

# 不慎烧烫伤 冷水疗法挺好用

## 现场急救和处理

### step1: 迅速消除致伤源

1. 衣物着火迅速脱去;或就地卧倒打滚压灭,或用各种物体扑盖灭火,最有效是用大量水灭火。切忌站立喊叫或奔跑呼救,以防头面部及呼吸道吸入火焰损伤。

2. 如果是热液烫伤,应该去除含有热液的衣物,如果不能脱,可以用剪刀剪。

3. 当气体、固体烫伤时,应迅速离开致伤环境。

4. 当化学物质接触皮肤后(常见的有酸、碱、磷等),应先将浸有化学物质的衣服脱去,并用大量水冲洗。

5. 当触电后应立即关闭电源,将患者转移至通风处,松开衣服。检查如发现呼吸、心跳停止时,应进行心肺复苏,并由120及时送附近医院进一步抢救。

### step2: 现场简单医疗处理

1. 立即实施冷疗处理。用冷

随着气温升高,各种火灾风险也随之上升。一旦发生烧伤,轻度烧伤可造成皮肉痛苦,重者创面愈合后可能遗留瘢痕;更严重的烧伤可引起死亡。如何预防烧伤,发生烧伤后如何处理?上海交通大学医学院附属瑞金医院烧伤整形科主治医师黄晓琴将为我们讲解一二。



水对创面淋洗、冷敷、浸泡等,适用于中、小面积烧伤。对于小面积的烧烫伤,可把伤处浸泡在冷水中半小时,等到疼痛明显缓解后再就医。在寒冷环境中进行冷疗时须注意烫伤患儿保暖和防冻。

2. 经初步处理后应注意对烧伤创面的保护,防止再次污染。可以选用干净毛巾、衣服等覆盖创面,然后至烧伤专科医院就医。就诊途中如有条件可继续冷敷。

3. 创面一般不应涂有颜色的药物(如红汞、紫药水等),以免影响后续治疗中对烧伤创面深度的判断和清创。

4. 对于烧烫伤范围较大的病

人,或者在头面部等特殊部位烧伤时,需尽早就医,否则会发生休克、窒息等致命并发症。口渴明显时,可少量饮用盐水;不宜单纯饮用大量白开水,以免发生呕吐或水中毒。

### 日常烫伤:冷水疗法

普通人掌握冷水疗法很重要,因为它是最好的日常烫伤早期处理方法,止痛明显、疗效确切、方便可行。

做法:烫伤后立即用干净的冷水冲洗受伤部位10分钟左右,但对于浅Ⅱ度和深Ⅱ度烫伤,要先在创面覆盖上干净的厚纱布,

毛巾等再冲洗。然后,再以干净冷水浸泡烫伤部位15~20分钟。

必须注意,冲、泡烫伤的水温要保持在15℃~20℃,即使短时降低水温也不能低于6℃,不建议使用冰块、冰棍等冰敷伤处,以免发生冻伤。

### 烫伤错误处理方法

1. 民间“偏方”:用肥皂、酱油、食盐、白糖、鸡蛋清、蚯蚓,甚至还有使用老鼠油、兔毛等民间“偏方”,可能引起烫伤创面感染;涂牙膏、食醋等,对烫伤创面有较强的刺激性,还可能会侵蚀创面、增加损伤。

2. 有色素的外用药物:应用“红药水”、紫药水等不但影响医生对烫伤创面的观察,还可能引起中毒。红药水含有汞,大面积使用可能引起汞中毒。

3. 零售的烧伤外用药物:特别是油膏类,并不一定适合在烧伤早期使用,建议不要盲目自行应用,需要咨询烧伤专科医生后再决定是否使用。

## 大厨指导

### 虎皮鹌鹑蛋

1. 鹌鹑蛋入冷水锅煮熟捞出,去壳,晾干。热锅上油,油温五六成热时,放入晾干水分的鹌鹑蛋。

2. 鹌鹑蛋炸至金黄,捞出控油备用。

3. 青椒和红椒切丁。锅内留少许底油,倒入切好的青椒和红椒爆香。

4. 倒入炸过的鹌鹑蛋,调入盐、酱油、白糖,小火翻炒,待调料炒匀,鹌鹑蛋入味即可。

### 豆腐新吃法

**食材:**豆腐一块,青红菜椒各一个,葱一棵,豆瓣酱,盐,食用油。

**做法:**1. 把豆腐切成长条条形。

2. 青红菜椒各切三分之一下来,切成小块,葱切成段。

3. 锅里倒多一点油,把豆腐条放锅中炸成焦黄,盛起控油。

4. 锅中留点剩油,放入青红菜椒煸炒,接着放入豆腐条,加入豆瓣酱和少量盐炒匀后起锅。

5. 撒上点葱花,一道酥香又美味的豆腐条,不仅可以当零食,也能当菜吃,小孩子特别爱吃。

## 长知识

### 3个口诀帮你识别中风

如果发现脑卒中,应立即拨打120,让患者侧卧于平坦处,为其保暖,去除患者口腔异物,记住发病时间或最近一次身体正常时间。

#### FAST口诀

为了方便快速识别,专家把发病症状编成了口诀:

**第一个为:**言语含糊嘴角歪,胳膊不抬奔医院。

**第二个为FAST口诀:**Face(面部):微笑时面部是否对称;Arm(手臂):抬起双臂时是否有一侧垂下去;

**Speech(言语):**说话的发音是否奇怪;Time(及时):及时拨打120。

### 来,一起做做“推墙操”

“推墙操”,就是利用背部穴位和墙之间的冲击力,来调节身体机能。对肌腱、膝盖内窝、大腿内筋均有拉伸效果,可改善膝关节健康。

**做法:**1. 上身挺直,双手前伸扶住墙壁;两腿一前一后,前腿弯曲,后腿伸直,脚跟着地。

2. **推墙5次:**双手推墙5次,同时腹部和臀部用力,后腿膝盖、脚腕后侧伸展伸直。推墙时脚后跟不要跟着动。

3. **维持5秒:**连推5次后,保持推墙姿势不动,5秒后放松。

4. 双腿变换姿势,交替进行。

**注意事项:**1. 伸开的两腿向内侧

#### 120原则

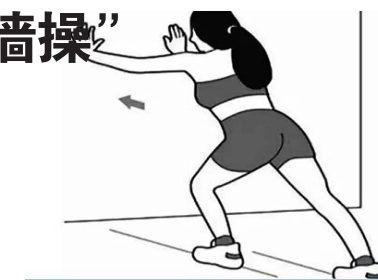
“1”代表“看到1张不对称的脸”;  
“2”代表“两只手臂是否单侧无力”;  
“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”;  
如有以上症状,应马上拨打“120”。

#### 按摩颈部少中风

双手摩擦发热后,按摩颈部左右两侧,速度稍快,以皮肤发热发红为宜。这样可改善大脑供血,预防中风。

#### 空抓手防脑溢血

左右手各做3次空抓手,每次各做400~800次。经常锻炼左手,可以锻炼右脑,减少病变发生。



用力,可使大腿内侧肌肉得到锻炼。

2. 膝盖不好的人,如水肿、疼痛,要小心进行,不可勉强。但对正常人来说,这套动作不会伤害膝关节,相反,通过拉伸膝盖内窝,有利于膝盖健康。

3. 不要憋气或停止呼吸,尽量保持自然呼吸。 据《健康饮食全说》

## 支个招

### 牙刷比牙膏重要

巴氏刷牙法是公认的好方法,买把刷毛适合的牙刷,至少刷2分钟,牙膏选含氟的就行。

### 药物有副作用正常

药物的副作用,在药物研究阶段就预计到了。只要在安全剂量内遵医嘱服用,无需过度担心。

### 记得要抹防晒霜

紫外线会引起皮肤老化,甚至皮肤癌。抹防晒霜不仅是为了防晒黑,更是为减缓皮肤变老的速度。

### 解酒药并不存在

解酒药、浓茶、咖啡,都不能促进酒精代谢,唯一有点作用的是——水。不喝酒才是避免醉酒的最好办法。

### 人体没有排毒时间表

首先,身体真没什么时间概念;其次,它也不用排毒。下次再看到排毒这两个字,掉头就走,别回头。

### 多喝水能预防肾结石

喝水太少的话,尿液会呈现过饱和状态,导致结石形成。

## 纸种芽菜

绿豆(黄豆、豌豆均可)浸泡水中5个小时,等种子吸饱水膨胀,会开始冒出小芽。然后找一个筛盆当育苗容器,在盆底铺上一层湿纸巾。

把浸泡好的绿豆铺在纸上,铺成均匀的薄层。再用一条毛巾盖住遮光,等种子发芽。

每隔半天浇次水,浇完继续拿毛巾盖住,两到三天你就会看到芽苗渐渐长高。过不了几天,就有满满一大盆豆芽了!

## 水培蔬菜

洋葱、芹菜、生菜、大葱等,切取根茎浸泡在水杯中,水没过根茎2cm即可。

水培期间每天换一次水,大概三四天后蔬菜长出细小根,可移植到花盆中土培,种出你自己的小菜园。

## 空心菜

吃不完的空心菜留一两枝直接插水瓶里,很快就会生根,无需任何营养液就能长到半米高,当水培蔬菜,好看易养活。



## 种菜工具:鸡蛋壳

种菜不一定要花盆,用个鸡蛋壳,有趣又可爱!在鸡蛋壳里填上一点木屑,然后放一些种子进去,比如香葱种子。每天定时浇浇水,等一两周后,就能长出一排小葱啦。



## 矿泉水瓶

矿泉水瓶装点上,种菜同样好用!把瓶子从中间剪开,瓶盖开个小孔,穿入一根细麻绳。

然后把瓶子倒过来叠着放,底部装水,上面装土种菜,细绳可以帮忙吸水保持土壤湿润,根本不用天天惦记着浇水!

## 种蒜苗

**第一步:**蒜瓣小心剥去外皮,头朝上,密密排在盘子里。也可不剥皮。

**第二步:**往盘子里加点土,把蒜瓣盖起来。也可以不加土,直接进入第三步。

**第三步:**往盘子里浇适量水。如果加了泥土,让泥土保持湿润就可以,不必加太多。如果纯水种养,加浅浅一层水就可以,要让蒜瓣一半在水中,一半能接触空气。

**第四步:**把盘子放在家中朝阳的地方,每天观察一下,如果发现水少了或泥土变干了,就再适量加点水。

收割蒜苗时不要连根拔起,最好从底部剪掉,留下一点茎,过段时间后,断口处还会再长出新蒜苗来,就像韭菜一样。

有时可能发现蒜瓣慢慢腐烂,那是加水太多了,蒜瓣接触不到空气,自然会坏掉。

## 杨梅里的虫子能吃!这些水果真相让你惊掉下巴

**草莓是减肥水果:**草莓果糖含量较高,可以说是最甜的水果。不过,草莓虽甜热量却不高,只要你吃不多,完全算得上减肥食品。

**柠檬清洁能力强:**柠檬的VC真的不多,还比不上大白菜。不过它有特殊能力:去除电冰箱和微波炉的臭味,还能擦亮铝制厨具。

**黄瓜90%以上都是水:**在爬山、春游这样的活动中,黄瓜是超棒的小零食。

**榴莲不要放冰箱里:**当然不是因为气味大!除了榴莲,像芒果、香蕉、菠萝这样的热带水果,不要放进冰箱,最好放在12℃

左右室内阴凉处。这些水果没熟就放冰箱,那再也不熟了;熟了放冰箱,容易提前变质。

**牛油果热量比猪肉高:**100克瘦猪肉143大卡,100克牛油果160大卡,还有人宣传牛油果是减肥水果吗?

**有白霜的葡萄更新鲜:**白霜是葡萄自身分泌的糖醇类物质,对人体无害。有白霜的葡萄就是在告诉你:很新鲜,快来吃我!

**便秘不要吃香蕉:**香蕉虽好吃,但不能缓解便秘。因为香蕉纤维素含量并不高,无法有效刺激肠道蠕动,达不到通便效果。如

果吃了不熟的香蕉,反而可能因含较多的鞣酸,更容易导致便秘。

**苹果不削皮也能吃:**无论是苹果自带的天然果蜡,还是果农打的食品级果蜡,都是安全的,直接吃没问题。不过,考虑到农药残留问题,还是勤快点,把皮去了。

**车厘子就是樱桃:**中国产的樱桃,它的英文名叫cherries,音译过来就是车厘子。无论是樱桃还是车厘子,都含有丰富的胡萝卜素和花青素,是很好的补钾水果。

**桃仁有毒不建议吃:**桃仁类似于苦杏仁,含有一种剧毒的物

质:苦杏仁苷。通常,桃仁中的苦杏仁苷含量约为1%~3%,有些含量高的品种,差不多100~200g,就能达到致死的剂量。

**吃荔枝被酒驾是误会:**荔枝成熟后会产生少量酒精,可能引起酒精测试的误报。吃完漱漱口,或者等几分钟,就没事了。

**越重的柚子越新鲜:**挑柚子就一个终极技巧:个头一样的柚子,越重越新鲜且含水量高。

**杨梅里的虫子可以吃:**这种小虫是果蝇幼虫,吃下去没危害。如果实在不放心,先用盐水浸泡一下。 据丁香医生