

发生冻疮后忌立刻高温保暖

冬季天气寒冷,本就是冻伤的高发季,再加上今年冬天较往年更冷,这也增加了冻伤发生的可能。而事实上,专家称,冻伤与冻疮不是一回事,而且冻疮是可以预防的。

冻疮 VS 冻伤

冻疮只伤皮肤,冻伤受损范围广

“冻伤是指在零度以下的寒冷环境造成的人体组织损害,这种损害有可能是皮肤的损害,也有可能是皮下组织的损害,甚至累及到肌肉、肌腱、骨髓和神经等。”

“冻疮只累及皮肤,急性冻疮是冻伤最轻的类型。主要是指由于在寒冷潮湿的环境下,皮肤受到刺激而引起的局部皮肤红斑和肿胀,有时严重的情况可出现水泡,本身有末梢循环不好的人,即使在中等受冷的情况下,也可以发生冻疮。与冻疮相比,冻伤的组织受损范围比较广。”皮肤科专家伦文辉说。

皮肤科专家孙丽蕴解释说,冻伤按其损伤深度和严重程度,可分为四度:

I 度冻伤:为皮肤浅层冻伤。皮损为苍白色、红肿、痒、刺痛和感觉异常,愈后不留瘢痕。

II 度冻伤:为全层皮肤冻伤。皮损红肿、痒、灼痛、水泡,局部有持久僵硬和痛感,但不遗留瘢痕和发生挛缩。

III 度冻伤:为皮肤全层及皮下组织冻伤。皮肤由苍白渐为蓝色、黑色。皮肤感觉消失,冻伤周围组织出现水肿和水疱,伴较剧烈疼痛和灼痒。易继发感染。愈合缓慢,愈后遗留瘢痕,并可影响功能。

IV 度冻伤:为皮肤、皮下组织、肌肉甚至骨骼都被冻伤。伤部感觉和运动功能完全消失。当体温降至 26℃以下时,可发生心室颤动,最

后心跳、呼吸停止。

冻疮诱因

潮湿、缺乏运动都易致冻疮

“冻疮的组织病理表现为淋巴细胞性血管炎,所以天气寒冷是一方面因素,人体对寒冷所产生的免疫反应也是一个重要因素。”伦文辉表示,一些机体的原有疾病,如外周循环不良、冷球蛋白和冷凝集素也是致病因素,一些红斑狼疮的病人会出现冻疮样损害。

伦文辉进一步解释,潮湿的环境也会引起或加重冻疮的产生,因为潮湿的环境在同样的温度下可以造成皮温更低,这也是南方冬季时感觉湿冷的原因,所以冻疮在南方发生比例高,北方则冻伤更常见。一些特定的人群,如在寒冷潮湿环境下经常骑马的女性、在寒冷河流中跋涉、有厌食症的人,以及刻意减肥而运动过度的人也容易患冻疮,因此,要在生活习惯上加以注意。

孙丽蕴表示,冻疮是机体对寒冷发生的异常反应。除了天气寒冷外,运动缺乏,即在寒冷天气中长期站立、缺乏活动,也会引起肢体的末梢和暴露部位血液循环不足而导致冻疮。此外,衣物束缚过紧,如戴手套、穿鞋过紧,也会造成末端血液循环障碍,易诱发冻疮。

■ 热点问答

生冻疮后保持干燥,切忌抓挠

冻疮在护理时有哪些方面的注意事项?

伦文辉:冻疮的护理应注重保暖,另外,应避免将局部皮肤弄破,还应加强锻炼,以促进局部血液循环,市民应避免暴露在湿冷环境。另外,从西医来看,饮食对冻疮护理时产生的影响不是特别大,但吸烟对冻疮不利。

孙丽蕴:发生冻疮后,宜逐渐加热,如用温水而不用过热的水浸泡,或干搓手、面,以雪来搓手、面等逐渐加热的方式,或用火



预防冻疮,要注重保暖,避免低温对人体血液循环造成影响。

染和病情加重。

可用冷水浴进行耐寒锻炼

冻疮恢复后是否会复发?有哪些方法可以预防冻疮的发生?

伦文辉:患冻疮的人再遇到寒冷潮湿的环境会复发,冻疮是可以预防的。冻疮一般产生在人体血液循环不太好的部位,因此,预防冻疮,要注重保暖,避免低温对人体血液循环造成影响。一旦发生冻疮,病程会持续几周,如果注意保暖,冻疮可以自愈。必要时也可以到医院请医生开一些止痒药物和改善周围血液循环的药物。

孙丽蕴:有条件的市民还可以进行耐寒锻炼,即冷水浴,市民可以从炎热季节开始进行冷水浴,用冷水洗脸、洗足,坚持到寒冷季节,以增强对寒冷的抵抗能力。患手足冻疮者也可每年 1 月份开始用冷热水交替泡手足,热度 40℃左右,冷度不低于 10℃,每日 1 次,每次 20~30 分钟,以增强对寒冷的抵抗能力。

■ 特别提醒

儿童比成人更易生冻疮

“需要指出的是,冻疮的发生也与年龄因素有关,儿童、少年容易发生冻疮,青壮年次之,老年人不容易发生冻疮。”孙丽蕴解释,这是因为儿童和少年接受寒冷刺激以后,皮下小血管发生痉挛性收缩,其反应较强,会导致血液淤滞,局部组织营养不良,容易发生损伤,而老年人由于皮下小血管对寒冷的刺激不敏感,故发病率低于儿童。

孙丽蕴还说,青壮年妇女比同年龄的男子容易生冻疮,这是因为妇女对寒冷的适应性较差,皮肤对寒冷的抵抗力低。另外,冻疮的发生还与全身血液循环状况有关,患心血管疾病、末梢血液循环障碍以及营养不良者,局部皮肤对寒冷的适应性、耐受性和抵抗力差,也容易发生冻疮。

(新京)

广告