

只是一个小水疱 没想到烫得这么深!

医生提醒：取暖时别被“温水煮青蛙”

在冷空气的持续侵袭下，暖宝宝、热水袋、电热饼等各种“取暖神器”的出场率也越来越高。与之相应的是，医院烧伤科接诊的患者明显增加。

温度并不高的“取暖神器”还会导致烧伤？其实，长时间使用这些“取暖神器”是有可能导致低温烫伤的。所以，在享受“热乎乎”的同时，也不要忽视了其中暗藏的风险。



小红斑或小水疱，同样需引起警惕

年轻白领睡觉时热水袋紧贴小腿肚外侧，一觉醒来没发现身体有异样，直到晚上下班回家后才看见小腿肚被烫起了疱；七旬老太天气转冷后觉得四肢冰冰凉，于是贴上儿女买来的暖宝宝直接入睡，睡醒后发现贴着暖宝宝的地方起了水疱……近期，宁波市第二医院烧伤科接诊了不少低温烫伤的患者。

宁波市第二医院烧伤科乐欣副主任医师告诉记者，随着气温走低，该科室接诊的低温烫伤患者也明显多了起来，其中90%以上的患者都是因为取暖设备使用不当导致低温烫伤，最常见的“祸首”就是热水袋、暖宝宝、电热饼等“取暖神器”。

乐欣介绍，临床上遇到的低温烫伤，往往是50℃左右的取

暖设备长时间直接接触皮肤导致，就像“温水煮青蛙”一样，在不知不觉中就给人造成了伤害。而且，低温烫伤一开始的表现可能只是一块小红斑或一个小水疱，不太会引起患者的重视，但其实小红斑和小水疱之下，伤口往往已经比较严重，等到医院就诊时，很多患者已经发生感染导致创面加深。

这些人这些部位，更有可能低温烫伤

据了解，宁波市第二医院烧伤科每年接诊的低温烫伤患者，各年龄段均有，其中以老年人居多，青少年也有不小比例。这是因为随着年龄增大，人体的皮肤对外界刺激的感知减退，使用取暖设备时，即便温度过高也很难察觉，加上老人对取暖的需求比较高，就更容易发生低温烫伤。常见于青少年，则主要是因

为睡得沉，睡时喜欢热水袋焐脚导致。

“从性别来看，低温烫伤的患者中女性会更多。因为女性在冬天更容易手脚冰凉，所以使用暖宝宝、热水袋、电热饼等取暖设备的频率也会更高。”乐欣提醒，除了老年人、青少年以及容易手脚冰凉的女性，糖尿病患者、下肢血管病患者、长期卧床人群，也

要格外注意防范低温烫伤。

就受伤部位而言，乐欣表示，低温烫伤患者受伤的部位绝大多数都是在下肢，如小腿肚、脚背等位置。“因为这些部位位于肢体远端，容易失温，而且它们的感觉相对迟钝，皮肤及皮下组织又比较薄，更容易受损。所以，这些部位也是低温烫伤的‘重点防区’。”

“取暖神器”应该怎么用？

对于怕冷的人来说，热水袋、暖宝宝、电热饼等可以说是冬季必备的“取暖神器”，但它们又是造成低温烫伤的常见“祸首”，那么还能不能继续用这些“取暖神器”呢？答案是肯定的，只不过需要掌握正确的使用方式。

宁波市第二医院烧伤科主任范友芬提醒，寒冬时节在使用各种“取暖神器”时，一定要注意方法和时间，不要过度追求

“热乎乎”。

“如今，使用暖宝宝的人越来越多，暖宝宝是很好的取暖工具，但一定要隔着衣物使用，且睡前要取下。有些人会在床上使用热水袋，并且长时间都放在同一个部位，这样睡着后很容易造成低温烫伤。其实更安全的方法是，在上床前把热水袋放进被窝，睡觉时再把热水袋拿出来。还有些老人喜欢使用电热

毯，最好也是提前打开，在上床睡觉时就关掉。”

还有些人担心小太阳、暖风机等取暖设备会导致低温烫伤，对此，乐欣表示，低温烫伤主要是热源长时间直接接触皮肤甚至对皮肤有一定压力所导致，小太阳、暖风机等都是隔着比较长的距离使用，而且是在一个相对较大的空间里使用，通常不会造成低温烫伤。 据宁波晚报

传说中的 压力型肥胖 你有吗？

想减肥，改善情绪是第一步

很多焦虑、抑郁情绪患者更容易超重或肥胖问题，通俗称“压力型肥胖”。研究显示，焦虑、抑郁情绪评分与体重指数(BMI)呈正相关。而压力型肥胖患者控制好情绪更利控制体重，且可以防止复胖。

16岁高中男生李明(化名)，最近两年学业压力大，进入高中后人际关系也变得紧张，逐渐出现了睡眠问题。平日他经常熬夜，躲在被窝里玩手机，会控制不住点外卖吃夜宵，首选的往往都是高糖、油炸食品。他总觉得吃完后才能感觉到“满足”，暴饮暴食不仅可以缓解自己当时的焦虑、抑郁情绪，到了白天烦躁不安、闷闷不乐时，奶茶、高糖咖啡还可以唤醒自己。

但这些“开心”的情绪持续时间并不久。没一会儿，李明又会情绪烦躁、低沉，需要再次通过高糖、高热量饮食缓解自己的情绪，逐渐形成“不开心一吃一不开心一吃”的恶性循环。自然地，他从身材翩翩有度变成不敢面对镜子里的自己，最后休学在家，不愿意出门。

来到浙大精中(杭州七院)中医综合服务中心刘义主任中医师的门诊就诊时，李明已休学两个多月，厌学情绪非常明显。

刘义分析，情绪与体重存在明显的相关性，李明的父母没有肥胖病史，且李明两年前情绪、睡眠正常时，不存在体重问题，之前在综合型医院也做了肾上腺功能、甲状腺功能、胰岛素水平等检查，未使用糖皮质激素、精神科药物等，可以排除继发性肥胖。最近两年压力较大，出现了焦虑、抑郁情绪，所有焦虑、抑郁情绪是导致体重增加的关键，也称为“情绪饥饿型肥胖”。

随后，刘义为李明开出了治疗方案。在西药和物理治疗改善焦虑、抑郁情绪的基础上，结合中医综合服务中心两个特色治疗，一方面是通过肥胖的认知行为治疗，矫正患者体重不可恢复的负面认知，再通过饮食、运动、睡眠行为矫正，逐渐科学、规范地矫正不良行为习惯。通过每两周复诊，李明的体重、情绪逐渐改善，他也建立起战胜疾病的信心。另一方面，医生通过中药调理体重问题，患者肝郁脾虚，肝郁表现为闷闷不乐，烦躁易怒，容易生气，脾虚表现为肥胖臃肿，神疲乏力，暴饮暴食后不能消化，大便偏溏，予中药疏肝解郁，健脾除湿治疗后，其情绪、体重均有明显改善。

通过系列的治疗，李明目前已回学校读书。

刘义表示，压力型肥胖，即“情绪饥饿型肥胖”，需要中西医结合整合治疗，但改善焦虑、抑郁情绪是关键。该类患者通过药物、心理、行为治疗，焦虑、抑郁情绪控制后，饮食成瘾行为也可以得到好控制，经过科学、正规治疗，多数患者重新认知自己情绪问题，学会了一些缓解情绪的方法，如呼吸吐纳、正念冥想等。

据潮新闻