



居家期间，下厨意外烧烫伤怎么办？

省人民医院烧伤科专家给出紧急处理“五字口诀”

疫情期间居家，许多平时不进厨房又没有什么做菜经验的人，也不得不下厨，但这些“新手”很容易发生烧烫伤意外。一旦发生了烧烫伤意外，怎么应对？甘肃省人民医院烧伤科主任、主任医师周军利给出了紧急处理的冲、脱、泡、盖、送“五字口诀”。

“我国对烧伤创面的深度诊断一般采用三度四分法，即Ⅰ度、浅Ⅱ度、深Ⅱ度和Ⅲ度。生活中常见的热水热油烫伤多为Ⅰ度或浅Ⅱ度，”周军利说，对居家时发生的烫伤紧急处理原则可以归纳为“五字口诀”：冲（冷水冲半小时以上，建议用流动的清水持续冲洗），脱（剪或小心脱

去衣物，避免二次损伤），泡（冷水浸泡半小时左右），盖（湿毛巾覆盖，使用外用抗菌药物或抗菌敷料，切记不可任意涂抹牙膏、民间偏方等药物），送（必要时及时就医）。

对于创面的处理，周军利建议，Ⅰ度烫伤较轻，只要按照上述方法处理多可自愈。浅Ⅱ度烫伤创面形成的水疱不可随意撕掉，如为散发的米粒大小水疱，应保留水疱皮的完整，再使用外用抗菌药物或抗菌敷料，绷带加压包扎；如水疱较大、疱液较多，需及时就医处理，避免疱皮破溃感染，形成深Ⅱ度创面。

但Ⅰ度烧烫伤仅仅损伤皮肤

角质层，皮肤完整性没有破坏，创面呈红斑样外观，灼痛明显，通常一周内就能完全愈合。如果损伤更深到达真皮乳头层，就是浅Ⅱ度烧烫伤，皮肤出现水疱，疼痛剧烈，两周内依靠残存的生发层上皮细胞增生可达到无疤愈合。深Ⅱ度和Ⅲ度烧烫伤不可自行处理，必须及时就医。

周军利说，最重要的是在生活中做好烧烫伤的预防，避免接触火焰、热水、热油等危险因素，并在操作时严谨规范，避免发生这类“切肤之痛”。

奔流新闻·兰州晨报

记者 欧阳海杰

预防烫伤小贴士

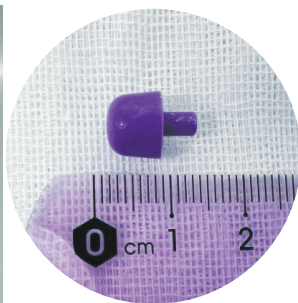
1.做好防护。因出门购物及就医不便，在选择菜品时应尽量选择操作简易的品种，避免油炸、高压锅蒸煮等危险操作。接触烧热的锅碗瓢盆时，需要佩戴隔热手套或用厚毛巾保护手臂，不可盲目自信，再无情的“铁手”也敌不过45℃以上的热源。

2.规范操作厨具食材。毫无基础盲目操作时更容易发生烧烫伤。需具备基本的安全意识：规范操作燃气灶，调节合适的火焰大小，使用完毕及时切断阀门，避免误操作造成火焰烧伤；下锅之前的菜肉务必吸干水分，避免热油爆溅，造成烫伤；沸腾中的锅盖上方喷出的水蒸气温度极高，应小心避免碰触，防止蒸汽烫伤。

3.小心放置危险物品。尤其是家有小朋友的家庭，在摆放热水、热菜、热汤等食物时，应放置在不易触及的位置，避免不慎打翻造成烫伤。

4.规范使用取暖设施。如果使用热水袋、电热毯等，务必保证清醒时使用，不可睡觉时使用，以免取暖设施长时间作用于皮肤表面造成低温烫伤。

幼童积木卡喉，紧急送医一分钟取出！



▲卡喉异物。
▲救治儿童。

图片由省二院提供

11月7日，武威古浪县5岁儿童洋洋（化名）中午玩耍时，突发剧烈咳嗽、喘息，在家人的追问下，洋洋自诉把一粒积木吞下去后出现了不适。

家人立即将洋洋送到古浪县当地医院就诊。胸部CT发现左侧支气管内有高密度影，考虑支气管异物。限于当地医疗条件，洋洋已经出现烦躁不安急性缺氧的表现，当地医生立即与“甘肃省呼吸内镜紧密型技术联盟”负责人、甘肃省第二人民医院呼吸与危重症医学

科主任柳小平联系进行远程会诊。当得知可以治疗时，当地医院救护车立即将洋洋和家属运送至省二院。

约2小时后，洋洋被紧急送到了省二院。长时间的缺氧，洋洋已经出现嗜睡、心率增快等情况。情况危急，采集完核酸后立即实施手术。

“取出来了！”不到1分钟时间，一粒长约1.2cm的积木从左侧支气管取出，洋洋血氧即刻上升，脱离了生命危险。

柳小平介绍，气管、支气管

异物是儿童呼吸道常见急症，如果不能第一时间识别及采取治疗措施，儿童很容易窒息死亡。他提醒广大家长，日常生活中一定要避免儿童进食瓜子、豌豆、花生及骨头等碎小食物，小的生活用品和玩具也要收起来。如果患儿进食后出现突发剧烈咳嗽、气短，一定不能让其再次喝水，吃东西，紧急情况下可以尝试海姆立克急救法，无效时立即送医院救治。

奔流新闻·兰州晨报

记者 欧阳海杰

高强度运动增加猝死风险？看看医生怎么说！

国庆长假最后一天，53岁的华为监事会副主席丁耘突发疾病去世，令人唏嘘不已。有消息称，丁耘是在长跑28公里后突发心脏病猝死。这也让高强度运动与猝死风险再次被广泛关注。

哪些人适合高强度运动？高强度运动时需要注意什么？近日，兰州市第二人民医院内科主任陶玲接受了记者采访。

中老年人高强度运动有风险

运动能让生命保持活力，也是增强体质、预防疾病的良方。

“要选择适合自己的运动方式，高强度运动对身体也存在一些负面影响，可引起严重的疲惫感、浑身酸痛或引发旧病，还可引起肌腱、肌肉拉伤。”陶玲说，女性长期高强度运动，会引起雌激素大量丧失，更趋于男性化，甚至长出胡须。也有研究发现，女性在更年期后频繁进行剧烈运动还会增加患卵巢癌的危险。

对于一些上了年纪的人来说，高强度运动带来的风险会更大一些。上了年纪的人，进行高强度运动前一定要进行评估，包括病史检查、身体和运动能力测试等。尤其是一些有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、长期吸烟史等存在冠心病易患因素的中老年人，在常规体检的基础上，如果有活动后胸闷、气短等不适症状也要做冠脉评估。“在临床中经常发现，有些患者冠脉造影显示冠脉多处狭窄甚至闭塞，但是患者症状不明显，平时还在进行爬山、骑车、跑步等中高强度的运动，这是很危险的。”

有高度近视患者在高强度运动后容易导致视网膜脱落，而有心脏病史的患者甚至会发生猝死的风险。

选择适合自己的运动方式

陶玲说，每个人的体质不同，运动的方式也不尽相同。“但较低的运动量和很高的运动量都不利于健康，只有合理的运动量才会有益健康。”每个人应该根据自己的情况，制订最佳锻炼方案，有心脏病史的患者，应听从心脏康复医师的指导，制定康复计划，循序渐进地运动，逐渐提高运动强度。在运动过程中如果出现肌肉酸痛、无力等症状时，应立即停止运动，充分休息，补充水分、电解质。一旦出现深色尿液等情况时，应该立即就医。

需要提醒的是，高强度运动后不宜大量饮水。“因为水短时间积聚于胃肠，除胃部感到沉重闷胀外，还会影响膈肌活动，进而影响正常呼吸。大量水分进入血液还会使血容量迅速增加，心脏负担突然加重，导致心肺功能异常。”

同时，在高强度运动后，人体代谢处于高水平状态，不宜抽烟、喝酒，烟、酒对人体的伤害比平时更大。“酒精会更快地被吸收进入血液，危害肝、胃，还会使血液中的尿酸含量增加，诱发痛风等。”

陶玲认为，高强度运动取决于每个人的健康水平、运动能力和体型等，所以不要盲目效仿别人，以免造成不良后果。“适量的跑步、骑自行车、拳击和游泳等运动，在一定强度下都可以达到锻炼的目的。”

奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰

我省新生儿多种遗传代谢病检测项目启动

本报讯(奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰)近日，甘肃省新生儿多种遗传代谢病检测项目在甘肃省妇幼保健院(甘肃省中心医院)启动。随着项目的启动，全省新增的10000名新生儿将享受多种遗传代谢病免费检测，为出生缺陷综合防治再添惠民新举措。

甘肃省新生儿多种遗传代谢病检测项目由中国出生缺陷干预救助基金会支持，甘肃省妇幼保健院(甘肃省中心医院)组织实施，为疑似患有遗传代谢病的新生儿免费开展筛查，针对检出的阳性患者及时进行干预治疗，防止病程继续发展和致残致死等严重后果的发生。

该项目覆盖全省14个市(州)、28个县(区)、100余家助产机构，项目地区助产机构所有出生的新生儿均可享受一次遗传代谢病免费检测，并在甘肃省妇幼保健院(甘肃省中心医院)新生儿疾病筛查中心、医学遗传中心建立筛查专案，为筛查阳性的患儿提供规范化诊疗服务、保健指导、基因检测、遗传咨询等。

新生儿疾病筛查中心咨询电话：0931-5188618

医学遗传中心咨询电话：0931-5188561