

洗澡不当可能要命

洗澡可能要命,这并非耸人听闻。据日本媒体报道,日本每年因洗澡不当导致死亡的高达 1.4 万人,其中约九成是 65 岁以上的老人,每年 12 月和 1 月期间意外发生最多。美国民政安全委员会的一项调查也显示,家居意外已成为第五大死因,其中浴室伤害最常见。

北京军区总医院急诊科主任医师周荣斌表示,我国虽没有类似的统计,但从临床来看,因洗澡不当导致的意外时有发生,且为数不少。北京急救中心 120 出车的相关记录显示,一氧化碳中毒、摔伤、心脑血管疾病突发、低血糖、触电等是洗澡时最易出现的意外,而这些意外都有可能引发生命危险。专家提醒,以下情况,洗澡时应尽量避免。



通风不畅

“过去,因燃气热水器使用不当导致一氧化碳中毒的例子非常多。”周荣斌说,洗澡间多数是较狭小的密闭环境,空气流通不好,煤气不易排出,导致中毒的可能性较大。中毒者轻则头晕、恶心、皮肤苍白、意识模糊等,严重时会出现神志不清、全身抽搐、呼吸和脉搏增快。若真出意外,应立即开窗通风,去医院就诊。即便没有使用燃气热水器,保证浴室通风也非常必要。因为高温、高湿的密闭环境可能使人出现胸闷气短、头晕眼花等不适,体质虚弱者还可能因此昏倒摔伤。

建议:第一,要打开浴室排气扇或把门开个缝;第二,其他房间也要注意通风,特别是安有热水器的房间;第三,洗澡后马上关闭热水器及煤气阀门,并打开浴室门,让排气扇再开半小时左右。

地面湿滑

洗澡溅出的积水,稍不留神就会使人滑倒。有研究显示,卫生间最易滑倒的时刻,是迈出浴盆或走出淋浴间的一瞬间,很多老人因此导致骨折,甚至可能因突然摔倒,诱发心绞痛



等疾病。

建议:给浴室做好防滑设计非常重要。装修时选用防滑材料,瓷砖最好选择小块防滑的;能不放防滑垫就不放,以免老人被防滑垫和地面之间的空隙绊倒;在浴缸旁设扶手,放把防滑凳子;老人要穿防滑鞋。此外,墙壁瓷砖最好不要太白,浴室过亮会让人难以察觉地上的积水,增加滑倒的几率。

插头、开关不防水

浴室触电的原因之一是插头或开关不防水,用湿手碰触时就可能引发意外。此外,吹风机、剃须刀、取暖器等在潮湿的环境中也会增加人们触电的危险。一旦触电,应立即切断电源再行施救。

建议:浴室应使用具有防水功能的插座和开关;吹风机等电器应放在浴室外。

洗澡时间过长

北京同仁医院心血管病诊疗中心主任医师王吉云提醒,泡澡时间过长,容易使人疲劳,易引起心脏缺血、缺氧,甚至诱发心血管疾病。此外,洗澡时间过长,头部血液供应相应减

少,也易因脑缺血发生意外。

建议:盆浴以 20 分钟为宜,淋浴控制在 10 分钟以内即可。

水温过高或过低

中国医学科学院阜外心血管病医院主任医师朱俊认为,水温过高或过低,都可能给心脏增加负担。周荣斌也指出,对心脑血管疾病患者来说,在温度较高的环境下洗澡,相当于快走或慢跑。若病情控制不好,耐受力较弱,就会发病。

建议:洗澡水温以 40 摄氏度左右为宜。洗完澡换衣服时也应注意保暖,多披条毛巾或在浴室里提前换好衣服。因为温度陡降会使血管受冷收缩,血压升高,加重心脏负担。

补水不足

洗澡过程中会大量出汗,如脱水过多又没有及时补充水分,就可能导致虚脱、昏倒。北京中医药大学养生室教授张湖德提醒,洗澡前、后都应补好水。

建议:洗澡前喝杯白开水,可以补充因毛细血管扩张而导致的水分大量散失;洗澡后尽快补

水,最好是茶水,可更好地补充体内丢掉的水分。老年人最好先小口小口地喝水,尽量保持速度平缓,与心跳频率接近最好。喝水以少量多次为宜,这样有利于心脏有规律、平稳地接受和吸收水分。

顺序不对

中华中医药学会副研究员庄乾竹指出,洗澡先洗哪儿这样的小细节,有时候也会导致大问题。冬天洗热水澡时,温热的水突然从头而至,会使大量血液集中到血管扩张的皮肤表面,导致心、脑等缺血,出现头晕、胸闷等不适。本就有心脑血管疾病的人,还可能因此引发心绞痛等疾病。

建议:洗澡前先用热水冲冲脚,待脚部温暖后再慢慢往身体其他部位淋水,让身体有个逐渐适应的过程。

洗澡时间不对

高强度工作后,拖着疲惫的身体立即洗澡可能导致虚脱、昏倒;孩子在腹泻期间洗澡,可能因为全身毛细血管的扩张导致急性脑缺血、缺氧,严重时甚至休克。

建议:专家给出了具体的时间指导,如下。

科学洗澡应记住的原则

三种天气尽量不洗

刮风、下雪天和雷雨天。刮风、下雪、气压低时,煤气难以顺畅排出,也容易回流,引起中毒。如一定要在此时洗澡,一要注意通风,二要时间短。一个人洗完后,最好先通风 20 分钟,再换下一个人洗,以免一氧化碳堆积。中国气象局国家气象中心高级工程师张建忠表示,雷雨天气时不要使用太阳能热水器,使用燃气热水器时,也应时刻注意燃气是否有泄漏。

三种身体状况不洗

饱食、空腹、发烧时最好不要洗澡。湖北省武汉市中医院肝胆科副主任医师刘惠武提醒,刚吃完饭,人体内大量血液聚集在胃部,这时洗澡,全身血管扩张,皮肤就会抢占流向胃部的血液,进而影响消化。饥饿时洗澡,可能因血糖降低导致晕厥。正确的方法是饭后一两个小时再洗。张湖德认为,人在发烧时,身体热量的消耗也在增加,当体温上升到

38℃时,身体的热量消耗可增加 20%,人体虚弱,此时洗澡容易发生意外。

四类事做完不立即洗

一是喝酒后。庄乾竹认为,酒后血糖浓度下降,立即洗澡可能造成低血糖症状甚至休克,洗澡应至少在酒后 2 小时。二是高强度运动后。北京体育大学教育训练学副教授孙卫星表示,高强度运动使血液循环加快,马上洗澡会继续增加皮肤中的血液流量,加重身体疲劳,还可能导致心脏和大脑供血不足。建议至少等陆上运动结束 20 分钟再洗澡,而从事跳水、游泳等水上运动后应尽快洗澡。三是拔罐后。中日友好医院中医针灸科刘乃刚博士提醒,拔罐后,皮肤处于一种被“伤害”的状态,敏感脆弱,此时洗澡很容易导致皮肤破损、发炎等,建议等两三个小时再洗。四是打完胰岛素后。第二炮兵总医院内分泌科主任李全民强调,如果糖友刚打完胰岛素就泡热水澡,很容易出现低血糖,建议半小时后再洗。(张芳)