

让烧烫伤远离孩子



健康白城

一杯热水、一碗热汤，生活中常见的事物，却可能在瞬间对孩子造成烧烫伤伤害。沸腾的热水溅到儿童皮肤上，多长时间内导致皮肤烫伤?答案是1秒钟。儿童皮肤接触多高温度的液体会被烫伤?答案是50摄氏度。如果家长掌握烧烫伤预防知识和急救方法，即使孩子发生烧烫伤意外，也能最大程度上大事化小、小事化无。反之则可能会带给孩子一生的伤害，甚至可能毁掉一个家庭。如何让孩子远离烫伤，北京疤康创始人、瘢痕治疗专家孙便友等专家就如何防治烫伤做出专业的解读与指导。

烧烫伤危险无处不在

孙便友介绍，烧烫伤按深度一般分为三级，Ⅰ度烧烫伤伤及表皮层，受伤的皮肤红、肿、热、痛，但无水泡出现；Ⅱ度烧烫伤分为浅Ⅱ度和深Ⅱ度，浅Ⅱ度伤及真皮浅层，皮肤出现可大

可小的水泡，可能留下轻度的瘢痕或者不留疤痕，深Ⅱ度伤及真皮深层，受伤表皮较白或棕黄，间或有较小的水疱；Ⅲ度烧烫伤更深，全层皮肤包括皮肤下的脂肪、骨和肌肉都受到伤害，皮肤焦黑、坏死，这时反而疼痛不剧烈，因为许多神经被破坏了。我们每天被各种热源包围：热水、暖水瓶……烧烫伤不分城乡，只要不小心，就有被烫到的可能。

难除的瘢痕，可怕的噩梦

孙便友介绍，很多人以为烧烫伤部位的创面愈合就代表着痊愈，殊不知对部分患者来说并非如此。根据规律，烧烫伤深度一旦达到深Ⅱ度以上，大部分患者在创面愈合后会出现持续性瘢痕增生。瘢痕是创伤后正常皮肤组织外观形态和组织病理学改变的统称，是创伤修复的产物。任何创伤的愈合都会伴有不同程度的瘢痕形成，但是烧烫伤瘢痕带来的后果比较严重，头面部颈部等身体裸露部位的瘢痕增生，会造成患者不同程度的五观变形、容颜损毁；跨关节的瘢痕增生，可能造成患者身体运动功能障碍，甚至终生残疾。

烧烫伤发生在从头到脚的各个部位，都可能造成功能障碍。颈部烧烫伤可能导致颈胸粘连，躯干烧烫伤可能导致腋窝粘连，手臂和下肢烧烫伤可能导致手畸形、膝关节屈曲畸形、足畸形等。不同于正常的皮肤，严重烧烫伤后的皮肤无法分泌油脂、排汗排毒，增生的瘢痕组织里毛细血管非常丰富，患儿会感到奇痒难耐，非常难受。除了生理痛苦，严重烧烫伤还会给患者及其家属带来心理创伤、沉重的经济负担和心理压力。

“一定要听取医生建议，积极进行瘢痕预防和康复训练，尽可能减少瘢痕发生。”孙便友介绍，瘢痕预防常见的方法有压力治疗，通过压力抑制毛细血管瘢痕增生，按照“早、紧、持久”的原则使用，会有较好的疗效。对于烧烫伤容易发生功能障碍的部位，医生会建议定制支具用来预防关节挛缩和畸形。

储备急救知识至关重要

深圳市第二人民医院烧伤整形科主任、烧烫伤关爱公益基

象，这些可能与食管下段括约肌松弛，胃酸分泌过多有关。烧心打嗝应该这样防治。平时生活中要养成良好的饮食习惯和生活习惯，吃饭时细嚼慢咽，使食物与胃液充分混合。饮食清淡，少吃刺激性食物，晚餐不要吃得过饱，待食物消化后再睡觉。

打嗝胃烧为哪般

反酸的症状，烧心是消化系统最常见的症状之一。

烧心打嗝常见于胃食管反流病、胃炎、胃肠功能紊乱等，由于胃酸中含有酸性成分，又有腐蚀的作用，因此当胃酸反流到胸骨后可产生烧灼感。

对于很多人来说，最常见的原因是进食问题，但是有些人即使非常注意饮食，也会烧心，还有一些人在进食某些特定的食物后会发生烧心的现

在平时饮食中要做到少油腻，少脂肪，减少刺激性食物。

食物要做的细、软、烂，方法多

采取蒸、煮、炖，少油煎食物。

重专家提醒，如果通过饮食和生活习惯还是无法改善，可以吃一些抑制胃酸分泌和中和胃酸的药物。如果通过饮食和药物还是无法缓解，要及时去正规医院进行检查，确定具体原因，然后对症治疗。

(据人民网)

十三、老年人健康管理服务

1.哪些人能享受到老年人健康管理服务？

答：老年人健康管理服务的对象指的是65岁及以上老年人。包括65岁。凡是在辖区居住半年以上的老年人，无论户籍和非户籍人口，都能在居住地的乡镇卫生院、村卫生室或社区卫生服务中心（站）享受到老年人健康管理服务。

2.老年人健康管理服务主要有哪些内容？

答：每年对老年人进行一次健康管理服务。内容包括：①生活方式和健康状况评估；②每年进行一次较全面的健康体检；③告知本人或其家属健康体检结果并进行针对性健康指导。

十四、高血压患者健康管理服务

1.哪些高血压患者可以享受到健康管理服务？

答：辖区常住居民中，无论户籍或非户籍，年龄在35岁以上（包括35岁）的原发性高血压患者，都可以享受到健康管理服务。

2.高血压患者健康管理服务有哪些内容？

答：早期筛查，高血压高危人群健康指导，高血压患者每年可以享受至少4次随访服务和每年1次较全面的健康检查。

十五、2型糖尿病患者健康管理服务

1.哪些糖尿病患者可以享受到健康管理服务？

答：辖区常住居民中，无论户籍或非户籍居民，年龄在35岁以上（包括35岁）的确诊2型糖尿病患者，都可以享受到这项健康管理服务。

2.糖尿病患者健康管理服务有哪些内容？

答：糖尿病高危人群早期筛查及健康指导，对确诊的2型糖尿病患者，每年可以免费享受到至少4次空腹血糖检测、至少4次随访服务以及1次较全面的健康检查。

十六、严重精神障碍患者管理服务

1.哪些严重精神障碍患者可以享受到健康管理服务？

答：诊断明确并在家居住的严重精神障碍患者都可以享受到健康管理服务。

2.参加严重精神障碍患者健康管理服务能给患者和家属带来哪些好处？

答：严重精神障碍患者纳入健康管理服务，可以得到连续的免费服务，如患者病情有变化，医务人员可以提供转诊等服务，有利于控制患者病情发展。

(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

背包、拎包的姿势对健康的影响

都说“包治百病”，不开心的时候买个包就好了。实用+好看，让背包成为不少人出门不可或缺的物品。值得警惕的是，背包过重加上错误的背包、拎包姿势，轻则容易引发疲劳、肩酸背痛，重则会损伤肩部肌肉，甚至形成高低肩等病症。

脊柱侧弯

美国波士顿东北大学理疗系主任安·威尔马思指出，你在左肩背了一个5公斤左右的包，脊柱右侧的肌肉就要产生15—20公斤的力量，才能维持身体平衡，这种肌肉组织发力的不平衡会牵拉脊柱造成弯曲，造成劳损、发炎。

手臂麻

手腕长时间处于同一姿势或过度使用腕力，会因反复慢性的疲劳损伤导致腕管综合征，因此最好避免经常用拎包或挽包的姿势。

关节炎

负重大是膝关节磨损的一个高危因素。背包过重，膝关节的压力越大，容易产生关节问题，最终导致关节炎症。

骨科医生给出的背包提示

怎样背包才能兼实用和健康于一身?骨科专家给出了几个建议。

背包轻一点

国际脊骨神经科学会建议，双肩包的重

量最好在体重的10%以内，单肩包低于体重的5%。举个例子，体重60公斤的人，背双肩包重量不要超过6公斤，单肩包不要超过3公斤。

每天清理一次

每天睡前都应花1分钟检查、清理背包，取出一些不需要的东西，如发票、一些笔、零钱或没喝完的矿泉水，这些都会让你的包不知不觉变得越来越沉。

选对材质

如果你的东西很多，最好选择尼龙、棉布和帆布材质的包，而不要选本身重量就很大的皮质包。

东西多分开装

双手各提1.5公斤重的包，比单手提3公斤重的包，更能有效缓解对背部和脖子造成的压力。所以，当东西太多时，最好分放到两个包里。

每10分钟换一次肩膀

不管肩背还是手拎，最好每10分钟将包换到另一侧肩膀或另一只手上，这能有效防止颈椎和脊椎劳损。

累了就休息

背包时如果感觉到肩背疼痛，最好立刻停下来做1分钟伸展运动，如果情况不允许，就把包从肩膀上拿下来，夹在腋下几分钟。

当然，如果你已经出现了肩酸背痛，最好求助医生。

(据人民网)

你知道吗

一脱衣服就噼里啪啦响，甚至火星四溅；衣服经常黏着头发，甩都甩不掉；走路时裙子吸腿特别尴尬；开门拿东西被“电击”……干燥的冬季，静电让人特别烦恼，如何减轻这些困扰呢？

针对身上总是起静电，以下几招最方便可行：1.平时注意身体保湿。冬季气温、湿度都低，皮肤变得干燥，摩擦后容易产生静电。可以通过每天及时涂抹身体乳、护手霜来加强保湿、滋润皮肤，防止静电聚集。2.增加室内湿度。可以在室内放置加湿器，一两盆水或者防静电喷雾，使得干燥的空气变得湿润，降低产生静电的可能性，也能使皮肤保持水润状态。3.提前“放电”。开门开窗前可能出现“触电”现象，为了防止被电到，可以先用手掌握住较宽的金属钥匙头或其他小金属器件，再用钥匙尖去接触一下金属门窗，提前“放掉”身上的电，就可以放心用手去开门开窗了。平时用指尖触摸东西和人时，产生静电的瞬间会有明显的刺痛感，这是因为接触面积小，所以痛感较明显。对此，可以增加接触面积，如伸出整个手掌去触摸，这样不适会减轻。

衣服爱起静电，要选对、洗对。1.选择不易起静电的衣物面料。气候干燥时，化纤衣物、毛衣穿脱时会因摩擦产生静电，化纤材质接触皮肤还可能引起皮肤瘙痒。常见的化纤材质包括聚酯纤维、涤纶、腈纶等。所以冬天的衣服（尤其是贴身内衣）、家居用品等尽量选择纯棉、麻、丝或其他防静电材质的，最好宽松轻柔一些。2.使用衣物柔顺剂。洗衣服时还可以加一些衣物柔顺剂，不仅能让衣服柔软顺滑，也能减少静电。

另外，有很多长发人士也常被静电困扰，可以试试这几招：1.用含硅油的洗发水。干燥季节如果用无硅油洗发水（尤其是干性发质），不仅可能“炸毛”，还容易让头发更加干枯毛糙。含硅油的洗发水可以填补毛发表面毛鳞片的缝隙，降低头发之间的摩擦，不容易产生静电，且使得头发更加柔软顺滑有光泽，相对不易干枯分叉。2.使用护发素、精油等。用洗发水后，可以在发尾涂抹护发素、精油、发膜等，能减少静电，使头发不毛糙。涂完护发素和发膜后需要清洗干净，护发精油可以在洗完头半小时涂抹。3.不用塑料梳子。塑料梳子容易和头发摩擦产生静电，冬天梳头可以用宽齿的木梳、角梳等，或者直接在梳子和头发上撒点水，都能减少头发静电和打结。

(据人民网)

息肉切除后的禁忌

息肉切除后也不是就安枕无忧了，因为人的基因未变，环境未变，或者生活习惯未变，所以息肉仍有复发的可能，因此，定期复查就显得尤为重要了。

且有研究表明，男性结直肠息肉复发率高于女性，而且复发率随年龄增长而升高；多发性息肉术后有较大复发风险，随着息肉数量增多有可能癌变。

我们平时生活中，做到以下几方面可以降低肠息肉的发生率：低脂饮

食；多吃水果、蔬菜和纤维食物；减少红肉和加工肉类的摄入；坚持锻炼，保持正常体重；戒烟、避免过度饮酒；定时多肠镜检查。

总之，小息肉，会隐藏；多重视，常检查；早发现，莫慌张，交给医生来帮忙；切除掉，看病理，定期随访消灭它。

(据人民网)

家庭医生

关于大白菜你应知道的

大块的黑斑，则要避免食用。

需要提醒的是，过多氮肥的施用有可能会造成蔬菜中硝酸盐含量过多，而硝酸盐会在人体内经微生物作用转化成亚硝酸盐（NO₂），量大有可能对人体健康产生危害。所以，人们在种植大白菜时，不要过量使用氮肥，这不仅有利于减少出现芝麻斑斑点病，还能保障食品安全。

连续吃21天白菜，可以“排毒”？

通常，“排毒”的说法主要是针对排出那些对我们身体有害物质的过程，但这只是一个让人比较容易理解的“营销”概念，并非科学概念。我们身体每天都在和外界进行着物质交换，每天新陈代谢产生的代谢产物（即所谓的“毒素”）都会通过消化系统末端和泌尿系统等排出体外，这是一个自然的过程。

“毒素”并不会因为你吃了某些食物才会被排出，只是说某些食物的成分有利于我们人体部分器官的工作，比如膳食纤维有促进肠道蠕动的作用。所以，连续吃21天白菜和所谓的“排毒”没有必然联系。

另外，一些有益成分在很多食物里都有，不必痴迷于单一食物，否则容易造成营养不均衡，长此以往容易诱发一

为他们冬天唯一能摆上餐桌的蔬菜。而且，相比于其他蔬菜，大白菜的价格比较低廉、波动幅度也小。所以，民间就有了“百菜不如白菜”的说法。

白菜含有比较丰富的膳食纤维，相关研究表明膳食纤维与一些慢性非传染性疾病、糖尿病的预防或治疗有关，比如胃肠道疾病、糖尿病、心血管疾病等。此外，我国居民膳食指南中建议，我们每餐都要吃蔬菜，保证每天吃到300g——500g的蔬菜。

大白菜长了“黑点”还能吃吗？

人们在买大白菜的时候会发现，有些大白菜的叶脉和叶柄上会出现一些类似芝麻的黑色或黑褐色斑点，这是大白菜的一种生理性病害，叫做“芝麻斑斑点病”。

这种生理性病害主要是由大白菜品种的内在遗传、外在栽培措施（如施肥过多）和环境条件等共同作用下所造成的。而且，这种病害在油菜、甘蓝等其他十字花科叶菜类的蔬菜中也时有发生。

不过，这种生理性病害主要是对大白菜的商品性产生影响，比如外观品质下降影响购买、出口等，基本不会危害到我们的健康，可以正常食用。需要注意的是，如果是由腐败变质形成的较

大白菜上的“黑点”到底是什么？能不能吃？这个储存方法，还不知道的亏大了

寒冷的冬天，喝上一碗热气腾腾的白菜浓汤，是不是感觉很舒服？

白菜是餐桌上的常客，可以与很多食材搭配做出丰盛的菜肴。

吃得开心，也要吃得明白。对于白菜，你了解多少？

“百菜不如白菜”的说法是怎么来的？白菜有什么营养价值？长了黑点的白菜还能吃吗？连续吃21天白菜，可以“排毒”？

接下来，专业人士为大家解答。

“百菜不如白菜”？

按照《中国蔬菜栽培学》（第二版）中，白菜类蔬菜栽培可以分为大白菜、普通白菜、乌塌菜、菜薹、薹菜和紫菜薹。而生活中，人们所说的白菜一般是指大白菜或黄芽白（学名结球白菜），和小白菜或青菜（学名不结球白菜）。

白菜的品种多样，质地鲜嫩，营养也比较丰富，其含有较多的微量营养素和一些植物化学物（如类黄酮、类胡萝卜素等）。

白菜可以和很多食材搭配，制作出品种多样的菜肴，如清炒白菜、白菜炖豆腐、辣白菜等，还可以制作成腌制菜（如酸菜）储存起来，作为餐桌上的开胃小菜。

大白菜比较耐储存，在种植技术不发达和运输不便利的时代，我国北方到了冬天很难种植蔬菜，大白菜可能会成

生活顾问

