

## 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。



## 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、流鼻涕、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;尽量避免已知过敏原,同时用生理性海水清洗鼻腔,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

### 1 温度适宜并不烫手的热水袋为什么也会捂出红斑?

听说是热水袋闯的“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。这不仅要拉长治疗周期,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