

牢记烫伤自救五字口诀

春天乍暖还寒,喝杯热饮暖暖胃是很多人驱除寒气的好选择。然而,被热水、热茶、热汤烫伤的意外往往也不期而至,那么被热液烫伤了该怎么办呢?

中国人民解放军总医院第四医学中心烧伤科副主任医师迟云飞教授提醒大家,在生活中,细心谨慎,避免烫伤的发生,如果发生烫伤,谨记五字真言“冲、脱、泡、盖、送”。

烫伤后只有10%人群处理正确。据统计,被高温液体烫伤后,在就诊前能够对烫伤做出正确处理的人群只有10%左右。不合适的处理往往会使烫伤创面进一步加深,伤情加重,延长愈合时间从而形成瘢痕。而烫伤后及时有效的正确处理,能够明显减轻烫伤的程度,减少患者的痛苦,为后续就诊治疗创造有利条件。

什么是烫伤?

生活中比较常见的烫伤包括热液烫伤、蒸汽烫伤、热物接触烫伤、低温烫伤等等,而其中以热水、热汤、热油这类高温液体造成的烫伤最为多见。

烫伤和火焰烧伤一样,其本质是热力损伤皮肤和皮下组织。皮肤由表皮、真皮、皮下组织和附件组成,是人体最大的器官,成人皮肤重量约占体重的16%。

烧烫伤分为4度

医学上,按照伤及皮肤的不同层次可以将烧烫伤分为4度,分别为Ⅰ°、Ⅱ°、Ⅲ°、Ⅳ°。烧烫伤。

Ⅰ°。烧烫伤只累及表皮层,Ⅱ°。烧烫伤会累及部分真皮,Ⅲ°。烧烫伤则累及真皮全层,Ⅳ°。烧烫伤则会伤及皮下组织甚至肌肉骨骼。而Ⅱ°。烧烫伤又可以细分为浅Ⅱ°。和深Ⅱ°。、深Ⅱ°。、Ⅲ°。和Ⅳ°。烧烫伤一般都会遗留不同程度的瘢痕。

如何判断被烫伤的深度?

从被烧烫伤后皮肤的外观上看:Ⅰ°。烧烫伤主要表现为皮肤红肿,但未出现水泡,疼痛明显。

浅Ⅱ°。烫伤后皮肤会出现大小不一的水疱,内含淡黄色(有时为淡红色)澄清液体或含有蛋白凝固的胶状物,局部红肿明显,如水泡破裂,则可见水泡下的红润而潮湿的创面,质地较软,疼痛敏感。

深Ⅱ°。烫伤后皮肤往往也会出现水疱,如水泡破裂,则可见泡皮下创面白中透红或者红白相间,质地较韧,疼痛欠敏感,有时可见到粟粒大小的红色小点或细小树枝状血管。

Ⅲ°。烧烫伤又称为焦痂性烧伤,皮肤局部苍白、无水疱,丧失知觉、发凉,质韧似皮

革,透过焦痂常可见粗大血管网。

而Ⅳ°。烧烫伤皮肤及软组织呈苍白、焦黄或炭化,干燥、硬如皮革,表面肿胀不明显,丧失知觉,活动受限。

烫伤自救的五字口诀

如果我们或者身边的人真的被烫伤了,我们该怎么办呢?我们需要记住烫伤自救的五字口诀:“冲、脱、泡、盖、送”。

以上肢前臂烫伤为例,烫伤后立即应用冷水冲洗烫伤的左上肢,“冲”洗3—5分钟后,疼痛会明显减轻,然后将前臂衣物“脱”下,如衣物很紧,则应用剪刀剪开衣物,避免脱下时可能损伤烫伤后脆弱的表皮,避免造成二次损伤。

脱下烫伤部位衣物后,需要将烫伤部位浸“泡”到冷水中,一般可以浸泡20—30分钟,浸泡时尽量将左上肢置于高位,这样可以减轻肿胀程度。如无浸泡条件,则也可以采用冷水湿透清洁的毛巾或者棉织物覆盖,及时更换毛巾或者不断用冷水湿润毛巾保持低温。

浸泡完成后,可以使用无菌(清洁)的纱布或者棉织物将受伤部位小心覆“盖”,抬高受伤部位,尽快将患者“送”往医院。运送过程中可以继续使用冷水湿润毛巾的方法降温。个人处理的整个过程都需要小心保护被烫伤

的皮肤,尽量不要碰破或者蹭掉水泡皮。

为什么烫伤后选择冷水?

为什么烫伤后选择冷水,而不是传说中的牙膏、食用油、酱油、紫药水、盐,甚至是小苏打呢?那是因为有以下三方面的原因:

第一,热液烫伤皮肤后,会有部分热液残留在皮肤和衣物上,其所拥有的热力会持续向皮肤内渗透,冷水冲泡可以中和热力并带走热量,避免热力对皮肤的持续渗透损伤。

第二,热液烫伤后会造成局部肿胀,这是由于热力造成受伤皮肤局部血管扩张,血管内皮通透性增加,血管内液体外渗到组织间隙形成肿胀,而冷水冲泡可以迅速降低局部温度的同时收缩血管,降低血管内皮通透性,减轻水肿。

第三,烫伤后局部疼痛明显,特别是Ⅰ—Ⅱ°。烫伤,冷水冲泡是最有效的止痛方法,能够有效避免烫伤后疼痛导致的其他并发症。(据《工人日报》)



今年为何会有闰二月

2月20日,癸卯兔年二月初一,而在这个二月之后还紧跟着一个闰二月。两个农历“二月”共计59天。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,农历是我国传统历法,是一种阴阳合历。阴历是以月亮的盈亏即朔望变化而制定的,一个朔望月的长度是29.53天,而阳历(也称公历)是以地球围绕太阳公转一圈为一回归年而制定的,一个回归年的长度是365.2422天。农历是以阴历为基础兼顾回归年制定的,它的日期既能显示月亮的盈亏变化,又能与公历的四季保持同步。

农历根据月亮的盈亏变化定月,平年12个月,大月30天,小月29天,全年354天或355天。癸卯兔年的农历二月始于公历2月20日止于公历3月21日,为期30天,属大月。

农历平年比回归年要少大约11天。为此,我国古人采用增加闰月的方法使农历年的平均长度和回归年的长度接近,在19个农历年中加入7个闰月,有闰年的那年有13个月,称为闰年,增加的那个月称为闰月,闰年384天或385天。19个农历年和19个公历年的天数几乎相等。

闰月具体安置在哪一个月,这

和二十四节气有关,闰月会被安排在农历没有中气的月份。古人将二十四节气分为12个节气和12个中气,二者相间排列。农历以12个中气分别作为十二个月的标志,即每个朔望月都有一个中气,如果某个月中不包含中气,就算做上一月的闰月,为置闰。癸卯兔年的闰二月就是上个月即二月的闰月,闰二月中只有节气清明,而中气谷雨则在农历的三月初一。这个闰二月从公历3月22日开始至4月19日结束,共计29天,是小月。

闰二月比较罕见,上一次是2004年(甲申年),下一次是2042年(壬戌年)。(周润健)

《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》知识问答

61.政府举办医疗卫生机构,应当考虑哪些情况?

本行政区域人口、经济社会发展状况、医疗卫生资源、健康危险因素、发病率、患病率以及紧急救治需求等。

62.举办医疗机构,按照国家有关规定办理审批或者备案手续,应当具备哪些条件?

一是有符合规定的名称、组织机构和场所;二是有与其开展的业务相适应的经费、设施、设备和医疗卫生人员;三是有相应的规章制度;四是能够独立承担民事责任;五是法律、行政法规规定的其他条件。

63.医疗机构依法取得执业许可证,国家对医疗机构执业许可证有哪些禁止性规定?

禁止伪造、变造、买卖、出租、出借医疗机构执业许可证。

64.各级各类医疗卫生机构的具体条件和配置应当符合哪个部门制定的医疗卫生机构标准?

国务院卫生健康主管部门。

65.国家对医疗卫生机构实行什么管理?

分类。

66.医疗卫生服务体系应当坚持什么原则?

坚持以非营利性医疗卫生机构为主体、营利性医疗卫生机构为补充。

67.政府举办非营利性医疗卫生机构,在基本医疗卫生事业中发挥什么作用,保障基本医疗卫生服务公平可及?

主导。

68.以什么方式举办或者参与举办的医疗卫生机构不得设立为营利性医疗卫生机构。

政府资金、捐赠资产。

69.对医疗卫生机构医疗室有什么禁止性规定?

不得对外出租、承包医疗科室。

70.非营利性医疗卫生机构的禁止性规定?

不得向出资人、举办者分配或者变相分配收益。(完)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

护肤吃什么

这10种食物既安全又省钱



在这个大家愿意花费很多精力去变美的时代,有很多医美项目能抗衰老保持年轻态,但是,如果吃得不对,导致皮肤炎症,即使做完了医美以后皮肤状态会短暂好转,然而色素沉着、暗沉、痘痘肌等等这些皮肤问题,依然会随着不健康的饮食和生活方式再次出现。

除了防晒、补水、敷面膜之外,食物给皮肤新生提供充足的营养,是对皮肤由内而外的滋养。

有人说“吃白色食品皮肤能变白”,这是真的吗?其实事实恰恰相反,越是有颜色的食物,对皮肤越好。下面总结的这10种食物对皮肤有不同的好处,一起来看看是不是你爱吃的?

深海鱼:富含不饱和脂肪酸、维生素E等

如果只推荐一种对皮肤好的食物,那就是深海鱼,三文鱼、秋刀鱼、鲭鱼和鲱鱼等,都是对健康皮肤非常好的食物。因为它们富含ω-3不饱和脂肪酸,能减少皮肤炎症导致的红血丝和痤疮。当这种脂肪酸缺乏时,会导致皮肤干燥。

深海鱼中富含的维生素E,是皮肤最重要的抗氧化剂。足够的维生素E对于保护皮肤免受自由基和炎症的伤害至关重要;深海鱼富含优质蛋白质,可以维持皮肤弹性和紧致;深海鱼富含锌元素,有助于改善炎症、保持整体皮肤健康、促进新的皮肤细胞生成。

推荐吃法:蒸或烤比炸好。100克深海三文鱼含1000+毫克ω-3不饱和脂肪酸。

推荐菜品:清蒸三文鱼。

护肤搭配:全天1块三文鱼+早晚护肤霜。

西红柿:一定程度上可以抗衰老

西红柿富含的番茄红素,是一种植物化学物质。在皮肤方面,保护皮肤免受阳光伤害,有助于改善紫外线引起的老化自由基,在一定程度上可以抗衰老。

推荐吃法:加热吃比生吃好。半碗(100g)煮西红柿含有16毫克的番茄红素。

推荐菜品:西红柿鸡蛋汤。

护肤搭配:全天1个西红柿+出门前防晒霜。

胡萝卜:防晒、防止皮肤干燥

β-胡萝卜素,是植物中的一种营养素,可以在体内转化

为维生素A。通过充当天然防晒霜来帮助保持皮肤健康,在一定程度上有助于防止晒伤、皮肤干燥,皱纹。

在吃法上,油炒吃比水煮吃好,建议每天1根胡萝卜+户外活动每2小时一次防晒霜。

牛油果:抗氧化效果更好

富含维生素E+维生素C,两者在一起,抗氧化效果更好,有助于保护皮肤免受紫外线和氧化损伤。维生素C同时参与制造胶原蛋白,胶原蛋白是保持皮肤强壮和健康的主要结构蛋白。

推荐切开后直接生吃,一份100克的牛油果,提供了每天14%的维生素E需要量和11%的维生素C需要量。

西兰花:含有一种有效的防晒成分

富含许多对皮肤健康非常重要的维生素和矿物质,包括锌、维生素A、维生素C、叶黄素。叶黄素是一种类似于β-胡萝卜素的类胡萝卜素,有助于保护皮肤免受氧化损伤。

还含有一种叫做莱菔硫烷的异硫氰酸酯类特殊化合物,是一种有效的防晒成分。测试中发现,莱菔硫烷能减少29%紫外线杀死的皮肤细胞数量,保护时间长达48小时。还可能有助于保持皮肤中的胶原蛋白水平。

每次出去逛街经过母婴店,一看到小宝宝那些可爱的衣服,就忍不住想买几件。可你真的会给宝宝挑选衣服吗?有的妈妈说了,这个容易,宝宝衣物要选择纯棉的、浅颜色的。没错,不过有些小细节或许你还不太知道,一起来看看吧。

给宝宝买贴身衣服看什么?

1.看标签

正规厂家生产的宝宝衣物,会详细标明衣物的一些基本信息,比如面料成分和含量、商品执行标准、洗护标签、产品安全类别和厂家信息。

特别注意:3周岁以下的婴幼儿服装必须标明“婴幼儿用品”(A类)。

2.看面料

衣服最好选择纯棉面料。

3.看颜色

选择宝宝衣物最好选择浅色、少印花的。因为颜色较深、较鲜艳的童装,在印染过程中会用到更多染料和助剂,贴身穿着时,可能会引起宝宝皮肤过敏和不适。另外深色衣物容易掉色,宝宝又很喜欢咬衣物,容易把染料吃进肚子里,对健康不利。

4.看细节

看衣物做工是否细致,线头多不多,边缘是否平滑,一般小宝宝衣物上的标签和缝切面都在衣服的外面,贴身穿的一面比较平滑。

5.闻味道

购买宝宝衣物时一定要靠近鼻子闻一下,闻一闻衣服上是否有刺激性的气味,如霉味、汽油和煤油味、鱼腥味等,如果有,则可能是服装生产过程中添加的化学物质残留引起甲醛、pH值超标,这种宝宝衣物一定要谨慎购买。

温馨提醒:新买的衣服最好回家先洗一遍,然后在太阳下晒干后再给宝宝穿,确保干净安全。

适合宝宝贴身穿的衣服款式

1.蝴蝶衣

尤其适合0-3个月的宝宝。衣型有点胖胖的,衣服胸前系带设计,胸围自主调节,裤脚的地方是圆弧形的,有按扣,不扣就是个袍子,扣上就成了连体衣,既保护了宝宝的小肚肚,又方便换尿布,尤其适合新生儿宝宝,宝宝大一点还可以当睡衣穿。

2.包屁衣

从初生到二三岁都可以给宝宝穿包屁衣,方便适用。裆部有扣子,方便换尿片,一般做睡衣比较多,可以防止宝宝的小肚肚着凉。

3.连体衣

一般3个月以后穿的会比较多。

4.分体套装

上身和下身是分开的,一般适合3-6个月宝宝穿。(王 永)



亚麻籽:有助于改善皮肤斑点,抚平细纹

与核桃类似,富含α-亚麻酸类的ω-3脂肪酸,有助于改善皮肤斑点,抚平细纹。2009年发表在《英国营养学杂志》上的研究发现,每天摄入大约3克α-亚麻酸类的ω-3脂肪酸,持续6周后,皮肤刺激和发红较少,皮肤水分也更好。

这可能是因为α-亚麻酸能吸引水分进入皮肤细胞,使皮肤丰满,减少皱纹。

核桃:有助于对抗皮肤炎症

富含必需脂肪酸,核桃中ω-3和ω-6脂肪酸的比例适宜,可能有助于改善潜在的皮肤炎症反应。

另外,核桃还有锌、蛋白质、维生素E和硒,有助于伤口愈合和对抗炎症,都是皮肤保持健康所需的营养。

甜椒:富含β-胡萝卜素和维生素C

甜椒也是β-胡萝卜素和维生素C的极好来源。随着年龄的增长,摄入大量维生素C可降低皱纹和皮肤干燥的风险。

扇贝:富含锌和蛋白质

与三文鱼类似,同样是富含锌和蛋白质的食物。

绿茶:改善皮肤红肿、粗糙度和弹性

含有强大的抗氧化物-儿茶素,可以改善皮肤红肿、缺水、粗糙度和弹性。虽然绿茶对健康皮肤很好,但要避免与牛奶一起喝,因为牛奶可以降低绿茶抗氧化剂的作用。

最后还是要说,保持良好的作息,充足的睡眠,良好的心情,这些健康的生活状态一起才是真正的“抗老防腐剂”。(据《北京青年报》)