

29岁姑娘肚子出现“妊娠纹”？

原来是热水袋惹的祸

医生提醒：警惕并不烫手的“低温烫伤”

29岁的小丽（化名）一到冬天就很怕冷，前段时间宁波持续低温，她几乎每天都用热水袋捂着肚子取暖。没想到一周后，肚子上莫名冒出类似妊娠纹的红斑。虽然不痛不痒，小丽还是很担心，于是来到宁波市中医院皮肤科就诊。接诊的李梅主治中医师仔细查体、问诊后明确判断：这是长时间接触热水袋引发的低温烫伤。



漫画：严勇杰

1 温度适宜并不烫手的热水袋为什么也会捂出红斑？

听说是热水袋闹的“祸”，小丽有点想不通：“我冲的热水袋并不烫手，温温的，怎么也会被烫伤？”

李梅告诉她，这是一个认知误区，不是只有高温才会造成烫伤，低温长时间作用于皮肤，同样会损伤皮肤及皮下组织，也就是低温烫伤。她说，低温烫伤的原理是“累积损伤”，“当皮肤接触

44℃—50℃的热源时，短时间内可能不会有明显不适，但如果持续接触数小时，热量会不断向皮肤深层渗透，破坏皮肤组织的细胞结构，导致血管扩张、充血，进而出现红斑、水泡等烫伤症状。”像小丽这样每天用热水袋捂肚子，持续一周的时间，热量持续累积，就引发了典型的低温烫伤表现。

2 相比高温烫伤 低温烫伤更具隐蔽危险性

李梅提醒，低温烫伤其实比高温烫伤更具“隐蔽危险性”。她进一步解释，高温烫伤往往伴随剧烈疼痛感，人们能立刻察觉并远离热源，因此损伤大多停留在皮肤表层，处理起来相对简单；但低温烫伤恰恰相反，初期几乎没有明显痛感，很容易让人放松警惕，任由热量持续向皮肤深层渗透。等到红斑、水泡等明显症状出现时，损伤早已深入皮下组织，严重时甚至可能累及肌肉、神经。这不仅会拉长治疗周期，还会增加恢复难度。

更关键的是，大众对低温烫伤的认知普遍不足，多数人抱着“不烫就没事”

的想法，主动防范意识薄弱，这也导致低温烫伤在秋冬季节高发，成为极易被忽视的“健康杀手”。

考虑到小丽的烫伤尚处于初期，仅表现为红斑，没有出现水泡、破溃等严重情况，治疗重点放在修复皮肤屏障上。李梅为她开具了促进皮肤组织修复的生长因子药膏，同时搭配该院皮肤科的特色制剂白桃生肌膏。

经过一周规范用药，小丽肚子上的红斑明显消退。李梅叮嘱小丽，后续保暖要避免长时间用热水袋热敷同一部位，务必把握“适度”与“透气”的原则。

3 温泉泡澡时间过长 也会出现低温烫伤

类似小丽的情况，每年秋冬季节都会集中出现。除了热水袋，长时间使用暖宝宝、电热毯，长时间温泉泡澡等行为，都可能引发低温烫伤。尤其是体质较弱、血液循环相对较差的人群，比如老人、小孩、女性，以及长时间保持固定姿势的上班族、学生党，更容易成为低温烫伤的高发人群。

对此，李梅给出几点建议：

首先，控制接触时间。使用热水袋、暖宝宝等保暖用品时，不要长时间固定在同一部位，建议每隔1小时更换一次热敷位置，单次总使用时长不超

过4小时。做好隔离防护，使用时避免热源直接接触皮肤，可先用毛巾、布套等包裹，减少热源与皮肤的直接接触面积。

其次，严格把控温度。热水袋注水时水温不宜过高，以手感温热（约50℃以下）为宜；暖宝宝要选择正规厂家生产的产品。

另外，加强皮肤观察。使用过程中要留意皮肤状态，一旦出现发红、发热等异常，需立即停止使用，并用冷水冲洗局部皮肤降温。

记者 庞锦燕 通讯员 吴佳礼

鼻炎反复发作

严重到头痛失眠

很多人陷入了同一个误区

“一年到头没个消停，鼻子一不舒服，连觉都睡不好，20多年了，跑遍全国看病也没根治，都快放弃了。”近日，36岁的周女士从上海到宁海出差时，过敏性鼻炎再次发作，难忍不适的她前往宁海县第二医院眼耳鼻喉科就诊，向接诊的赖丽丽医生倒出了满肚子的苦水。



赖丽丽门诊中。

被鼻炎纠缠20多年，规范用药后得到缓解

打喷嚏、流清涕、鼻塞，天气变化、空气干燥、花粉侵袭甚至疲劳，都会诱发症状，严重时还伴随头痛、失眠。这些看似常见的不适，却成了周女士生活里的“常客”。“她就诊时眉头紧锁，全程没有笑容，能明显感觉到焦虑烦躁。”赖丽丽还记得周女士第一次就诊时的场景。

赖丽丽告诉周女士，过敏性鼻炎是一种机体对过敏原产生的异常免疫反应，表现为鼻黏膜慢性炎症，在门诊中十分常见。“像周女士这样病史漫长的患者，鼻腔黏膜长期处于‘高反应’状态，稍受刺激就会发作。”赖丽丽说。

针对周女士的情况，她制定

了中西医结合的个体化治疗方案：在规范抗过敏、抗炎的现代医学治疗基础上，结合其体质搭配益气固表、祛风通窍的中成药，从整体调节免疫状态。

赖丽丽观察到，与其他鼻炎患者相比，周女士已经出现了明显的焦虑症状。在周女士第二次找到她就诊时，她利用午休时间与周女士沟通近一小时，进行心理疏导和疾病科普，帮她树立科学的疾病管理观念。“紧张焦虑会降低抵抗力，加重病情，让患者建立积极心态，也是治疗的重要一环。”

两周后，经过规范用药与心态调整，周女士的症状明显缓解。

很多鼻炎患者陷入了同一个误区

赖丽丽说，周女士的症状之所以在短时间得到改善，归根到底还是因为接受了规范治疗。

作为有20余年临床经验的医生，她接诊过大量过敏性鼻炎患者，尤其在换季、一冷一热的天气里，这类患者占门诊量的40%，有时一个下午的门诊几乎全是鼻炎患者。“最严重的患者会出现鼻子、眼睛、耳朵、喉咙全痒的症状，严重影响工作生活。”在门诊中，她发现很多鼻炎患者都存在认知误区：一方面不接受规范化治疗，一方面又“追求根治”，而且通常会忽视发作前的预防，等到症状严重才就医，反而增加了痛苦。

结合临床经验，她给出了过敏性鼻炎“三阶管理法”，帮大家科学应对：

发作前：预防为先，提前干预。先明确自身过敏原，如花粉、尘螨等，在过敏高发季或换季前，遵医嘱提前使用喷鼻药物等预防性措施；外出佩戴口罩，做好保暖，避免冷空气、风沙直接刺激鼻

腔，从源头减少发作可能。

发作时：规范用药，科学护理。一旦出现症状，需及时、足量、规范使用药物，切勿自行减药或停药；尽量避开已知过敏原，同时用生理盐水清洗鼻腔，保持黏膜湿润，辅助清除过敏原，缓解不适。

缓解期：长期保养，定期随访。过敏性鼻炎作为慢性疾病，需长期管理。缓解期要坚持适度锻炼、规律作息、均衡营养，改善过敏体质；保持居住环境清洁，勤换床单被罩，减少尘螨滋生；即使症状消失，也需定期复诊，在医生指导下调整治疗方案，争取长期稳定。

她特别提醒，过敏性鼻炎虽无法根治，但通过综合管理完全可以控制症状，不影响正常生活。如果长期反复受鼻炎困扰，建议及时到正规医院耳鼻喉科就诊，寻求个体化解决方案，切勿轻信根治偏方，避免延误治疗。

记者 庞锦燕
通讯员 王娇芳 王盈丹