

低温烫伤:冬日里的“温柔陷阱”

电热毯、暖宝宝、热水袋和小太阳取暖器成了寒冬里的取暖“神器”。这些看似温柔的热源,却可能带来一种容易被忽视的伤害——低温烫伤。近来,门诊换药室接诊的低温烫伤患者明显增多,尤其在老人、孩子和糖尿病患者中更为常见。



何为低温烫伤

青岛市公共卫生临床中心皮肤科临时负责人王红介绍,低温烫伤,又称“冷烫伤”,是指皮肤长时间接触44°C-50°C的热源(如电热毯、暖宝宝及暖水袋等)所造成的损伤。低温烫伤多发生于下肢伸侧及足部。初期表现为小面积皮肤潮红,随后局部会出现烧灼感与疼痛感,进一步发展可能出现水疱、大疱及皮肤发白等症状。

四类人群最容易中招

老年人:常使用电热毯或暖水袋取暖,但因皮肤老化变薄、血液循环减慢,对温度感知迟钝。

糖尿病、中风后遗症患者:肢

端末梢神经病变,感觉功能减退或障碍。

婴幼儿:皮肤娇嫩,体温调节能力较弱。

女性:在冬天为保持温度,会经常贴身使用暖宝宝。

低温烫伤危害大,安全取暖远离隐患

与急性烫伤相比,低温烫伤如同“温水煮青蛙”,常在不知不觉中造成伤害。一旦发现,皮肤多已出现红肿、水泡、发白等症状,部分甚至已是严重的三度烧伤。此类烫伤表面看似面积小,但严重时可导致肌肤深层组织损伤。

王红建议,预防低温烫伤需遵循“控、隔、限、查”四大原则。

控制取暖设备的温度;使用隔布以避免皮肤与取暖设备直接接触;限定取暖设备使用时间不超过规定时限;定期查看皮肤



状态以便及早发现问题。

烫伤后该怎么办

如果不慎发生低温烫伤,王红表示,处理烫伤时,做到“冲、脱、盖、送”,可有效避免二次损伤并加速愈合。

立即用流动冷水持续冲洗或凉水毛巾外敷烫伤处15至30分钟,以快速降低皮肤温度(严禁使用冰水或直接敷冰块);小心去除或剪开覆盖在烫伤部位的衣物,操作时需轻柔,避免扯破水泡;若出现水泡,切勿自行挑破,应用无菌纱布或洁净毛巾轻轻覆盖创面,以保护伤口并预防感染(切勿涂抹牙膏、草木灰、紫药水、酱油等,以免引起皮肤刺激或感染);冬季取暖时,安全比温暖更重要。如果出现烫伤或慢性伤口,及时到正规医院换药室寻求专业帮助,才能避免小伤酿成大患。记者 瞿硕

这些场景易造成低温烫伤

低温烫伤常在冬季发生,尤其是在使用以下物品时:

自热贴

使用艾灸贴、暖宝宝等自热贴时,如果直接贴在皮肤上容易发生低温烫伤。

热水袋、电热毯

有些“怕冷星人”喜欢在睡觉时贴身抱着热水袋,或整晚开着电热毯,由于睡着后身体敏感度下降,容易造成低温烫伤。

笔记本电脑

笔记本电脑在散热时,温度能达到50°C-60°C,有的人图省事把它直接放在胸口处或腿上长时间使用,也可能造成低温烫伤。

北方暖炕

北方长时间使用暖炕时,尤其在睡觉期间,老人和小孩容易出现低温烫伤。张芷旖

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 55715169

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

迎春线路报名立减3元 报名即送好礼

上海-乌苏-南京-杭州

入住当地舒适型酒店 游览时间充足 三大夜景浓浓年味

2月18/19/20/21/22/23日 799元起

专列-贵州(凯里)、川西南(会理 攀枝花 眉山 乐山 成都)、云南(昆明 大理 丽江)、或云南(昆明、西双版纳)、或云南(建水、元阳、蒙自、弥勒)、或老挝(勐勃拉邦)(以上云南段及老挝4个目的地可选其一)旅游空调专列14日

青岛起止 蓝村 潍坊 济南 聊城 菏泽均可上车

3月20日左右出发(具体出发时间以铁路局最终命令为准)3380元起

河南-陕西-四川-湖北-重庆 洛阳城国家遗址公园、应天门遗址博物馆、永兴坊、大雁塔北广场、大唐不夜城、钟鼓楼广场、阎中古城、锦里、宽窄巷子、大熊猫基地、磁器口、李子坝轻轨站、洪崖洞、鹅岭二厂、山城步道、渣滓洞、重庆白公馆、女儿城、襄阳小北门纯玩大巴7日.....**2月18/19/20/21/22/23日 1299元起**

贵州-小七孔景区、水上森林、响水河、西江千户苗寨、天龙屯堡、屯堡文化博物馆、龙宫风景区、黄果树瀑布、天星桥、万峰林、马岭河峡谷纯玩双飞6日 **青岛独立成团 当地2+1陆地头等舱大巴车 入住网评4钻酒店+西江特色客栈 2月24日 4580元**

四川-成都大熊猫繁育研究基地、三星堆博物馆、杜甫草堂、乐山大佛、报国寺、都江堰水利工程、武侯祠大庙会纯玩双飞6日 **青岛独立成团 苏稽古镇巨龙巡游 嘉定坊新春民宿互动 峨眉山山下泡温泉 2月15/22日 5480元起**

山西-五台山、悬空寺、云冈石窟、应县木塔、平遥古城、王家大院纯玩双卧6日 **王家大院体验古镇民俗年 大同古都灯会 2月15/16/17/18日 3180元**

江西-潮汕 潮州古城、滨江长廊、太平路牌坊古街、广济桥两岸灯光秀、南澳岛、启航广场、自然之门、小公园、巽寮湾、磨子石、天后宫岭南民俗文化商场、双月湾海滨度假区、深圳中英街、莲花山公园、邓小平铜像、情侣路、港珠澳大桥、孙中山故居、园明新园、赣州古浮桥、宋朝不夜城、中洲岛纯玩大巴7日.....**2月15/20日 1498元起**

浙江-七里山塘、神仙居、如意桥、雁荡山、小龙虾、楠溪江、横店影视城、清明上河图、平江路纯玩大巴5日.....**2月18/19/20/21/22/22日 880元**

三峡、清江大峡谷、蝴蝶岩、恩施女儿城、洪安边城、凤凰古城、湘西苗寨、武陵源、袁家界、金鞭溪、梦幻张家界演出、土司王府、溪步土家风情老街、杜心五武术文化展览馆纯玩三省双卧8日

全程专车专导 升级当地4大特色餐 2月18/19日 1780元

古巴 雪茄种植园、云尼斯山谷、西恩富戈斯俱乐部、特立尼达小镇、圣玛利亚岛、巴拉德罗、哈瓦那老城区11日.....**2月20日 4月28日 29800元**

东欧+巴尔干 加达湖、西米欧尼、芳草广场、朱丽叶故居、圣马可大教堂(外观)、斯洛文尼亚玫瑰港、普拉竞技场、十六湖国家公园、海风琴、戴克里先宫、莫斯塔尔老桥、杜布罗夫尼克老城、科托尔峡湾、土耳其钟楼、奥赫里德、里拉修道院、圣索菲亚教堂、玫瑰谷、乡村博物馆、胜利广场、铁托墓、彼得罗瓦拉丁要塞10国21日**国航直飞内陆 一价全含 全程四星住宿升级一晚五星酒店 4月20日 33999元**

美国 世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观)13日**山东独立成团 青岛起止 前10名报名 立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行保拼 3月26日 20999元**

西欧(德国 法国 意大利 瑞士) 罗马广场、协和广场、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、香水博物馆、塞纳河游船、巴黎圣母院、凡尔赛宫、木筋屋、何维克街、格林德瓦小镇、金色山口观光列车、琉森湖、新天鹅堡(外观)、高天鹅堡(远眺)、叹息桥、黄金大运河、五渔村、比萨斜塔(不上塔)、乔托钟楼(外观)、斗兽场、罗马古城12日**早鸟报名:前10名立减1000元 前11-20名立减500元 北京起止赠送联运 一价全含(含小费签证) 全程四星级酒店 瑞士升级湖景酒店 3月25/31日 22800元**

英国 剑桥大学、约克大教堂(外观)、肉铺街、爱丁堡城堡、蒸汽小火车、温德米尔区游船、老特拉福德球场(外观)、百老汇小镇、丘吉尔庄园、巨石阵、温莎古堡、泰晤士河游船、大英博物馆10日**一价全含(含小费签证) 拒签全退 全程含餐 前10名立减1000元 2人报名赠送WIFI 转换插头 旅行三宝 3月28日 25800元**