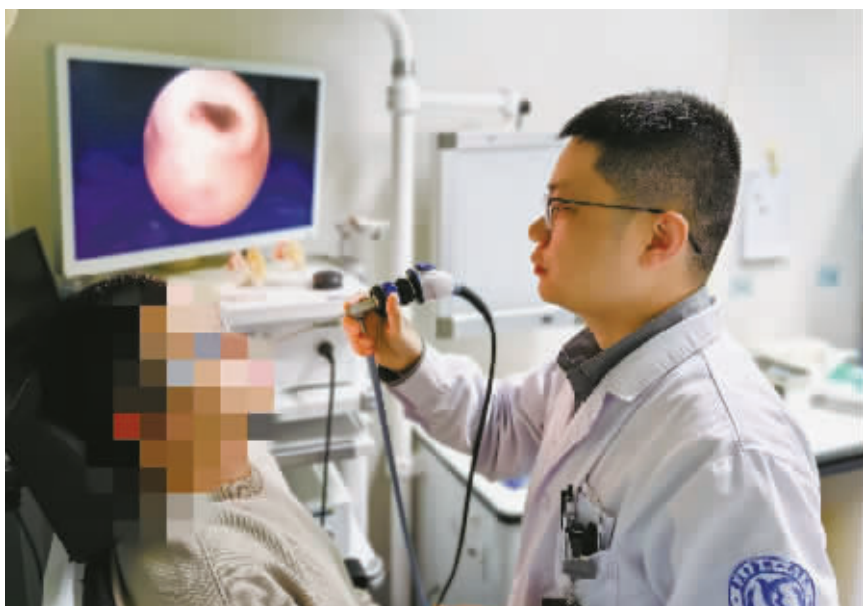


# 一氧化碳中毒、低温烫伤、鼻腔出血……

## 冬季健康意外高发,专家教您科学应对



江涛主任医师正在进行鼻腔检查。

宁波终于入冬了,冬季取暖进入高峰,但意外也随之高发。近期宁波多家医院相关的接诊量上升:围炉煮茶导致一氧化碳中毒,热水袋取暖引发三度烫伤,空气干燥使得鼻出血高发……医生提醒,冬季取暖一定要注意安全,用科学方法应对鼻出血。



急诊科郑旭医生正在查看一氧化碳中毒患者的病情。

### 1 用无烟炭火围炉煮茶 一家三口全都中毒

“本想享受冬日惬意,没想到差点出大事。”近日,宁波市医疗中心李惠利医院急诊科接诊的林先生(化姓)一家三口,在家中围炉煮茶导致一氧化碳中毒。

那天晚上,林先生一家三口使用无烟炭火围炉煮茶,仅给窗户留了一条缝,以为很安全。持续燃烧1个多小时后,三人就去睡觉了。第二天醒来,三人都昏昏沉沉、头晕恶心、浑身无力,林先生当即意识到可能是一氧化碳中毒,迅速拨打120急救电话。

“送到医院时,三位患者的头痛、恶心症状明显,血液检测显示碳氧血红蛋白浓度显著升高,其中8岁的儿子情况最为严重,所幸均为轻度中毒。”李惠利医院急诊医学中心主任方建江表示,好在发现及时,经过高压氧等针对性治疗,目前三人病情已稳定。

方建江强调,不少市民存在“无烟炭就安全”的认知误区,这是导致一氧化碳中毒事件频发的重要原因。“所谓无烟炭只是燃烧时烟雾较少,并非不产生一氧化碳,其燃烧过程中仍会释放大量的无色无味的一氧化碳气体。在密闭或通风不良的空间内使用,危险性与普通炭火并无差别。”

对于炭火及燃气取暖安全,急诊科郑旭医生提醒:保持通风是核心,使用炭火、燃气灶具、热水器等设备时,务必保证室内空气流通,灭炭后仍需继续通风一段时间;围炉煮茶、炭火烧烤等活动应在通风良好的室外或开阔区域进行,绝不能在卧室、浴室等狭小密闭空间开展;持续使用炭火设备的时间不宜过长,建议每1小时-2小时开窗通风一次。

### 2 抱着热水袋睡整夜 未及时就医导致植皮

最近,热水袋、油汀、取暖器等各类取暖设备进入使用高峰,北仑区人民医院(浙大一院北仑分院)烧伤科已连续接诊27例因取暖设备使用不当导致的烫伤患者。

56岁的李阿姨(化姓)是低温烫伤的受害者。她因整晚将热水袋放在被窝里取暖,第二天醒来发现右小腿起了水泡。不过,没有立即就医的她自行将水泡挑破,并涂抹牙膏试图缓解,没想到几天后创面红肿加剧,疼痛难忍。经诊断,其原本的二度烫伤因处理不当已发展为三度烫伤,最终通过取皮植皮手术才得以愈合,目前已康复出院。

无独有偶,23岁的刘小姐(化姓)因热水袋烫伤,拖延两周后坏死组织仍未完全脱落,即将参加重要考试的她拒绝住院手术,大大增加了感染和留疤的风险。

“低温烫伤的隐蔽性强、损伤更深,愈合难度也更大。”北仑区人民医院烧伤科副主任医师马瑞介绍,低温烫伤是皮肤长时间接触44℃-50℃的热源所致,这一温度区间的热源不会立即造成明显痛感,热量会逐渐累积并渗透至深层皮肤组织,最终导致严重损伤。

与突发的高温烫伤不同,低温烫伤初期仅表现为轻微红肿、发热,痛感不明显,容易被忽视,数小时后才会出现红斑、水泡,且创面愈合缓慢,易遗留色素沉着或疤痕。由于损伤常累及真皮深层甚至皮下组织,自行处理不当极易导致感染加重、创面加深。

为何低温烫伤如此“狡猾”?马瑞解释,人体皮肤对持续的温热刺激会逐渐适应,痛觉会随之减弱;睡眠状态下,人体感知不适的能力下降,难以及时察觉热源持续伤害;下肢末梢循环相对较差,对热刺激的反应更为迟钝,这些都是低温烫伤高发的原因。

针对热水袋的安全使用,马瑞给出了具体准则:必须套上专用布套或厚毛巾,避免直接接触皮肤;灌入热水的水温以60℃-70℃为宜,用手背试温感觉舒适即可;单次热敷时间不超过20分钟,避免长时间固定在同一部位;使用前仔细检查塞子密封性和袋体是否有老化裂纹;糖尿病患者、老年人、儿童等特殊人群使用时需格外谨慎。

此外,使用油汀、暖风机等其他取暖设备时,需保持安全距离,避免长时间接触同一部位;暖宝宝不可直接贴于皮肤,睡眠时不宜使用电热毯或贴身放置热水袋。

### 3 睡梦中鼻血染红枕头 干燥致鼻出血高发

冬季天气干燥,加之空调、暖气、地暖等取暖设备的持续使用,室内湿度大幅下降,鼻出血也成为高发的冬季健康问题。“近期我们科室一天大概要做七八例鼻出血手术,大多是65岁以上的老人和12岁以下的儿童。”宁波大学附属人民医院(鄞州人民医院)耳鼻咽喉科江涛主任医师说。

诊室里,江涛正俯身为一名7岁男孩检查鼻腔。男孩的鼻孔里塞着医用棉球,小手紧紧攥着妈妈的衣角。男孩母亲仍心有余悸:“凌晨五点突然发现他流鼻血,枕头都染红了一大片,我们尝试了各种办法按压,都止不住,匆匆忙忙连外套都没穿好就来医院了。”

“干燥是冬季鼻出血的直接导火索。”江涛解释,冬季取暖设备会让室内湿度急剧下降,加上室外冷空气的刺激,鼻腔黏膜会像缺水的皮肤一样变得干燥、脆弱。

此外,感冒、鼻炎高发,鼻塞、流涕等症状会让人情不自禁地用力擤鼻涕、挖鼻孔。用力擤鼻涕时,鼻腔内压力会瞬间升高,直接冲击脆弱的毛细血管;而挖鼻孔的动作,即便力度轻微,也可能损伤黏膜下的毛细血管,引发鼻出血。

他提到,不同人群的出血诱因各有侧重:儿童多因过敏性鼻炎或空气干燥导致鼻痒,反复抠鼻后划破鼻中隔前下方的“易出血区”;老年人则常合并高血压、动脉硬化,血管弹性本身较差,加上不少长期服用阿司匹林、氯吡格雷等抗凝药物,一旦发生鼻出血,往往出血量较大且难以止住。

目前许多家庭仍在使用仰头、塞纸巾、举手等老办法处理鼻出血。“这些做法不仅无法有效止血,还存在安全隐患。”江涛强调,仰头会让血液倒流进咽喉,引发呛咳甚至误吸;尤其是儿童,吞下大量血液后还会刺激胃部,导致呕吐。塞纸巾则可能在取出时粘连伤口,加重出血。

针对家庭鼻出血应急处理,江涛演示了科学的“四步法”:首先让患者身体稍向前倾,张口呼吸,避免血液流入气管或胃部;然后用拇指和食指,紧紧捏住鼻翼软骨部(即鼻子下方的柔软处),持续压迫10分钟-15分钟;其间可辅以冷敷前额或后颈,帮助血管收缩,加速止血;止血后的24小时内,要避免擤鼻、剧烈运动或用力排便,防止伤口再次破裂。

预防冬季鼻出血,核心在于做好“保湿”工作。江涛建议,一方面要给空气“增湿”,营造湿润的居住环境;另一方面要给鼻腔“保湿”,早晚用生理盐水喷雾清洁鼻腔,可在鼻黏膜上薄薄涂抹一层凡士林或红霉素软膏,像给皮肤做护理一样为鼻腔“锁水”。

记者 陆麒麟  
通讯员 张林霞 杨梦园 郑瑜 文/摄