

# 发生冻伤怎么办？

低温可能引起人体局部冻伤,严重的冻伤会产生全身性影响。人在低温环境暴露的时间不长时,能依靠温度调节系统保持人体深部温度的稳定。暴露时间较长时,人体中心温度逐渐降低,会出现一系列低温症状,如呼吸和心率加快、颤抖、头痛等。当中心体温降到30℃~33℃时,肌肉由颤抖变为僵直,失去产热作用,人可能会死亡。长期在低温高温条件下劳动,易引起肌痛、肌炎、神经痛、神经炎、腰痛和风湿性疾患等,比如冷冻库工人。

## 一、冻伤的定义

冻伤是指冰点以下的低温作用于机体的局部或全身引起的损伤。由于外界温度过低,人体缺乏相应的防寒措施,加上潮湿、风袭、饥饿、疲劳等因素,易发生冻伤。

## 二、冻伤的分类

1、局部冻伤:身体的末端或表面血流缓慢,局部温度低易发生冻伤,多见于手指、足趾、手背、耳廓、面颊等暴露部位。

2、全身冻伤:机体受到寒冷侵袭时引起全身功能障碍和组织损伤,人体被冻成僵硬状态,见于登山中被雪埋盖或沉船落水。

## 三、冻伤的症状

局部冻伤按严重程度分为三度:一度冻伤,皮肤浅层冻伤,局部皮肤苍白,有麻木感,进而皮肤充血、水肿、痒、刺痛和感觉异常;二度冻伤,皮肤全层冻伤,皮肤红肿,有大小不等的水疱,水疱破溃后流出黄色浆液,易感染,自觉皮肤发热,疼痛较重;三度冻伤,局部皮肤或肢体发生坏死,皮肤呈紫褐色或黑色,局部感觉完全消失。

全身冻伤者体温明显下降,全身肌肉僵硬,皮肤苍白水肿,呼吸心跳微弱甚至停止,危及生命。

## 四、冻伤的急救原则

1、发生冻伤时,必须争分夺秒,及时救护。严重或深度冻伤者应该在损伤的24小时内复温。

2、救助人员在搬运全身冻伤、肢体冻僵、意识丧失者时,应注意动作要轻柔,否则会造成冻伤者肢体扭伤、组织断裂或骨折。

3、冻伤导致心跳呼吸骤停者,救助者应立即对其进行心肺复苏,并拨打急救电话,尽快将冻伤者送往医疗机构。

4、有条件的可利用保温毯为冻伤者保温。

## 五、局部冻伤的处理

1、应对一度冻伤,速将伤肢放入37℃~40℃的水中20分钟~30分钟,以达到复温目的。

2、应对二度、三度冻伤,保持创面清洁干燥,肢体保温。

3、伤肢肿胀较重或已有炎症时,将健侧肢体放入温水中(若双上肢冻伤,则将双下肢放入温水中),改善冻伤部位的血液循环。

4、不要刺破局部水疱,待其自行消退。

5、在手指、足趾之间放置消毒敷料包扎,局部干燥,减少并发症。

6、禁用高温烘烤、热敷、冷水浴、雪搓、捶打等方法。

7、三度的局部冻伤,应由医生处理。来源:学习强国

# 老用“搜索”脑子会退化!

## 这样做平衡大脑和电脑的关系

以前我们说“不懂就问”,现在的人“不懂就搜”,不论国内外,搜索引擎都是人们使用频次很高的互联网工具。这类工具能帮助我们迅速地获得信息,得到“答案”,但这对大脑来说可能是个危机,因为它让我们越来越记不住事了。

有学者发现一种现象,叫“谷歌效应”,是指人们对容易获得的信息记不牢,而对需要付出努力才获得的知识记忆深刻。大家应该有所体会,明明以前搜索过的答案,但下次遇到同样问题时,还是毫无印象。比如有了手机的通讯录,我们记不得亲人号码了;太依赖地图,认路能力也下降了;带上照相机后,光顾着拍照,没有时间体验,旅游途中的很多细节也不记得了。

出现谷歌效应的原因很简单,就是大脑“偷懒”。大脑是人类器官中最会也最想偷懒的一个器官,它会根据情景简化信息然后存储,让需要记忆的事进入存储脑区,而那些容易获得的记忆就被归类为“不需要记忆”,以减轻记忆负荷。根据认知神经科学的研究,如果想更牢固、更持久地记住一件

事或一个知识点,就需要大量的认知加工,例如反复阅读、理解、与已有经验联系、练习等。但以搜索引擎为代表的一系列电子产品,让信息获取更快,我们就懒得去记、去琢磨、去按图索骥。如果我们长期依赖搜索工具和其他便利的电子产品,大脑就会越来越懒、越来越慢,所以,我们必须要学会平衡大脑和电脑的关系。

建议:1、有意识地用大脑。对于重要的知识,多翻书籍、多记录、多看几遍,核心知识背下来更好,要提升自己全神贯注处理信息的能力。2、手写笔记。目的是用实物记录新信息,归纳总结和书写的过程会迫使大脑投入和慢下来,有助于更深层次的处理和后续记忆的改善。3、别老拿着手机。说白了就是减少手机、相机或电脑等科技设备的使用,一天或一周内划出一些时间,不用电子设备辅助,让身心接触现实世界,去观察、体验、记忆实实在在的点点滴滴。总言之,尽可能多地利用大脑,而且当电子信息慢下来,我们的心也能慢下来,才能沉淀出真正的生活感悟和智慧。来源:生命时报



## 吃山药补脾健胃

山药含有多种营养成分,如蛋白质、多糖、多巴胺、盐酸山药碱、山药素、维生素、钙、镁、铜、碘、尿囊素、皂苷、胆碱等,具有滋阴补阳、降血糖、补脾健胃、提高免疫力、延缓衰老、收敛止泻等功效,常用于治疗脾虚食少、倦怠乏力、肺虚喘咳、内热消渴等症状。

山药主要分为两大类,铁棍山药和普通山药。产自河南焦作(原怀庆府)的铁棍山药,因山药上有像铁锈一样的痕迹,故而得名,当地所产山药称为“怀山药”。铁棍山药“毛眼”大、毛刺长,外皮颜色比普通山药颜色更深,一般长不过1米,粗不过两指,切片以后颜色瓷白。口感细腻,非常耐煮。

普通山药也叫菜山药。相比于铁棍山药来说,普通山药水头比较大,颗粒状也会比较明显,不如铁棍山药细腻,所以人们常常把普通山药用于做菜,比如木耳炒山药、茼蒿炒山药等。

还有一种山药叫小白嘴山药,在河北衡水市安平县的种植历史悠久。小白嘴山药和铁棍山药一样,都是药食两用的山药,其口感软糯甘甜,比铁棍山药更好吃,整体比较光滑,带有紫色斑点,具有肉质白如玉、皮肉好剥离等特点。来源:人民网

很多人体质虚寒,特别怕冷,一到冬天就手脚冰凉。这类人群平时多注意以下几点,能够明显改善怕冷的体质特点。

**多穿衣。**要注意保持腰背、小腹和腿脚的温暖。穿比较宽松的衣服,切忌穿紧身衣裤,以免因衣裤过紧影响末梢血液循环而加重手脚冰凉。

**常灸灸。**艾条温灸足三里、大椎、气海、关元、涌泉、命门等穴位。每日可选择1—2个穴位进行艾灸,灸时艾条距离皮肤2—3厘米,围绕穴位旋转施灸,使局部有温热感而无灼痛感为宜。

**不节食。**很多人出现手脚冰凉常与节食减肥有关。每餐食物摄入不足会导致血虚,易出现疲劳、头晕、眼花、情绪低落、手脚冰凉、女性月经不调等症状。长期节食,还会使人体衰老加速,免疫力下降。

**多按摩。**经常搓揉手脚心,按摩穴位,能改善末端血管的循环状况。劳宫穴位于手心部位,涌泉穴位于脚心部位,用手快速揉搓,直到出现发热感。

**晒太阳。**中医认为人体前为阴、后为阳,晒后背能起到补阳气的作用。在寒冷的天气里,晒晒后背,还能祛除脾胃寒气,有助于改善消化功能。

**勤泡脚。**每晚泡脚时在水中加入艾叶或肉桂精油,可促进血液循环,使身体很快暖和起来。

来源:光明网

## 冬天手脚冰凉怎么办

· 中医养生

## 你缴费 我送礼

2022年度城区数字电视集中收费开始了

2022年度城区数字电视集中收费开始了!为回馈新老用户,县融媒体中心推出交收视维护费送好礼活动。活动期间,大米、面粉等大礼组合任您选择,足额缴纳全年收视维护费的用户以及办理新入网业务的用户均可参与。时间有限,早到早得!

活动时间:2021年12月13日—2022年1月12日

办理地址:县城为民路中段广电服务大厅

咨询电话:7673955

宝丰县融媒体中心 2021年12月13日

## 全民大健康·宫颈癌公益宣传专栏

12: 不同年龄可以接种的 HPV 疫苗有区别吗?

二价 HPV 疫苗接种年龄为 9—45 岁,四价疫苗 9—45 岁,九价疫苗是 16—26 岁。二价和四价均可以预防高危型 HPV16/18 型感染,至少能够降低 84.5% 的宫颈癌发病风险,这两个型别是我国最常见的子宫颈癌致病型。可满足适龄女性子宫颈癌的预防需求。九

价在 HPV16/18 型的基础上,增加了 5 种(HPV31/33/45/52/58)高危型 HPV 病毒的保护,对宫颈癌的保护效力约为 90%。

世界卫生组织指出,三种疫苗均能有效预防宫颈癌,应尽早接种。建议适龄女性根据实际情况选择最适合的疫苗,不要在长时间等待高价疫苗中错过了保护自己的最佳时机。(完)