



警惕！冬季有种伤害叫“低温烫伤” 再冷也不能这样取暖



随着冷空气的来袭,各种新潮的取暖设备纷纷登场,除了前些年流行的“暖宝宝”贴片、热水袋继续热卖之外,又有燃油金属暖手炉、USB接口取暖设备等陆续推出,受到热烈追捧。这些取暖用品携带方便,取暖效果好,可许多人也因使用不当造成烫伤,这就是医学专家所说的低温烫伤。低温烫伤在冬季高发,约占冬季烫伤的三分之一。什么是低温烫伤呢?第一时间如何处理?本期健康问诊就为大家解答这些问题,一起来看专家们怎么说。

■ 蔡富根/整理

什么是低温烫伤? 44~50℃就可能引起

据专家介绍,低温烫伤是指身体长时间接触44℃~50℃的低热物体所引起的慢性烫伤。

低温烫伤与高温烫伤的一个显著区别点就是——它造成的创面疼痛感不明显。早期可能仅仅在皮肤表面出现红斑、发白,很容易被忽视,导致病情延误。

但是可别小瞧了它的“杀伤力”!

低温烫伤的创面一般都比较深,多为深II度~III度。除了可能会把表皮烫伤,还可能伤及真皮浅层、真皮深层,甚至皮下组织都可能受到渐进性损害,损伤程度一般与接触时间呈正相关。

愈合后容易导致瘢痕。在一些皮肤比较薄的部位,甚至会造成深部组织的损伤,如果在足跟或者胫前,可能导致肌腱、骨质的外露。

如果处理不当的话,还容易演变成慢性溃

疡,尤其并发感染后,经久不愈,对日常生活造成困扰。

“低温烫伤”有哪些特征?为何不容易好?

烫伤后病变局限,常有水疱,水疱特点是颜色较深,疱液多为血性,创面基底苍白,感觉迟钝或消失。部分水疱溃破后局部结黑痂,经久不退。严重者可以深达骨骼,形成口小底大的烧瓶状。常见于下肢,尤其以小腿及足部多发,常常久治不愈或者因治疗不当迁延成慢性溃疡。

一般情况下,低温烫伤的热源温度较低,疼痛较轻,而且多发生在人们熟睡过程中,不易被察觉。这样低温热源持续作用,机体组织长时间受热源的烘烤,引起真皮深层及皮下各层组织烫伤,甚至会造成深部组织坏死。一旦处理不当,会发生严重溃烂,长时间都无法愈合。

哪些人更容易造成低温烫伤?

1. 年纪大的人

年纪大的人由于身体机能减退,皮肤的功能以及免疫功能也会明显下降。很多老年人的四肢通常都是处于冰凉的状态,所以他们就喜欢使用一些保暖的产品来为身体供暖,但是这种长时间的供暖方式往往就会造成低温烫伤。

2. 糖尿病患者

糖尿病患者往往会因为血糖过高,对于肢体部位的神经造成损伤,最典型的也就是足部的损伤。因此糖尿病患者取暖的过程中,往往也很容易造成低温烫伤,因为四肢的神经受到影响,感觉并不灵敏,对于温度和身体的变化,就不能够很快作出反应,所以往往对皮肤造成损伤也无法察觉。

3. 神经系统疾病的患者

低温烫伤往往就是温度不过高的物体长期对细胞组织造成的损伤,而神经系统疾病的患者无法感受到这种损伤,自然也就很容易使热度向着深层组织传递。神经系统疾病的患者往往是在损伤达到一定程度,肉眼可以直接观察到的时候,才能够发现低温烫伤。

4. 婴幼儿

婴幼儿由于身体素质较低,抵抗力不足,常常就很容易受到温度变化的影响。如果使用一些温度不高的产品给婴幼儿保温并且没有注意时间就很可能造成低温烫伤,并且婴幼儿无法正常地表述自己的情况,也就很容易延误病情。

这些常见的物品都可能导致低温烫伤

医生介绍说,进入秋冬季后,天气变冷了,有些人喜欢睡觉时用暖水袋取暖,或者将暖宝宝贴在没有保护的皮肤上。

我们的皮肤对这种中低温不是那么敏感,如果长时间不更换体位,就容易发生“低温烫伤”。

还有一部分有感觉障碍的人,比如糖尿病患者,部分肢体感觉减退或消失、偏瘫、麻醉或

者昏迷患者,在冬季也更容易低温烫伤。

此外,秋冬季很多人有泡脚的习惯。医生建议,泡脚也不要一味追求“爽”“持久”,泡到后背微微出汗的时候就可以了,不然也容易导致低温烫伤。

养生爱好者们平时在家自己做艾灸时,也要严格按照说明书来,如果温度、距离等没有控制好,也可能导致低温烫伤。

如何安全使用取暖设备

1. 使用电热毯取暖时,记得在入睡前关掉电源,不要持续一整晚充电使用电热毯。在电热毯表面铺毛毯、被子甚至大毛绒玩具都容易造成过热,成为安全隐患。

2. 若热水袋、电热饼、电热袋温度太高,可用毛巾或者布袋包裹起来,以免被烫伤。

3. 使用取暖贴时一定要隔着衣物贴,不可直接贴在皮肤上,也不宜贴过长的时间。

记得购买合格产品,有些劣质取暖贴的温度过高,即使隔着衣服也可能引起烫伤。

皮肤容易过敏的人、孕妇和婴幼儿,尽可能不要使用取暖贴。

4. 使用家用取暖器时一定要控制好距离,尽可能避免长时间使用。

对于高龄人群、婴幼儿、生活不能自理者,以及糖尿病患者等感觉功能障碍者,尽量避免使用直接接触皮肤的取暖设备。

在使用取暖设备后,发现皮肤出现发红、肿胀、脱皮等现象,意味着低温烫伤已经“不请自来”,请尽快采取处理措施,严重者须尽快就医。

低温烫伤后,第一时间如何处理?

发现低温烫伤后,首先要做的就是给皮肤降温。可用凉毛巾敷或凉水冲烫伤处至少15分钟至20分钟,这样能够快速减轻疼痛和红肿,还可降低出现水疱的几率。

切忌用偏方或土方法来治疗烫伤,比如,在患处抹牙膏或酱油、醋等调味料,以免引起伤口感染,也不能自行弄破水疱,以免影响医生诊断,增加后续治疗的难度。正确的做法是保护创面不受其他物质污染,及时就诊,由医生判断烫伤等级并进行规范治疗。

由于低温烫伤面积不大,而且创面开始只是有红肿等现象,容易被忽视,从而延误处理时机。医生建议,遭遇低温烫伤,第一时间应该这样做:

1. 脱离致伤环境;
2. 及时降温处理,用冷水冲淋或浸泡烫伤部位,注意避免揉搓,造成伤害加重,冲淋和浸泡的时间一般在15~20分钟;

3. 消毒很重要,对皮肤损伤处进行消毒,可以采用苯扎氯铵、苯扎溴铵溶液,或者碘伏;

4. 外用抗生素软膏,可以外用莫匹罗星软膏(百多邦)、夫西地酸乳膏、复方多粘菌素B软膏中的一种,切忌乱用药膏涂抹;

5. 情况严重时务必尽快就医。

最后,医生提醒:低温烫伤大多数是意外,只要我们注意到一些细节,还是可以避免的。比如我们想长时间使用暖水袋、暖宝宝时,可以在外面包裹一层毛巾,或者多隔几层衣服,避免皮肤直接接触,并且勤更更换取暖部位,避免长时间接触同一部位。对于喜欢泡脚的朋友,可以使用温度计,控制好水温,适当减少泡脚时间等。