

# 冬天来了,怎么预防长冻疮?

一到冬天,很多人手上、脚上、耳朵上、甚至脸上就会生出冻疮。难看自不必说,严重的话会有溃烂之状,天气稍暖一些还会奇痒难忍,实在是让人头疼。最令人头疼的是,这冻疮像是约会似的,每年都如期而至。怎样才能不生冻疮呢?这是每一个生冻疮的人亟需解决的问题。

## 冻疮偏爱的人群

### 1. 儿童

儿童是最易生冻疮的人群。别看他们平时活动量大,手摸上去也不凉,怎么就那么容易生冻疮呢?原因是儿童的皮下小血管,在遇到气温变化时,会比成人更加敏感。而自身的调节机能发育并不完全,因此容易产生血流不畅的情况,那么冻疮也就自然产生了。

### 2. 青年女性

为什么要强调是青年女性呢?中老年妇女的皮下小血管已经不那么敏感了,所以并不容易产生冻疮。并且青年女性一般都是寒性体质,一到冬天手脚冰凉,末梢血液循环差,所以冻疮就很容易找上门。

### 3. 处于湿冷环境的人

冻疮喜欢10度以下的湿冷环境。如果你工作的地方比较潮湿,一到冬天,也是很容易生冻疮的。还有就是在我国南方,很多地方的冬天也比较冷,并且气候还比较湿润,这就给冻疮提供了“温床”。

### 4. 穿着不宽松的人

特别是中青年男女,喜欢穿紧身衣。女性一到冬天就喜欢穿靴子,还以为这样能御寒。实际上,这都会人为地使末梢血液循环受阻,从而产生冻疮。

## 如何预防冻疮

趁现在天气还不是太冷,赶紧预防起来吧。

### 1. 加强体育锻炼

体育锻炼可使全身血液流畅,并且能增强体质,从而自然地增强御寒能力。即使是没有时间去健身房或室外运动,也可以没事就搓手、跺脚,也能在很大程度上缓解血液的瘀滞。

### 2. 注意保暖

冻疮都是冻出来的,所以保暖工作一定要做好。手套、袜子都要厚实保暖。还要提醒各位容易生冻疮的女性,长筒靴能不穿就不要穿了,血流不畅,穿再长的靴筒,也不能达到保暖的目的。

### 3. 冷热交替捂手

可用两盆温度不同的水,一盆大约10度,另一盆大约40度。将双手先置于10度的水里,几分钟后再放到40度的水里,这样来回交替,可锻炼血管的收缩和扩张能力。但是要切记,一定要先放在冷水里,后放到热水里。

### 4. 泡脚

有过泡脚经验的人一定有这样的感受,泡完之后,全身都很暖和,即使不穿袜子,也一点都不觉得冷。所以,泡脚能非常有效地促进血液循环。不仅对预防冻疮,对全身驱寒都有很好的效果。

## 如何治疗冻疮

### 1. 擦生姜

生姜可是驱寒小能手,冻疮是受寒的结果。所以首先想到的,应该就是驱寒。将生姜切片,在冻疮处来回擦拭,一天数次,效果绝佳,甚至可以根治冻疮。要注意的是,如果已经溃烂,最好不要用这种方法。

### 2. 局部加热

就是在生冻疮的地方加温,如用电吹风对着吹,或用暖宝宝贴、热水袋捂……这种方法比较适合冻疮的初发期,一有苗头,就把它“扼杀在摇篮里”。

### 3. 洗辣椒水

将辣椒洗净,煮至沸腾,然后倒在盆里,自然冷却至40度左右,将有冻疮的部位放进去泡。如果冻疮生在耳朵或脸上,可用纱布蘸辣椒水,多敷一会儿,一天两三次,效果绝佳。前提是患处没有创面。

### 4. 泡啤酒

啤酒里面有维生素B,可用来消炎。将少量啤酒倒在温水里,浸泡患处,很快就能缓解不适。坚持一天几次,促进肌肉的再生,对冻疮有很好的疗效。

### 5. 醋煮当归

用一瓶醋,加上20克左右的当归,一起文火熬煮20分钟,自然冷却至温热,浸泡患处。对治疗冻疮非常有效。

### 6. 涂香蕉

香蕉去皮,用果肉一直涂抹患处。涂过之后不要立即擦掉,让它自然风干脱落。每天2次,一周即可见效。

### 7. 茶叶包治冻疮

把茶叶包放在热水中浸泡15分钟,水变温后,将冻疮部位浸泡在茶水中,直到水温降至室温。茶水能减轻皮肤的疼痛感,有助于血液循环。

### 8. 洋葱治冻疮

将洋葱捣成泥,放入冰箱冷藏,然后将其敷在冻疮上即可。

冻疮是一种冬天常见的皮肤病,虽然可以在来年春天时自愈。但是冻疮的痒、痛等各种不适,让人觉得冬天特别漫长。因此,易生冻疮的人看了本文以后,可提前预防或是着手治疗了。当然,这些仅供你参考,最好在医生的指导下治疗冻疮。

## 注意事项

1. 忌用火烤、热水烫等加热措施复温。禁用冷水浴,用雪搓、捶打等方法。

2. 在温暖的环境中可给病人少量热酒,促进血液循环及扩张周围血管。但寒冷环境中不宜饮酒,以免加快身体热量散发。

3. 在冻伤的急性期,必须避免伤肢运动。急性炎症一旦消散,应尽早活动指(趾)关节,防止关节僵直,有助于肌张力恢复,保护肌腱和韧带的灵活性。

创建国家卫生县城  
共享美好健康生活