

冬季到来,气温急剧下降,在寒冷、潮湿、或者忽冷忽热的环境下,冻疮已经成为一种常见病。冻疮一旦发生,患者会觉得奇痒难忍,痛苦不已。为了避免冻疮,我们应该学会在第一时间处理冻疮,并且能够做到早期预防。

# 冬季谨防冻疮



冻疮,主要病理表现是淋巴细胞性血管炎,好发于手指、手背、面部、耳郭、足趾、足缘、足跟等处,常两侧分布。导致冻疮的外部因素是寒冷、潮湿的环境给予机体的刺激;而内在因素是机体本身末梢血液循环不畅、营养不良,若机体缺乏运动,在寒冷环境中久站或穿着衣物束缚过紧,更容易引起肢体末梢和暴露部位血液循环不足而导致冻疮的发生。

长了冻疮要重保暖切忌用手抓挠

## 1、得了冻疮切勿用热水泡

对局部冻伤的急救要领是一点一点地、慢慢地用与体温一样的温水浸泡患部使之升温。如果仅仅是手冻伤,可以把手放在自己的腋下升温。

禁止把患部直接泡入热水中或用火烤患部,这样会使冻伤加重。由于按摩能引起感染,最好不要作。也不要毛巾用力按摩,否则会使伤口糜烂,患处不易

愈合。用茄子秸或辣椒秸煮水,泡洗容易冻伤的部位,或用生姜涂擦局部皮肤,有预防冻伤的作用。

## 2、发生冻疮后不能马上热敷

发生冻疮后,不能马上热敷或者按摩冻伤部位,以防加重局部水肿。受冻后一至两小时方可进行热敷,如果局部皮肤没有破损,可以涂抹冻伤膏,或者用泡过辣椒的酒精涂擦等。

如果皮肤有破损,则需要尽快用药膏涂抹,防止感染。轻度、皮肤未破者,可用茄秧和辣椒秧或艾叶等其中一种,加入10至15倍的水煮沸过滤,待水温至不烫手时浸擦局部,每日1—2次,每次15至30分钟。

也可用辣椒秆2两、茄子秆4两、辣椒3个用水浓煎,熏洗患处,每日1次,并要注意保暖,以避免重新冻伤。在冻疮患处涂蛋黄油,效果更佳。

## 3、受冻后的耳朵千万别使劲搓

冬季发生耳朵冻伤的情况并不鲜见,但是很多人在处理耳朵冻伤时却采取用毛巾热敷的方法,并不可取。尤其是一些人刚刚从外面寒冷环境中回到室内,一进房间就马上用热毛巾敷耳朵,这样很容易引起耳部血管痉挛,因而造成局部的坏死。

有些人在外面待得时间久了,喜欢搓耳朵,认为搓搓血液循环就“通了”,也就不冷了,这种做法也不可取,很多时候,往往因为你的用力搓而引

起局部血液循环障碍,容易发生耳廓假性囊肿和耳廓软骨膜炎。

平时多注意才能预防冬季长冻疮

第一、掌握预防冻疮的最佳时间。尽管许多人明知道自己容易发生冻疮,但还是不注意预防。每当寒冷季节到来,冻疮发作以后,才想起保暖防寒,而那时已经错过了最佳治疗时机。专家指出,对付冻疮关键在于预防,而且是越早越好。事实上,预防冻疮的最佳时机是秋末冬初。

第二、养成良好习惯多锻炼。预防冻疮的关键是进行耐寒锻炼。可进行一些室外的体育锻炼,快走、跑步、冬泳等。并且从秋末冬初开始,就循序渐进地用冷水浸泡往年常生冻疮的部位,如手和脚。开始可以每天尝试浸泡半小时,以后逐渐增加到浸泡一小时。此外,在入冬前多晒太阳,紫外线照射以往患冻疮的部位可起到预防作用。

第三、多吃温补食物防冻疮。从食物上也可以进行温补。适当吃些牛肉、羊肉等温性食品以增强身体的耐寒能力。也可吃热性祛寒食品,如胡椒、生姜等,也会起到一定的御寒效果。且用茄子秸或辣椒秸煮水,泡洗容易冻伤的部位,或用生姜涂擦局部皮肤,有预防冻疮的作用。

(据39健康网)

## 宝宝长冻疮 治疗有技巧



在冬季生活中,冻疮虽然算不上什么大病,发作起来真让人痒痛难忍。特别如果是宝宝得了冻疮,不仅仅不再漂亮,而且宝宝会异常辛苦。那么该如何预防宝宝冻疮呢?冻疮虽然常常发生在寒冷的隆冬时节,但是,现代医学认为,预防应从冬季开始。

## 冻疮发生的原因

冻疮发生于寒冷的时候,它是冬天常常在户外玩耍,或到户外没有注意做防寒防护的孩子容易发生的一种皮肤病。当身体较长时间处于低温和潮湿刺激时,就会使体表的血管发生痉挛,血液流量因此减少,造成组织缺血缺氧,细胞受到损伤,尤其是肢体远端血液循环较差的部位,如脚趾。

提示:冻疮的发生不仅仅只由受寒的时间长及潮湿所致,如果体质弱、患有贫血、内分泌障碍、慢性感染性疾病等疾患、身体末梢血液循环不良,均可使身体的耐寒能力差,则很容易在寒冷时发生冻疮。

## 冻疮的症状

主要发生于肢体远端血液循环不良的部位:手指、手背、脚趾、脚跟、脚边缘、脚背、耳轮、耳垂、面颊。

被动伤的部位一开始充血发红,形成暗红色的斑,并伴有肿胀、疼痛、发痒,尤其是一遇到热时,又痒又胀十分不舒服;如果未能及时控制病变,暗红色的斑逐渐变暗紫色,肿胀更为明显,严重者出现水泡。水泡可能会破溃,形成溃疡面,这时,疼痛加重。通常,冻疮会愈合得很慢,一直等到天气暖和时才能好转。

## 冻疮的防护与治疗

防护当宝宝要去户外时,一定要注意给宝宝保暖是否得当,如衣服是否防寒,特别是经常暴露的部位,可适当的涂抹护肤油以保护皮肤。

寒冷的时候勿让宝宝在户外玩耍时间过长,也不要玩久坐不动的游戏。经常按摩手、脚、面部、耳朵、年龄越小及体质虚弱宝宝更要加以注意。

衣服要宽松,最好是蓬松的棉服或羽绒服;穿全棉的鞋但一定不要太小,否则将会影响脚部的血液循环而易发生冻伤;袜子要吸汗并及时更换,以免因潮湿冻伤脚。

(据39健康网)

## 冻疮的幕后黑手

### 幕后黑手一:年龄

据统计,在长冻疮的人群中儿童少年居多,年长者较少。这是为何呢?其实,之所以长冻疮那是因为当皮肤遭遇到自身承受范围之外的低温袭击时,末梢的皮肤血管收缩或发生痉挛,导致局部血液循环障碍,继而导致皮肤氧和营养不足而发生的组织损伤。儿童和少年的皮肤在接受寒冷刺激以后,皮下小血管收缩反应比其他年龄段的人,特别是比老年人强得多。因此,在持续的寒冷刺激之下,其皮下血管容易发生痉挛性收缩,血液瘀滞,局部组织营养不良,容易发生损伤,形成冻疮。

### 幕后黑手二:衣着

相对于儿童和少年来说,青壮年的耐寒能力应该更强,而受寒冷导致的冻疮机会也应该更少,但是事实上,不少年轻潮人一族女性还是“冻疮”的高发人群。究其原因,无不与她们的衣着习惯有这莫大的关系。

冬天总有一道靓丽的风景线——美腿、长靴、短裙,这样美丽“冻人”的装束打扮是不少时尚女性的最爱。然而,殊不知长时间穿长筒靴,

反而容易得冻疮。因为看似可以保暖的长筒靴往往透气性较差,如果遇上脚部汗腺比较发达的人,其行走后脚部分泌的汗水在透气性较差的长筒靴中,无法得以及时挥发,长时间穿长筒靴会让双脚处在一个潮湿阴冷的环境中。此外,冬季人体脚部末梢部位本来就供血不足,而常见长筒靴多数十紧裹着双腿的,这直接导致了腿部受到压迫,加剧血液循环不顺畅。因此,以上这两种情况往往是滋生脚趾“冻疮”的最佳土壤。

### 幕后黑手三:职业

由于冻疮产生的最根本原因是人体皮肤血液的循环障碍导致组织损伤,那对于那些长时间处于湿冷环境,并且固定姿势、缺乏肢体运动的人来说,则比较容易“中招”冻疮。

以农贸市场的卖鱼档主为例,每天长达10小时不间断地站立在鱼池旁边,双手不停地重复着“杀鱼”、“收钱”等动作,双脚穿着长筒水靴则长时间站立在湿润的地面上,只是在2、3米的空里轻微走动。一个冬天过去,卖鱼档主双手只是皮肤破损比较严重,但是并未长冻疮,而双脚

的脚趾却十只有八只长了冻疮,肿得最后连水靴都穿不进去。

同样的,对于户外站岗人员来说也如此,他们虽然穿着防寒大衣,全身上下捂得严严实实的,也都习惯了户外的寒冷。但是,他们也是“冻疮”的青睐者之一,因为他们的工作需要长时间的固定姿势的站立,一旦体质疲劳,加上足部血流不畅则非常容易惹上“冻疮”。

### 幕后黑手四:疾病

感染疾病者往往容易影响身体正常机能的运作,跟正常健康人的体质相比,其在体内应对寒冷的机制也并不那么完善奏效。如脑卒中、心脏疾病、下肢静脉曲张、高血压、肾脏病等患者的血液循环机能较差,而末梢血液循环障碍的发生几率也比较高。

这类患者一旦长时间处于寒冷的环境之下,有无必要的防护措施的话,其身体皮肤在与寒冷抗衡的过程中,往往因局部皮肤对寒冷的适应性、耐受性和抵抗力较差,最终引发局部血液循环障碍,继而导致皮肤氧和营养不足而发生的组织损伤,最后长成“冻疮”。

(据39健康网)