

冬季取暖，小心低温烫伤

医生提醒：热水袋、暖宝宝、电热毯使用不当可致深度损伤

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧)随着冬季的来临，各类取暖设备使用频繁，因“低温烫伤”前往医院就诊的患者也有所增加。近日，烟台毓璜顶医院烧伤美容科主任林立新接受记者采访时，详细科普了低温烫伤的相关知识与防护措施。

林立新表示，所谓低温烫伤，是指皮肤长时间接触44℃至50℃的低热物体而导致的慢性烫伤。虽然这一温度远低于沸水，但若接触时间过长，热量逐渐累积，仍可造成皮肤深层组织损伤。“冬季低温

烫伤多与常用取暖用品有关。”她说，例如，热水袋在被窝中长时间紧贴腿部或腰部、暖宝宝直接贴在皮肤上或隔着薄衣物使用、电热毯长时间高档位工作等，均可能因局部持续受热而引发烫伤。此外，部分人群使用热疗仪、频谱仪等理疗设备或使用艾灸治疗时操作不当，也容易导致烫伤。

林立新介绍，低温烫伤初期可能仅表现为皮肤发红、轻微疼痛，易被忽视。但随着时间的推移，可能出现水泡、破溃甚至感染。若烫伤较深，皮肤会发白、变硬，严重

时可能碳化。由于损伤进程缓慢，低温烫伤往往深度较大、愈合困难，容易留下瘢痕，甚至引发全身感染。

“老年人、儿童、糖尿病患者、脉管炎患者以及感觉迟钝的人群更易发生低温烫伤。”林立新解释说，糖尿病等疾病会导致末梢神经感知能力下降，患者对温度反应不敏感，更容易在无意识中受伤。因此，家属应加强对特殊人群的照护，避免其长时间单独使用高温取暖设备。

对于如何预防低温烫伤，她表示，应做到正确使用取暖设备：“如热水袋不宜装太

满，应用毛巾包裹，避免同一部位长时间接触；暖宝宝需贴于较厚衣物外侧，并定时更换位置；电热毯建议睡前预热，入睡后调至低温或关闭等。”

此外，她提醒市民，一旦发生烫伤，应立即用流动冷水冲洗15—20分钟，切勿涂抹牙膏、酱油等物质，以免加重感染或影响医生判断。处理后应用清洁纱布覆盖伤口，并尽快就医。

“取暖虽重要，安全放首位。”林立新提醒，公众应增强对低温烫伤的认识，掌握正确使用方法，才能温暖而安全地度过寒冬。

烟台120一周 救治1100余人

冬季心脑血管急症进入高发期

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 吴明顺 张晴)受强冷空气影响，我市气温出现较大幅度下降，导致心脑血管急症进入高发期。据市120急救指挥中心统计，11月10日至17日一周时间，全市救治心脑血管急症患者1100余人，占总救治人数的35%，较之前呈上升趋势。

市120提醒广大市民，冬季是心脑血管疾病的高发期，一定要注意预防。一是注意保暖。根据气温变化及时增添衣物，避免长时间暴露在低温寒冷的环境中。洗脸、洗澡时尽量使用温水，避免水温与室温相差过大导致血管收缩。二是均衡膳食。在冬季，人们往往喜欢吃高热量、高盐的食物，但对于高血压、糖尿病、血脂异常等患者来说，应避免大吃大喝，以免增加心脏负担和导致血脂血糖异常。建议保持均衡饮食，适量摄入蔬菜、水果等富含纤维的食物。三是适度运动。冬季应选择适宜的时间和环境进行锻炼，如气温较高的时段和室内运动场所。同时，运动强度也要适中，避免过度劳累。四是定期监测。定期监测血压、血脂、血糖等指标，尤其是既往有血压、血脂、血糖等指标异常的患者，患者应在家备有符合国际标准的电子血压计，并掌握正确的测量方法。在血压波动时，增加监测次数，并及时就医调整治疗方案。五是避免感冒。在流感高发季节，注意佩戴口罩，家中注意通风换气，防止呼吸道病原体感染，避免诱发心衰加重。六是提前调整治疗方案。对于患有心脑血管疾病的人群，特别是高血压患者，在冬季来临之前应提前调整治疗方案。由于气温变化可能导致血压波动，因此需要在医生的指导下，适时调整药物的剂量或种类，以确保血压控制在正常的范围内。

120急救专家强调，一旦出现心脑血管疾病的症状，如胸痛、呼吸困难、心悸、言语不清、肢体活动不灵等症状，应立即拨打120急救电话，并尽快将患者送到有救治能力的医院。在等待急救车到来的过程中，应避免随意搬动患者，以避免加重损伤。



科普作品获佳绩 烟台市口腔医院以专业创新传递口腔健康力量

本报讯(通讯员 刘桐舒 摄影报道)11月14日，2025年烟台市健康科普作品征集大赛市级决赛成功举办。烟台市口腔医院凭借扎实的专业积淀和创新的科普表达，成功斩获多项荣誉，展现了口腔健康科普领域的专业魅力。

本次大赛由烟台市卫生健康委员会主办，以“加强科普作品推广，提升居民健康素养”为主题，汇聚了全市卫生健康领域的优秀创作力量。决赛现场，各参

赛队伍通过舞台展演等形式，将慢性病防治、口腔健康、科学养生等专业内容通俗化呈现，实现了科学性与趣味性的深度融合。

烟台市口腔医院推选的作品相声《“羞于开口”修复来救》凭借新颖的形式与实用的内容荣获二等奖。作品以诙谐的对话，生动科普了缺牙修复的三大核心方式——活动义齿、固定桥与种植牙，清晰阐释了活动义齿的经济便捷、固定

桥的稳固耐用、种植牙的功能优越等特点，同时还解读了各类修复方式的适用场景与局限性，在欢声笑语中传递“缺牙修复要趁早”的健康理念，引导公众科学应对口腔问题。

此外，烟台市口腔医院推选的《牙牙有道》和《小小关节闯关记》两部作品还获得两项优秀奖；凭借在组织参与等方面的优秀表现，医院获评“优秀组织奖”。

居民医保住院 起付标准是多少？

咨询：我缴纳的是烟台市的职工医保，最近身体不舒服想住院，住院职工住院起付标准是多少？

答复：职工医保住院起付标准为：一级医院200元，二级医院500元，三级医院800元；第二次住院按50%执行；第三次及以上住院治疗的，不再设置起付标准。恶性肿瘤患者，在一个医疗年度内多次因放疗、化疗、靶向药物治疗住院发生的医疗费用，只扣一次起付标准。烟台市定点中医医疗机构职工医保住院起付线较综合医疗机构降低20%。

咨询：我缴纳的烟台市居民医保，在本地医院住院起付标准是多少？

答复：居民医保住院起付标准为：一级医院300元，二级医院500元，三级医院800元；第二次住院按50%执行；第三次及以后住院每次按100元执行。恶性肿瘤患者，在一个医疗年度内多次因放疗、化疗、靶向药物治疗住院发生的医疗费用，只扣一次起付标准。入、出院时间不在同一年度的，以入院时间计算。

咨询：烟台市缴纳的居民保险，居民基本医保年度最高支付限额是多少？

答复：我市参保居民在一个医疗年度内，年度最高支付限额一档缴费为18万元、二档缴费及各类在校大学生、未成年居民为22万元。

咨询：我是在烟台市参保的，我想去烟台山医院住院，请问我应该如何报销？报销流程是什么？

答复：参保人员在我市定点医疗机构出示“医保电子凭证”“社会保障卡”“身份证”任选其中一种皆可办理住院登记手续。符合政策规定的住院医疗费用实行即时结算，参保人员出院时在定点医疗机构只需支付个人自负部分。

(张孙小娱 衣宝萱)

国家“岐黄工程”培养对象名单出炉 滨医3名教师上榜

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 常静)近日，国家中医药管理局公布了第六批全国中医临床优秀人才研修项目培养对象(基础类)名单，滨州医学院杨毅、于东林、丁晓洁等3位教师获此殊荣。

据悉，“全国中医临床优秀人才研修项目”是国家中医药管理局于2003年启动的“岐黄工程”，旨在全国范围内培养百名中医领军人物、千名中医优秀人才、万名中医骨干人才。该项目根据中医药特色人才培养工程(岐黄工程)管理办法及重点项目实施方案和第六批全国中医临床优秀人才研修项目实施方案要求，经省级中医药主管部门的考试推荐和国家中医药管理局组织的中医药理论全国统考等程序，按照择优录取原则，确定100名中医临床优秀人才(基础类)为培养对象。

儿童睡眠打鼾不是“睡得香”

专家：可能是阻塞性睡眠呼吸暂停的信号

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧)舒服的睡眠是自然给予人类的温柔呵护，然而许多家长经常误将孩子夜间打鼾当作“睡得香”的表现。昨日，记者带着问题咨询烟台毓璜顶医院耳鼻咽喉头颈外科副主任陈秀梅时，她却提醒，这很可能是儿童阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)的征兆，是一种需要及时关注的睡眠障碍疾病。

儿童阻塞性睡眠呼吸暂停，是指在睡

眠中因上气道频繁发生部分或完全阻塞，从而干扰正常呼吸与睡眠结构的疾病。据统计，其发病率约为5%。主要病因常与腺样体、扁桃体肥大有关。此外，肥胖、颌面发育异常等因素也可能导致。若未能及时诊治，不仅可能引起面部变形(就是医生常说的“腺样体面容”)、生长发育迟缓等，还可能影响孩子的行为与认知能力，甚至对心血管和内分泌系统造成长期影响。

“家长若发现孩子每周打鼾超过3晚，并伴有张口呼吸、睡眼中憋气、躁动不安

等，或白天出现嗜睡、注意力不集中、多动等情况，年幼儿童还可能出现遗尿或频繁夜醒等，应尽快带孩子就医。”陈秀梅表示，医生通常会通过体格检查、内窥镜或影像学方法评估上气道的状况，必要时进行多导睡眠监测以明确诊断。

“症状较轻的患儿可以使用鼻喷激素等药物控制，而由腺样体或扁桃体肥大引起的则可考虑手术切除。”陈秀梅告诉记者，不少家长关心手术的安全性以及对免疫的影响。“目前医院普遍采用的低温等

离子手术技术，具有出血少、组织损伤小、疼痛轻等优点。研究也表明，扁桃体切除后，短期内免疫指标或有波动，但通常在3个月左右可恢复至术前水平，长期来看与正常人群无显著差异。”

据了解，烟台毓璜顶医院耳鼻咽喉头颈外科睡眠诊疗中心在儿童及成人睡眠呼吸障碍领域具备丰富的诊疗经验，每年完成相关手术近1000例，能够为不同情况的患儿提供系统、规范的个体化诊疗，帮助孩子恢复顺畅呼吸、重获健康睡眠。

移风易俗除陋习 崇俭尚德树文明

