚衰老的目的。

——健康时报

经常莫名感到累 患上慢性疲劳综合征

你有没有过这样的经历，哪怕好好休息了，也总是莫名感到很疲惫。早上醒来昏昏沉沉、打不起精神，总觉得身体不舒服，对什么事都提不起兴趣……这个时候，需要警惕是否患上了慢性疲劳综合征。

医生提醒，在排除其他疾病的情况下，如果疲劳持续6个月以上，就要警惕慢性疲劳综合征，这是由美国疾病预防控制中心于1988年正式命名的疾病，是一种以慢性持久或反复发作的脑力和体力疲劳为主要特征的症候群，以疲劳、低热、注意力不集中、记忆力差、睡眠障碍和抑郁、咽喉痛、肌肉痛、关节痛、头痛等非特异性表现为主的综合征。

中医认为“慢性疲劳综合征”是身体机能异常的一种表现，可以从两大原因来看待，一是身体虚了，包括肾阳不足、脾气亏虚、肺气亏虚、血虚或阴虚等；二是身体堵了，包括湿气困脾、湿阻经络、痰湿蒙窍或瘀血阻滞等。

两者都表现为精力不足，疲倦不适等，但“虚”和“堵”是有本质区别的。

“虚”一般是劳累过度或消耗过度引起的，不能为我们的脏腑提供足够多的营养物质，从而出现身体机能低下。

“堵”则一般是身体的气血运行受阻，多半是因痰湿或瘀血等病理产物影响气血运行，导致我们的脏腑功能受限。

——武汉晚报