

岛城多人使用爆款U型热水袋被烫伤

皮肤科医生提醒三类人慎用

□记者 傅明燕 通讯员 叶青盛



随着冬季气温走低,兼具保暖与护颈功能的U型热水袋,成为大家的“办公新宠”。往里面冲进热水挂在脖子上,不用手持就能热敷肩颈,既能驱散寒意,又能缓解久坐的颈椎疲劳,一举两得。

这款热水袋的走红,靠的就是人体工学弧形设计——能完美贴合颈部曲线,不管是伏案办公还是起身走动都不受影响。电商平台数据显示,多家商铺的U型热水袋月销量超2万个,“贴合肩颈”“解放双手”“热敷解压”成了买家评论里的高频词。

坐在电脑前,热水冲个U型热水袋挂在颈部,透过衣料传导而来的温度,不仅起到了热敷肩颈的效果,更驱散了冬日的寒冷。

U型热水袋的最大“卖点”,就是人体工学设计,让热水袋完美贴合颈部曲线。热敷时,无需手持,不论是办公,还是行走都不受影响。

记者搜索电商平台显示,多家商铺的U型热水袋月销量超2万多个,相关好评如潮,“贴合肩颈”“热敷解压”成为高频关键词。

不过,在热销的背后,U型热水袋却暗藏烫伤风险。舟山医院皮肤科医师宋丹提醒,这种热水袋的贴合设计在带来舒适体验的同时,也会因热穿透性强、散热差,再加上注水时的热水飞溅问题,放大安全隐患,冬季取暖要警惕这份“温柔的伤害”。

贴合设计是卖点,也是风险点

U型热水袋的走红并非偶然。

相较于传统圆形热水袋,U型款的弧形设计能紧密贴合肩颈,让办公族实现“边工作边热敷”的体验,这也是它出圈的核心原因。

家住新城的陈女士冲着这一点,网购了一款蓝色绒面U型热水袋,试用后觉得肩颈舒展不少,还带动了同事跟风购买。可没使用多久,她就栽了跟头。“接水口在顶端,装热水时突然冒气泡,热水一下子溅出来,把我的手烫伤了。”陈女士的左手虎口处起了水泡,涂了药膏后依旧红肿。

而坐她对面的同事洪女士伤势更加严重些,她也是注水时烫伤的,手上的水泡有一元硬币大小,去医院处理后缠了好几天纱布。

除了注水时的飞溅隐患,长时间佩戴的烫伤风险更隐蔽。市民汪女士把U型热水袋挂了一整天,晚上洗澡才发现脖子红了一大片,还起了不少小水泡。“全程都没感觉到疼,怎么就烫伤了呢?”汪女士满是疑惑。

对此,宋丹解释,U型热水袋的贴合特性是一把“双刃剑”。它能紧密包裹肩颈,让热量穿透得更深;而颈背部皮肤下脂肪少、散热差,再加上热水袋自身重量的压迫,哪怕水温只有五六十摄氏度,热量持续累积,也会造成深层组织损伤。

低温烫伤悄无声息 三类人群更需警惕

不少市民都有过这样的经历:冬天把热水袋放在大腿上焐暖,过几天就发现接触部位出现红

斑——这其实就是低温烫伤的初期症状。

“如果只是出现红斑,可以冷水冲洗,简单处理下。”宋丹表示,但如果像汪女士一样起了水泡,就意味着皮下组织可能已经深度损伤。此时若处理不当,极易引发感染、瘢痕增生,严重时甚至可能导致败血症。

低温烫伤的可怕之处,在于它的“隐蔽性”。记者了解到,这种烫伤多由44℃—50℃的低热长时间作用导致,初期仅表现为皮肤红斑,可能几小时后才出现水泡,且痛痒感不明显,容易被误认为是过敏或蚊虫叮咬。

宋丹特别提醒,有三类人群使用U型热水袋时要格外谨慎:

儿童睡眠沉、对温度感知迟钝,长时间使用会加剧热辐射伤害;

老年人神经敏感度下降,往往烫伤严重了才察觉;

颈椎病人、久坐办公族因频繁用热敷缓解不适,容易因使用超时受伤。

“超过60℃的温度持续接触皮肤6小时以上,烫伤风险会显著增加,儿童和老人的耐受度更低,风险系数也更高。”宋丹强调。

科学使用有章法 应急处理别踩坑

“U型热水袋不是不能用,关键是要掌握正确方法。”宋丹给出了一套“安全使用指南”。

首要控制水温和时长。水温建议控制在50℃—60℃,别直接灌入沸水,可用手背试温,以“温热不烫”为宜;单次使用不超过1小时,全天累计不超过3小时,千万不能整夜佩戴或压在身下睡觉。

其次要控制注水量。注水只装1/2—2/3之间,不要灌满,排空内部气体后拧紧阀门,倒置检查是否漏水,防止压力过大引发渗漏。最好搭配厚实的毛绒套使用,避免热水袋直接接触皮肤。

选对使用部位同样重要。头面部、眼部周围皮肤娇嫩,不能热敷;急性扭伤、挫伤后48小时内热敷会加重肿胀,也要避开;不明原因的腹痛、皮肤炎症部位也应避免热敷,以免掩盖病情或加重症状。

此外,选购时要认准正规厂家生产的合格产品,查看是否有防爆设计、密封性能是否良好,避免低价劣质的“三无产品”,从源头降低风险。

如果不慎发生烫伤,该怎么处理?宋丹给出了“急救三步法”:

冲 第一时间用流动的冷水冲洗创面30分钟,降低深层组织损伤;

脱 若烫伤部位粘连衣物,不要强行撕扯,剪去周围衣物,保留粘连部分;

护 小而清亮的水泡不要挑破,保留疱皮能保护创面,时间久了小水泡或许会自行吸收;若水泡大或液体浑浊,必须及时就医,如果挑破水泡可能引发感染。

“低温烫伤的创面愈合慢,还容易留疤,尤其是颈背部这类暴露部位,及时规范治疗才能有效降低后遗症风险。”宋丹说。

驱散冬日坏情绪 这份冬季抑郁应对指南请收好

冬季来临,不少人会莫名陷入情绪低谷:早晨起床如同与床“较劲”,往日钟爱的美食也勾不起兴趣,望着窗外阴沉的天色,低落感便油然而生……这些看似是“冬日懒癌”的表现,实则可能是冬季抑郁(季节性情感障碍)发出的预警信号。作为临床常见的情绪问题,冬季抑郁的诱因与日照变化引发的神经递质紊乱密切相关,绝非简单的“心情不好”。本文从医学视角解析冬季抑郁的识别方法与科学应对策略,助你平稳度过冬日情绪。

应对冬季抑郁,需结合生理调节、行为干预双管齐下,必要时及时寻求专业支持。以下方法安全易行,不妨一试:

光照调节,为神经递质“充电” 每天上午10点至下午3点,坚持晒30分钟太阳;日常居家、办公时,尽量拉开窗帘,让阳光充分照入室内。若遇到连续阴天、日照不足,可借助模拟日光灯,助力调节褪黑素分泌,平衡与情绪相关的神经递质,改善低落状态。

适度运动,激活身体“快乐因子” 无须追求高强度锻炼,每天20分钟快走、几组简单拉伸,或是跟着视频跳一段轻松的操,都能有效促进多巴胺、血清素分泌,快速缓解情绪低落,为身心注入活力。

饮食调理,为情绪补充营养 保持规律三餐的饮食习惯,适当多摄入富含维生素D、Omega-3的食物,比如深海鱼、坚果、蛋黄等;需要注意的是,切勿依赖甜食缓解情绪——高糖饮食容易引发血糖剧烈波动,反而会加剧情绪起伏,得不偿失。

轻量社交,打破情绪“孤岛” 不必强迫自己参与热闹的聚会,哪怕只是和朋友发几句语音、与家人唠唠家常,或是和楼下便利店店主简单寒暄几句,这些看似微小的互动,都能有效减轻孤独感,让情绪始终处于“连接状态”。

拆解目标,减轻心理“负重感” 将工作与生活中的任务,拆解成一个个容易完成的“小步骤”。每完成一项,就给自己一个小奖励,比如喝一杯喜欢的饮品、看一集心仪的短剧。这种方式能避免因追求完美而陷入自我否定,逐步积累成就感。

专业求助,别让情绪“硬扛” 若低落情绪持续超过两周,且已经影响到正常的工作与生活,请务必及时前往心理科或精神科就诊。专业的心理疏导,再加上必要的药物干预,能帮助你更快走出情绪困境。这绝非“软弱”的表现,而是对自己身心健康负责的明智之举。

别让冬季抑郁偷走你的快乐,学会科学识别、温和应对,才能让身心在冬日里依旧舒展。如果身边有人出现类似表现,也请多一份理解与陪伴,让我们携手驱散冬日“情绪阴霾”。

(舟山市二院 兰紫芳)

医生手记