

烫伤后，涂酱油、抹醋没有用

近日，做快餐生意的张女士不慎被一大锅滚烫的牛肉汤烫伤背部，当时家里人就在她背上涂上了一瓶子醋，以为这样做会减少疼痛和减轻疤痕形成。烧伤科医生指出，这种方法是不科学的，坊间不少人在烫伤后往往会采取一些错误的做法，比如涂酱油、抹醋或者擦一些草木灰，其实这些做法对减轻伤者的伤势起不了多大作用，往往还会适得其反。对于处理烫伤和烧伤，烧伤整形科专家张猛给读者以下的建议——

建议 1 烫伤后不可马上脱除衣物

不小心被滚烫的水、油、粥等烫伤时，许多人都会赶快脱去被烧伤部位的衣服或鞋袜。张猛说，这种做法很危险。正确的做法是，向烫伤部位泼大量冷水来降温。在伤处轻轻脱除戒指、手表、皮带、鞋。小心脱除衣物，甚至可以用剪刀剪开，以免破坏烫伤的皮肤。对黏着伤处的衣物不可用力剥除，否则皮肤会全部揭下来。

较严重的烧伤(2 度烧伤)可能产生水泡，这是局部组织中的液体渗入伤处所造成的。碰到这种情形，不要弄破水泡，以免造成感染。最好用干净的纱布轻轻包在伤口上保护着它，过

几天，水泡下面长出新皮肤，渗出的液体会被吸收，然后外皮脱落，新的皮肤美好如初。如果水泡经已破裂，可用干净的纱布盖住伤口，由医生视情况的需要，给予药物治疗。

建议 2 创面暴露不等于好得快

创面干燥暴露，会导致结痂愈合快一些。国内外基础及临床研究早已证实，创面干燥、脱水后会加重创面淤滞带组织进行性坏死，增加创面疼痛，损伤有再生能力的残余组织，导致创面加深，延迟创面愈合。

目前医学界的共识为，只有在湿润的条件下才能有利于宿主吞噬细胞发挥作用，促进炎症消退，防止感染。同时，湿性的环境也能防止神经末梢的外露和死亡，减轻伤口疼痛。所以，在烧烫伤发生后，应该保持创面湿润，给创面愈合提供一个理想的环境，从而促进创面愈合。

建议 3 在创面上不能乱涂乱抹

烧伤、烫伤后，很多人在伤口上涂牙膏、酱油、酒精、紫药水、红汞、龙胆紫等，殊不知这些对伤口反而有害。张猛说，在烧烫伤创面涂有颜色的药物会影响医生对烧伤深度的判断，烧伤深度的判断是医生制定治疗计划的一个很重要的依据。

民间也有许多用于烧伤或烫伤后的创面处理的“土方法”，比如创面外涂酱油、草木灰，甚至是某些中药制剂。从现代医学的角度来看，这些民间的处理方法往往会造成创面感染，加重创面损伤，因而是不可取的。在现场的正确做法是，涂抹一些湿润烧伤膏，可有效减少创面疼痛，也有一定保护创面的作用，现场可在创面上适量涂抹，再到医院就诊。

建议 4 烫伤后马上用冷水冲

有人认为，烧伤、烫伤后不能用冷水冲，否则会引起水泡。张猛指出，其实，烧伤后起不起水泡，只与烧伤的原因和深度有关，与是否接触冷水无关。正确的处理方法是，小面积烫伤或烧伤创面用自来水冲洗或浸泡冲洗 20~30 分钟，可减少烫伤或烧伤部位残余的热量继续损伤皮肤组织，可以缓解疼痛，减少组织水肿和水泡形成。

另外，有些烧伤是由于化学物质引起的，及时有效的冲洗可以冲掉有毒的化学物质，使化学物质不至于被吸收中毒或侵入到深部组织继续损害。水的温度以病人能够耐受为宜，一般是 15℃ 到 20℃。夏天如果温度较高可以加入冰块。



建议 5 烧烫伤面积大马上就医

很多人认为，烧烫伤只是皮外伤，随便在小诊所包扎一下就可以了。其实烧烫伤是很严重的创伤，较大面积(当成人烧伤面积达到 20%、婴幼儿烧伤面积大于 5% 体表面积)的烧烫伤很快就可能引起休克，不及时给予休克复苏，数小时心、肝、脑、肺、肾、胃肠等器官都会受到不同程度的损伤，严重者危及生命。所以，当烧烫伤面积较大，或者烧烫伤的程度很严重，还是应该立即到医院就诊。

(张平)

提防鼻炎，保暖是最好的方法

气温骤变令前往耳鼻喉科看门诊的急性鼻炎患者有所增加。专家提醒，气温骤降不但会使急性鼻炎患者增加，过敏性鼻炎、鼻窦炎患者要是没有做好保暖措施，也容易在此期间病情加重。适当运动增强体质以及防寒保暖有

利于预防鼻炎来袭。

耳鼻喉头颈外科专家董玉礼教授指出，气温骤变会给鼻窦乘虚而入的机会。“由于气温下降而着凉，抵抗力较弱的人很容易患上急性鼻炎，同时也容易导致急性鼻窦炎的发生。”

董玉礼提醒，要避免被鼻炎袭击，最好的方法是保暖，同时增加户外活动，增强对寒冷的适应能力，通过加强锻炼身体，提高身体免疫力。在生活上注意劳逸结合和合理饮食，避免烟酒和辛辣的食物，多吃蔬菜和水果。对于职场人

士，还要尽量避免因过度操劳，让鼻炎有了可乘之机。

董玉礼教授强调，无论是鼻炎还是鼻窦炎患者，在急性期及早治疗效果最好，“像急性鼻窦炎，刚开始只是鼻塞和流涕，但迁延至慢性鼻窦炎时，还会出现头疼、记忆力减退和视功能障碍等问题，治疗难度加大。所以，无论是急性鼻炎还是急性鼻窦炎，在发生之初都要重视，及时看医生并进行彻底治疗。”

(张华)

探索创新中医骨伤疗法 ——记周口市名中医、周口市中医院副院长、骨科专家史卫东



史卫东，1965 年 10 月生，河南省周口市人，中共党员，1986 年 7 月河南中医学院中医系本科毕业，学士学位；同年到周口市中医院参加工作至今，历任骨科住院医师、主治医师、副主任医师、主任医师。1989 年赴天津医院进修骨科；1993 年任骨科主任；2007 年于中国协和医科大学“中国医院院长 EMBA 高级研修班”结业；2009 年被周口市委组织部任命为周口市中医院副院长。

20 余年来，史卫东长期从事骨科的临床和科研工作，多次被评为先进工作者和有突出贡献的临床专家。2007 年荣获“周口市百名人民健康好卫士”光荣称号；2008 年被评为“周口市学术技术带头人”和“周口市优秀共产党员”；2009 年被周口市卫生局授予“周口市十大名中医”称号，享受市政

府特殊津贴。他刻苦钻研业务，治学严谨，博采众长，勤于实践，以严谨的工作态度，积累了大量丰富的临床经验，在学术上有较高造诣，在中医治疗骨科疾病上形成了自己独特的临床诊疗特色。

作为骨科学术带头人，多年来，他带领骨科医务人员，从技术水平到服务质量，都有了很大的提高。以中西医结合为基础，开展各种骨科的手术治疗，引进新项目、新技术，开展一系列的中医药特色疗法。采用手法与手术相结合、药物与手法相结合的方法，对颈肩腰腿疼、骨质增生、四肢骨折及近关节和关节内骨折、骨不愈合的治疗效果显著，从而提升了科室的核心竞争力。史卫东担任业务副院长以来，无论工作多繁忙，他都坚持做好到病房查房、坐诊、手术等繁重的临

床和科研工作，定期组织科室人员学习系统的基础理论和专业知识，并指导下级医师及进修实习生开展临床和科研工作。他及时掌握本专业国内外现状和发展趋势，引进新成果和新项目，创造条件应用于临床，探索创新中医骨伤疗法。

为使科室实现良性可持续发展，史卫东根据科室每名医生的技术特点，积极推荐他们外出学习。在专业技术的传授上，他从中医正骨的基本手法到复杂疑难的手术操作，全部言传身教。近年来，他先后开展了髌膝关置换、脊柱椎弓根固定、关节镜微创治疗等一系列手术，形成了以手法、手术为核心的中西医结合治疗体系。

业精于勤，行成于思。长期以来，史卫东勤奋钻研业务，积极探索中西医结合治疗骨科疾病的有效方法。近年来，他荣获科研成果奖 4 项；担任主编的《骨伤疼痛疾病的中西医诊疗》一书被骨伤名家赞誉同类书的“小百科全书”和“临床指南”；在《中国中西医结合杂志》、《实用中西医结合杂志》、《中医正骨》、《中国中医骨伤科》、《中国实用中西医结合杂志》、《中国误诊医学杂志》、《中国民间疗法》、《四川中医》、《中国针灸》、《中国医疗前沿》等国家级及核心期刊发表论文十余篇。

作为骨科学术带头人，史卫东积极探索骨伤专科的发展思路，逐渐扩大科室规模。目前，骨科分为两个病区，编制床位 84 张，技术力量雄厚，人才梯队合理，下一步将以人才技术力量和设备为基础，结合医院发展的总体思路，依托中医医疗机构联合体，逐渐形成以创伤、骨伤、关节、脊柱微创

和骨科康复“六位一体”的发展格局，打造中医特色突出的中西医结合骨伤科治疗中心。

生活中，如何才能拥有一个健康的关节？带着这个问题，记者采访了史卫东。他深入浅出地为我们讲解了有关知识及日常保健常识。要想真正拥有健康的关节，首先要了解关节。通俗地说，关节其实就是骨与骨之间连接的地方，它包括纤维关节、软骨关节、滑膜关节三种。人们在日常生活中的屈和伸、内收和外展、旋内和旋外环转都需要用到关节，随着年龄的增长，骨关节发生炎症的发病率逐渐增加，最终导致骨关节发生退变，其主要原因有：1. 中老年后，一切组织器官都会发生退行性变化，骨和关节组织也不例外。2. 退行性变化，尤其好发于承重的关节和活动多的关节。3. 过度的负重或过度的使用某些关节，可促进退行性变化的发生。4. 不合理的使用关节。5. 如关节内骨折、糖尿病、长期不恰当地使用肾上腺皮质激素等因素，均可促进退行性变化的形成和加速已存在的退行性变化的发展。了解了变化的原因，我们就可以对其进行干预，正确健康的干预包括四个方面：饮食干预、运动干预、生活干预、重视自查。

饮食干预。1. 合理饮食结构，注意适量补钙。2. 学会科学饮食，注意钙质摄入。3. 平衡膳食。每日膳食必须多种

食物均衡搭配，以满足人体对各种营养素的需要。各类食物所提供的营养成分不尽相同，没有一种食物能供人体需要的全部营养素。4. 同时应多吃一些户外活动，增加阳光照射及补充维生素 D，以促进钙的吸收。

运动干预。生命在于运动，运动可以保持现有的关节功能，防止肌肉萎缩以及骨质的钙离子流失。坚持功能锻炼，维持关节功能，这样才能使患者的生活质量得到提高，使致残程度减少到最小。

生活干预。1. 肥胖往往加重关节面的负担，使关节结构加速磨损、老化，引起变形性关节炎，建议减肥。2. 注意走路和劳动的姿势，不要扭着身体走路和干活。3. 避免关节受伤。4. 防治骨质疏松。5. 养成良好习惯。注意防止关节受潮、受凉。必要时戴上护具。在上下班途中或者在办公室感到足部很疲劳时，可以换一双平底鞋等。

重视自查。当出现反复膝盖疼痛、酸胀，下楼腿疼，或天气变化时关节不舒服等症状时，应引起重视，这些都是关节疾病初期的信号。当出现关节病的典型症状如关节疼痛、肿胀和关节运动功能减退时，应及时到正规医院检查、诊断。早期的关节病经过对症治疗、保护和锻炼，能够缓解症状、改善功能、延缓病程及矫正畸形。

(陈霞)

