

冬季取暖谨防“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

YMG全媒体记者 刘晋

通讯员 李成修 王婧

摄影报道

随着冬季来临，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。

她表示，所谓低温烫伤，是指皮肤长时间接触44℃—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，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处，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，掌握取暖设备的正确使用方法，才能温暖而安全地度过寒冬。

糖尿病呈现年轻化趋势

专家教你如何卸下“甜蜜的负担”

糖尿病是严重威胁人类健康的四大慢性病之一，也是多种疾病的危险因素。近年来，随着生活节奏加快和饮食结构变化，我国糖尿病患病率不断上升，且呈现年轻化、低龄化趋势。记者采访权威专家，解读这份“甜蜜的负担”为何日益走向青少年，教授大家如何科学预防糖尿病。

高糖高热量饮食有“风险”

近年来，“小胖墩”问题备受关注。中国疾控中心、中华医学会糖尿病学分会等机构信息显示，我国儿童青少年2型糖尿病发病率呈显著上升趋势，发病年龄不断前移，不仅对生长发育影响巨大，而且未来发生心脑血管疾病、视网膜病变、肾病、糖尿

“非典型信号”要警惕

糖尿病不仅表现为血糖数值的升高，更会引起心脑血管、眼部、肾脏、足部等多个器官的并发症。早发现、早干预对延缓糖尿病进展、预防并发症至关重要。

2型糖尿病在发病早期常常缺乏典型症状，这会让日益年轻化的患者错过最佳干预时机。北京协和医院内分泌科主任医师肖新华说，过去往往依

牢记“管住嘴、迈开腿”

当前，我国糖尿病患者在知晓率和整体血糖控制率方面仍不理想。

2024年7月，《健康中国行动——糖尿病防治行动实施方案（2024—2030年）》提出，到2030年将建立上下联动、医防融合的糖尿病防治体系，18岁

病足等严重并发症的风险更高。北京大学第一医院内分泌科主治医师宋丹羽指出，肥胖是糖尿病重要致病因素，高糖高热量饮食、长期熬夜等不健康的生活方式，正让越来越多青少年被糖尿病“盯上”。

糖尿病有两种主要类型。

1型糖尿病患者自身通常不能分泌胰岛素，需要注射胰岛素来维持生命；2型糖尿病占糖尿病病例总数的90%左右，患者无法有效利用胰岛素。

“对于已患糖尿病的儿童青少年，需分型精准控糖。”湖南省儿童医院肝病内分泌科

副主任医师郑曦介绍，1型糖尿病患者需终身注射胰岛素并配合动态血糖监测，2型糖尿病患者早期可通过饮食运动干预或口服药物延缓病情。

如果不对这类人群进行干预，其中超过90%的人20年后可能发展为糖尿病。而即使步入前期之列，干预得当仍有可能恢复健康。

专家建议所有超重及有家族史，或自身患有高血压、血脂异常的儿童青少年，从青春期就开始注意进行2型糖尿病检查，最好每两年进行一次。

意，“少食多餐”会持续刺激胰岛素的释放，并不利于糖尿病患者控制血糖。

吃动平衡也很关键。肥胖人群积极减重5%至10%，能显著降低糖尿病发病风险；运动方面需保证每周150分钟中等强度运动，每天30分钟快



走、游泳等项目也被临床证实有效。

湖南省第二人民医院内分泌科主任张海涛还特别提示年轻人调整作息，保证6到8小时的睡眠时间；通过音乐、冥想等放松，保持平和心态，降低升血糖的激素分泌。据新华社

葱能抗菌消炎还防癌

作为厨房中最常见的调味品之一，葱不仅能提香增味，更藏着丰富的营养。

研究表明，葱提取物中的大蒜素对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等常见致病菌具有一定抑制作用。葱所含的槲皮素等类黄酮化合物能够帮助清除体内自由基，减缓氧化应激对细胞的损伤，这可能有助于降低某些慢性病的发生风险。葱中的活性成分可能通过抑制胆固醇吸收、抗血小板聚集等机制，对心血管系统产生积极影响。其含有的钾元素也有助于维持正常的血压水平。

流行病学调查发现，在日常饮食中经常摄入葱属蔬菜（包括葱、蒜、韭菜等）与胃癌发病风险的降低存在统计学上的关联。

除了含有葱白所具有的营养成分外，葱叶的维生素C、胡萝卜素、叶绿素的含量都高于葱白。此外还含有多种酚类物质，抗氧化效果好。据人民网

“固体杨枝甘露”走红这几类人要少吃

近日，一款改良版美食“固体杨枝甘露”悄然走红。这款创意甜品将芒果泥、西柚果肉与椰浆混合，加入琼脂凝固成块，再配以西米等配料，以其新颖的口感和造型受到不少年轻人喜爱。但也有消费者反映，食用后出现面色发黄、腹泻、腹痛等不适症状。

“这款甜品中的西柚、椰浆等，都属于寒凉性质，加上需要冷藏食用，更增强了其寒性，容易刺激肠胃。”宁波大学附属第一医院消化内科主任医师胡柯峰表示，食用后有人出现便秘、腹泻、腹痛等症状，这主要是因为固态甜品中的高糖分易吸收肠道内水分，形成较高渗透压，从而影响正常排便，加重消化负担。

浙江省立同德医院中医内科主任周天梅表示，过量食用寒凉食物会损伤脾胃功能，而甜腻食物容易生湿生痰，若与寒凉特性相结合，可能导致“寒湿”或“痰湿”体质，进一步影响脾胃健康。

对于这款甜品，专家提醒，脾胃虚寒者（表现为手脚冰凉、易腹泻）不建议食用；消化功能较弱的儿童和老年人也应尽量少吃。健康成年人，建议每周不超过1~2次，每次食用量不宜过多。

据人民网

冬天要警惕“小中风”

冬天是脑卒中的高发季。脑卒中俗称“中风”，是我国成年人致死、致残的首要原因，成年人脑卒中的患病风险接近40%。专家提醒要警惕“小中风”，即短暂性脑缺血，其表现为突然一侧肢体麻木无力、看东西模糊、口齿不清。症状可能仅持续几分钟到一小时，然后恢复正常。

其实这并不是痊愈，而是大脑发出的强烈警告。因为大约1/3的“小中风”患者最终会发展成严重的脑卒中。所以这样的症状一旦发生，应立即就医。

静脉溶栓通常在发病4.5小时内进行。脑卒中可能导致偏瘫、失语、吞咽困难等后遗症，康复治疗的最佳时间是发病后3个月以内。在生命体征稳定和病情无进展情况下，卒中患者应尽早开展康复治疗。据人民网