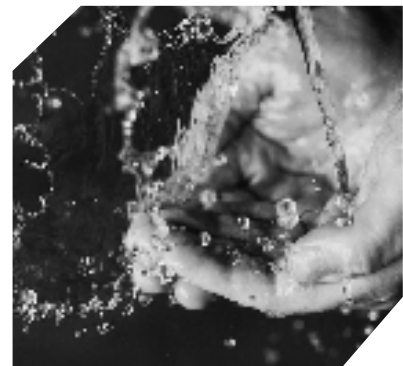


夏季烧烫伤高发 学会五步急救法有助应对



本报记者 林乐雨 通讯员 连翔

近日,一段视频在网络上热传:一名男子在云南游玩期间,头顶竟被晒得脱了一层皮。

夏天气温高,散热慢,不仅易被晒伤,更是烧烫伤高发季。随着衣着减少,生活中的热源可能直接对皮肤造成损伤。杭州市第一人民医院城北院区创面修复与烧伤整形科主任侯春胜提醒,老年人皮肤薄、应激反应慢,相同场景下,伤势普遍比年轻人更严重。

烫伤和烧伤有何区别?侯春胜表示,其实烫伤是烧伤的一种,两者本质上没有区别。烧伤是泛指各种热力、光源、化学腐蚀剂、放射线等因素所致,始于皮肤、由表及里的一种损伤。

一度烧伤仅伤及表皮浅层,再生能力强。烧伤后皮肤表面呈红斑状,干燥、有烧灼感。一度烧伤一般3至7天脱屑痊愈,短期内有色素沉着。

二度烧伤会损伤到真皮层浅层,皮肤局部红肿发热,疼痛剧烈难忍,并会出现大小不一的水泡,一般7-15天左右愈合。不会留下疤痕,但由于个人体质不同,部分患者的皮肤可能会产生色素沉着。

一旦遭遇三度烧伤,皮肤的皮下组织、脂肪、肌肉和骨骼等都会受到不同程度损伤,皮肤呈焦黑或红褐色,因为周围神经已经被损坏,人体反应反而会呈现麻木状态。三度烧伤的伤口一般来说不能自然愈合,需要植皮修复。

侯春胜提醒,面积较大的二度烧伤、三度烧伤都要及时送医治疗。如把高温蒸汽、烟雾、火焰、有毒气体吸入呼吸道等,可能导致呼

吸道烧伤,也需紧急就医。

如果不慎遭遇烧烫伤,如何应对?侯春胜给出冲、脱、泡、盖、送5步急救法。

冲:将烫伤部位用干净的流动冷水冲洗至少10分钟,水流不宜过急。流动的冷水可迅速带走局部热量,减少进一步热损伤。

脱:在冷水中,将覆盖伤口表面的衣物去除。切记小心谨慎,不可强行剥脱。必要时可以用剪刀剪开衣服,剪刀头向上,避免被尖锐的剪刀伤到或弄破水泡。

泡:将烫伤部位在冷水中持续浸泡10-30分钟,可缓解疼痛,进一步散发热量。

盖:以上步骤处理完毕后,需要以洁净或无菌的纱布、毛巾覆盖伤口并固定,可保持伤口清洁、减少感染。

送:如情况较为严重,及时送至可治疗烧伤的专科医院治疗。

老年缺乏社交与 脑容量缩小存在关联

为弄清孤独对老年人大脑的影响,日本研究人员调查近9000名老年人。研究人员询问他们与不住在一起的亲友交流情况,还用磁共振成像设备扫描他们的大脑。

分析结果显示,缺乏社交与脑容量缩小之间存在关联:社交最少组的人总脑容量明显低于社会交往最多组的人。即便考虑体重、是否抽烟喝酒、是否患糖尿病等可能影响大脑的因素,这种关联依然存在。

缺乏社交的人海马体和杏仁核等区域体积也较小。这些区域在记忆中起重要作用,并与痴呆症有关。

研究人员说,虽然这项研究不能确定缺乏社交会直接导致脑萎缩,但一些研究表明,让老年人更多接触社会可能有助于阻止甚至逆转脑容量的减少。对老年人而言,缺乏社交是一个日渐严重的问题。这些研究结果显示,为老人提供支持,帮助他们建立并保持与他人的联系,可能有利于预防脑萎缩和痴呆症的发生。

据新华社

每天喝红酒并用白酒擦身体 想软化血管 却造成不可逆损伤

本报记者 徐小翔

喝酒可以活血化瘀、软化血管,这样的说法没少听吧?

52岁的张先生患有十几年的高血压、高血脂,长期吃药。他偶然听朋友说,这些毛病是血管的问题,血管被堵住,要活血化瘀。

朋友还告诉他,每天喝点葡萄酒,可以软化血管、活血化瘀。白酒要少喝,度数太高,但把白酒涂抹在身上,也可以活血。于是,张先生每天喝点红酒,还时不时往身上涂抹白酒。这样坚持了一段时间,张先生觉得效果不够明显,于

是早中晚加上睡前,一天喝4顿酒。一个月后,张先生被家人发现有全身抽搐以及把手塞到嘴里咬等自残行为,随后紧急就医。医生表示,张先生是长期过量饮酒导致中枢神经系统严重中毒,且这种损害不可逆。

“白酒涂抹在皮肤后,能被真正吸收的很少,根本不足以溶解体内淤血,最多就是给皮肤降温,或者给皮肤患处消毒而已。”浙江医院心血管内科副主任汤益民提醒,喝酒对心血管有害无益。

去年,美国麻省理工学院与哈佛大学布罗德研究所共同领导的



一项大规模研究发现,不管喝多量少,酒精都与心血管疾病风险增加有关联。世界心脏联盟强调,现有非常明确的证据证明,任何程度的饮酒行为都可能影响健康生活,并且大量研究表明,就算是极少量的饮酒,也会增加罹患冠心病、心力衰竭、中风等心血管疾病的风险。

长期便秘者易出现主观认知下降

一项最新研究发现,长期便秘的人容易出现主观认知下降,其概率比排便顺畅者多了73%。

据美国有线电视新闻网近日报道,美国马萨诸塞大学阿默斯特分校研究人员从多项大规模研究中收集了超11万成年人的数据,对他们的大便排泄频率、自我评估的

认知功能等进行分析,其中便秘被定义为3天或更长时间排便一次。

研究结果显示,与每天排便一次的人群相比,便秘者的认知能力明显较差,相当于他们的认知年龄比实际年龄多了3年。研究人员还发现,在排便不频繁且认知功能较差的人群中,他们的肠道微生物群

体中缺乏一种能产生丁酸盐的有益菌。丁酸盐可以改善肠道屏障功能,降低炎症风险。

根据美国食品药品监督管理局的建议,为了顺利排便,每人每天的总纤维摄入量应至少为25克,摄入充足的水分也可以软化粪便。

据《环球时报》

素食可有效 降低胆固醇和血糖

澳大利亚悉尼大学研究人员针对素食对心血管疾病高危人群的影响进行元数据分析发现,素食与低密度脂蛋白胆固醇、HbA1c(葡萄糖水平)和体重的显著改善有关。

研究人员分析29项研究的数据,发现素食参与者的结果始终是积极的。心血管疾病高危人群体重减轻最为显著(减去3.6公斤),其次是2型糖尿病患者(减去2.8公斤)。

然而,并非所有素食都是一样的。如快餐店素食套餐可能含有高热量、精制碳水化合物、氢化油、人造甜味剂和盐。如果蔬菜先经过油炸,素食者患心血管疾病和糖尿病的风险可能更高。食用富含反式脂肪酸和盐的食物患冠心病的风险高32%,患2型糖尿病的风险也增加。

尽管无法控制这项综合分析中包括的广泛饮食,从纯素食到素食(包括鸡蛋和乳制品),但总体信号是明确的。素食可能具有协同(或至少非对抗)作用,可以增强最佳药物治疗在预防和治疗一系列心脏代谢疾病中的效果。

据《科技日报》