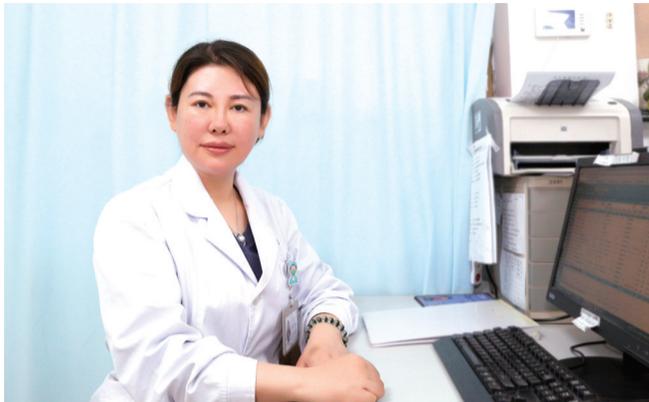


# 毓璜顶医院烧伤整形美容科主任提醒： 冻伤要挂烧伤科

YMG全媒体记者 刘晋  
 通讯员 李成修 王婧  
 摄影报道

近日冷空气来袭，凛冽的寒风吹在脸上像刀割一样，户外活动也变得更加困难。在如此极端的天气下，长时间的户外暴露会给身体造成伤害。寒冷的冬天有一种损伤叫做“冻伤”，烟台毓璜顶医院烧伤整形美容科主任林立新表示：“冻伤要挂烧伤科。”

“冻伤与烧伤的致伤机制类似，都是由于环境变化导致皮肤软组织发生损伤，所以当引起冻伤时，请立即到烧伤科就诊及时治疗。”林立新告诉记者，人体通过神经、内分泌系统等调节着产热与散热，保持着体温的相对稳定。但身体的这种调节是有限度的。当环境温度过低且持续时间较长，在寒冷刺激下，血管发生



持续、痉挛性收缩，血流量减少。肢体远端血液循环较差的部位，会进入“受损”状态，出现冻伤。

一般来说，冻伤分四个度：I度冻伤又称为红斑性冻伤，受冻区充血水肿，皮肤呈红色，呈冻伤性红斑，无水疱形成，有轻度色素改变，愈后不留疤痕；II度冻伤，较I度

症状重，又称为水疱性冻伤，伤及真皮浅层，皮肤红肿，复温后24-48小时会有大小不等的水疱，深部可出现水肿，剧痛，皮肤感觉迟钝；III度冻伤，又称为坏疽性冻伤，在皮下发生的冻伤，皮肤颜色会从苍白变成黑褐色或紫褐色。伤后不易愈合，可出现肢体坏死，愈后留有明显的疤痕，重

者可影响功能；IV度冻伤为坏疽性冻伤，深达肌肉、骨骼，甚至导致肢体坏死，皮肤呈苍白或紫蓝色，水疱呈暗红色，严重者可有水疱，肢体剧烈疼痛，甚至影响入眠。

林立新建议，冻伤发生后要第一时间前往医院就诊，“如果不能第一时间送往医院，也应该尽快做复温处理，以减少组织冻结的时间。快速正确地复温，是保全健康组织的最有效方法。”她表示，发现皮肤有冻伤倾向时，应立刻回到温暖的室内，迅速移除湿紧的衣服鞋帽，让肢体自然复温。5-10分钟后再靠近（不要紧贴）取暖的设备，让皮肤的温度缓慢回升。也可将冻僵部位置于40℃的恒温水中（超过42℃会加重组织损害），时间一般为20-30分钟。但复温后仍需前往医院进一步治疗。

## 熬夜消耗甲状腺“寿命”

熬夜会扰乱生物钟，使肝脏的自我修复和排毒功能受阻，导致毒素积累，损伤肝细胞。但你可能并不了解，熬夜的危害远不止损伤肝脏，更会消耗甲状腺“寿命”！

保持良好的睡眠质量，甲状腺激素就会保持在正常水平。经常熬夜或睡眠不足，生物钟就会被打破，导致甲状腺激素的分泌和代谢失去平衡，甚至影响细胞增殖，促进DNA损伤，从而引起甲状腺功能紊乱和结节形成。

熬夜会打乱人体的生物钟，导致内分泌系统紊乱。甲状腺作为内分泌器官之一，其激素的分泌也会受到影响。长期熬夜可能会使甲状腺激素分泌过多或过少，从而引发甲状腺功能亢进或减退。

睡眠是身体恢复和修复的关键，相反，熬夜会使身体的免疫力下降。免疫力低下又会增加甲状腺疾病的发病风险，因为免疫系统的异常可能会攻击甲状腺，导致甲状腺炎等疾病。

熬夜往往伴随着工作压力、生活压力等，这些心理压力会进一步影响内分泌系统的平衡。长期处于高压状态下，甲状腺更容易出现问题。 据人民网

# 普通感冒，主要是这种病毒作祟

到了冬季，流感多发，普通感冒往往也跟着“凑热闹”。那么，和流感相比，引起普通感冒的主要“元凶”是什么？近日，中国疾控中心发文提醒，近期除流感病毒外，鼻病毒是当前引起呼吸道疾病的主要病原体之一，在南方个别省份甚至仅次于流感病毒。

### 鼻病毒 = 感冒？

北京佑安医院感染综合科主任李侗曾说，引起普通感冒的病原体超100多种，其中鼻病毒占比最高，是普通感冒最主要的病原体。鼻病毒并非新型病毒，而是一种很古老的病毒。

鼻病毒引起的症状较轻，常被泛称为“感冒、着凉”，临床常按“普通感冒”对症处置。

专家介绍，鼻病毒极少直接引发大规模重症与死亡病

例，虽具有传染性，但相较流感病毒等，传染性较弱，引起聚集疫情的概率相对较小。

鼻病毒的传播没有很强的季节性，一年四季都可能会出现，对医疗资源的占用不会太集中。

李侗曾说，鼻病毒因为症状较轻，对公共卫生事件影响较小，加上季节性不明显等因素影响，因此公众的知晓率更低，“不要因为没听过鼻病毒这个名词，就以为是种新病毒而恐慌”。

### 鼻病毒症状有哪些？感染后怎么办？

据李侗曾介绍，鼻病毒症状集中在上呼吸道，如流涕、鼻塞、打喷嚏、咽喉部不适等，全身症状较轻，会出现低热、中热，也可能不会出现发热症状，通常一周左右能自愈。冬季高发的流感病毒以及呼吸道合胞病毒，通常症状更重，并呈现全呼吸道症状，全身侵袭性强，体

感上相比较鼻病毒还是有差别。

鼻病毒感染后应该怎么办？专家建议，需以休息避免过度劳累以及补水为主，症状明显者按医嘱对症用药即可。鼻咽部症状明显的患者，可用生理盐水冲洗鼻腔、漱口缓解局部症状，适当使用缓解鼻塞

药物等；发热患者可适当服用布洛芬及对乙酰氨基酚缓解症状；日常需加强室内通风，勤洗手，注意个人卫生，增强抵抗力。

特别需要注意，由于抗生素对于鼻病毒无效，若确诊鼻病毒，无需服用抗生素药物。

### 鼻病毒感染后症状“重”需警惕“合并感染”

李侗曾说：“有些患者感染鼻病毒后，可能会出现症状加重情况，这时要警惕鼻病毒合并流感或者呼吸道合胞病毒的情况，症状加重很可能是有其它病毒在共同作用。”

对于合并感染的情况，通常会表现为病程延长、高热、局部症状加重、出现下呼吸道症状甚至发展成肺炎及支气管炎等。

李侗曾说，如若出现高热不退、呼吸急促、憋喘、胸闷、胸痛、

精神萎靡等症状时，不可“硬扛”，需就医进一步确诊后，在医生的指导下对症药物治疗。

此外，如有慢性心血管疾病、慢性心肺疾病、免疫力低下、婴幼儿等情况人群需注意感染风险，并加强症状观察。

专家提示，春运临近，人员流动增多，在公共场所以及乘坐交通工具时应该佩戴好口罩、做好个人防护，注意手部卫生，以预防呼吸道疾病感染。

据新华社



## 多喝水 能缓解多种健康问题

“回去多喝水”，这是我们看病就医时经常听到的医生建议。为什么每次看医生总是叮嘱我们多喝水？一项研究发现，多喝水确实能改善很多健康问题。

感冒后多有发热、出汗症状，或因服药而出汗，都会导致体液流失，喝水可使体内水分及时得到补充，避免虚脱；多喝水还能缓解感冒期间喉咙干渴不适，还可以稀释痰液，有利于黏稠痰液的排出；

另外多喝水还能促进出汗和排尿，加速体内细菌和病毒排出。

要排便通畅，就要使肠腔内有充足能使大便软化的水分。如果有便秘的情况，平时就要多喝水，尽量选择温开水，不要用饮料或者是咖啡来代替日常所喝的水分，这样对排便更有利。

喝水对痛风患者起着至关重要的作用。医生表示，嘌呤易溶于水，痛风患者多喝水是有好处的，有利于尿酸排出，预防尿酸肾结石，延缓肾脏进行性损害。

很多尿路结石的发生都和饮水不足有关。多喝水能冲洗尿路，有利于预防结石形成以及促使尿石排出。

温水还可以促进血液循环。晨起喝杯温开水，有助降低脑血栓、心梗的发病风险。因此，清晨起床后，记得喝1杯（200~400毫升）温开水，以35℃~40℃为宜。 据人民网