

冬季洗澡请记住一组数字：42、20、5

冬季乏脂性湿疹高发，爱洗澡的老年人群更是“重灾区”。近日，在湖北武汉，爱干净的蒋奶奶便遭了殃。不仅洗得满身似长满鳞屑，还洗裂双腿皮肤，痒痛难忍……

医生提醒市民，冬天洗澡注意关于水温、时长、保湿的一组数字。

老人每天用热水烫澡半小时，皮肤开裂疼痛难忍

据悉，72岁的蒋奶奶平素很爱干净，习惯每天睡前洗澡，入冬降温后水温调得更高，但半个月前莫名的周身瘙痒感令她倍感困扰。发现只有在烫澡时症状才能稍稍缓解，她每天都要用近45℃的热水烫洗近30分钟，甚至半夜痒醒还会再去洗一次，直到一周后全身皮肤奇痒、疼痛到寝食难安，方才来到医院皮肤科看病。

经查体，蒋奶奶全身皮肤似铺上一层白霜，干燥且散在分布大量白色细碎鳞屑，尤其是双小腿皮肤皲裂，明显可见网状交织的红斑，好似鱼鳞的裂纹一样。问诊过程中，她仍痒得忍不住抓挠，抓到裂口处疼得龇牙咧嘴。综合检查，老人被确诊为乏脂性湿疹。接诊医生表示，老年人群本身

皮脂分泌相对较少，尤其寒冷的冬季更是少之又少，加上患者高温、长时间、频繁过度清洁，共同造成皮肤表面的皮肤保护膜（俗称皮脂膜）被破坏，这才诱发并加重了乏脂性湿疹的发作。

为避免病情进展致皮肤皲裂处破溃，湿疹加重，出现渗液（流黄水），甚至继发严重皮肤感染，医生为老人制订了止痒、中药熏洗光疗等中西医结合治疗方案，同时反复叮嘱老人避免烫洗，加强保湿。经5天综合医治，老人的皮疹明显消退，皲裂处已愈合结痂，瘙痒消失。

冬天洗澡注意这组数字

医生提醒，冬天洗澡应注意关于水温、时长、保湿的一组数字：42、20、5。

从保护皮肤的角度，冬季不推荐天天洗澡，根据出汗的情况2~3天洗一次即可。

对于爱干净、不洗就难受的人

群，水温不宜超过42℃，淋浴控制在10~15分钟内，泡澡以不超过20分钟为宜。

可选用滋润型的温和沐浴露，切勿用皂基类清洁力强的沐浴露或肥皂。

对于皮脂缺乏的老年人以及平时皮肤容易干燥的人群，应抓紧洗完澡后的黄金5分钟涂搽身体乳以加强保湿。

医生提醒广大市民，乏脂性湿疹可自查自测，日常若常觉皮肤干痒，出现干燥的白色鳞屑，一刮皮肤就出现发白的痕迹往往提示皮肤干燥，如果瘙痒加剧，越洗越干，甚至像蒋奶奶一样出现鱼鳞样的皲裂、脱皮，则提示乏脂性湿疹，初期严格避免过度烫洗和搔抓，并坚持使用皮肤保湿剂的情况下，大多可自行恢复；若恢复不明显甚至加重，应尽早前往正规医院皮肤专科，遵医嘱进行足疗程医护。

据长江日报

1岁半宝宝偷吃花生米，气管被卡



医生在给患儿做手术

近日，连云港一名1岁半的女童趁着大人没注意，好奇地偷偷吃起茶几上的花生米，结果被花生米碎粒卡住气管，导致咳嗽不止。家长发现后，立即将孩子送往医院，最终，经医护人员进行气管镜异物取出手术，卡住孩子的花生米碎粒被成功取出，患儿这才转危为安。

1岁半的奇奇（化名）是一个好奇且爱吃的宝宝，近段时间身体有点不舒服，吃药不是很配合，但是偷偷挑好吃的却很在行。

在家玩的时候，奇奇看到茶几上的花生米很诱人，于是趁着大人没注意，拿起来就往嘴里送，吃的过程中，忽然出现剧烈呛咳，伴口唇发青，家长发现后立即拍打其后背，奇奇在呕出少许花生米碎片后，口唇转红润，但仍咳嗽不止，有些喘息。家长经历完惊心动魄的急救后，出于担心，急忙带着奇奇赶到了连云港市妇幼保健医院儿科急诊。

急诊医生接诊时，发现孩子虽然面色红润，但是有烦躁哭闹，稍有气促，听诊右肺有喘鸣，当即判断可能存在支气管内异物，于是联系放射科，紧急为患儿进行肺

部CT和三维重建检查，结果显示患儿右主支气管异物，奇奇被紧急收治入院。

入院后，值班医师立即联系病区主任、普通儿科主任钱前，考虑到气管内异物随时存在异物活动刺激迷走神经导致心跳呼吸骤停风险，钱前决定为患儿加急进行气管镜异物取出手术。很快，气管镜室专科护士胥萍以及麻醉科主任医师于刚、副主任医师侍海碧等全部到位，为患儿做好急救准备，全程保驾护航。

手术很快展开，手术中发现奇奇右肺主支气管下段有一颗不规则花生米碎粒堵塞气道，医生和护士默契配合，将异物篮顺利兜取，而后再次进镜，发现下面还有一枚花生米碎粒，再次予以兜取，后仔细观察各肺段支气管，确定没有异物残渣，手术结束。手术后患儿不再喘息，状态明显好转。

气管异物是指位于声门下、气管和支气管的异物。多发生于5岁以下的儿童以及老年人，尤其是2岁以下的儿童，多因进食不当造成食物落入气管中而诱发疾病。食物（花生及其他坚果、爆米



卡住患儿的花生米碎粒 医院供图

花、食物颗粒等）是婴幼儿最常见的吸入异物，而非食物物品（如硬币、回形针、大头针、钢笔帽）在学龄前儿童中更常见。

气管异物造成的损伤可分为直接损伤和间接损伤。直接损伤又包括机械损伤（如黏膜损伤、出血等）和机械阻塞。吸入的异物可能嵌在肺的各级支气管，造成阻塞部位以下的肺叶或肺段发生肺不张或肺气肿。间接损伤包括炎症反应、感染、肉芽形成等。还可引起呼吸道梗阻，严重者会出现窒息甚至危及生命。

钱前提醒广大家长：不要给3岁以下宝宝进食大颗粒坚果类食物，避免异物卡喉窒息或出现支气管内异物。同时，要掌握海姆立克急救法，当突发异物卡喉时，在黄金3分钟内实施抢救。

如果怀疑异物落入气管内，患儿无窒息和严重缺氧表现，不要刺激孩子哭闹，避免异物松动在气管内游走刺激迷走神经导致心跳呼吸骤停，需紧急就医，明确气管内异物，通过支气管镜取出异物。

通讯员 周思月
现代快报/现代+记者 王晓宇

铁屑伤到左眼后，又误将502胶当成眼药水

现代快报讯（记者 陆文杰）近日，常州一名男子误将502胶水当作眼药水滴入眼睛，立即感到一阵刺痛，强行将粘连的眼睛分开后赶到医院就诊，眼角膜已被胶水烧伤。医生为其眼睛进行冲洗和用药，目前尚在恢复中。

吴先生（化姓）在企业从事金属材料加工，在金属打磨过程中，铁屑不慎溅入左眼，当即感到左眼红肿疼痛、有异物感，下班后，他来到常州七院急诊眼科就诊，值班眼科医生对其角膜异物进行了剔除，并开具了眼药水，嘱咐其回家用药预防角膜伤口感染。

回家后吴先生滴了眼药水，感觉左眼红肿疼痛有了明显好转，第二天他继续把眼药水带到工作车间。为了方便使用，他顺手将其放到了身旁操作台上。工作间隙，吴先生从操作台上拿起“眼药水”滴用，当“眼药水”滴入左眼后，他却感到左眼刺痛，伴有火辣辣的烧灼感，不能睁开。吴先生立即呼叫工友，工友过来才发现他滴用的“眼药水”是502胶水！因502胶水瓶子与眼药水瓶子很相似，吴先生误把502胶水当眼药水滴入左眼内。

工友立即帮他用清水冲洗，没想到此时胶水已经将上下眼睑睫毛粘牢，工友强行分开其上下眼睑睫毛后，继续用大量清水冲洗，但吴先生仍感觉左眼刺痛无比，工友叫来吴先生家属一起将其送到了常州七院眼科就诊。

常州七院眼科副主任柯发东接诊后，发现其左眼疼痛明显，伴畏光、流泪不适，上下眼睑缘有白色膜

状附着，膜状物内混合着很多因强行分开眼睑时脱落的睫毛，左眼球结膜充血水肿明显，角膜表面见片状的上皮脱落，为502胶水烧伤角膜所引起，结膜囊内可见白色膜状物。

柯发东帮吴先生取出结膜和眼睑表面囊内膜状物，并用大量生理盐水冲洗结膜囊，观察结膜囊无异物，随后包扎左眼，并开具眼药水抗感染、促进角膜修复，叮嘱定期复查。

柯发东介绍，每年在门诊都能接触到数例误将502胶水、风油精、脚气水等多种化学性或药物性物质当眼药水滴入眼睛的病例，这些化学性物质对眼表都造成严重的化学性损伤。

万一误将502胶水、风油精等滴入眼内该怎么正确处理？柯发东建议立即冲洗。误将化学性物质滴入眼睛内，要立即用大量清水冲洗，冲洗后立即就医。到医院后还需要进一步冲洗，特别是要清除残留在眼睛里面的异物，需要由专业医师操作处理。502胶水遇水后会凝固，误滴入眼内，遇到泪液也会马上凝固，上下睫毛被粘在一起，不可强行分离。不可使用其他化学溶剂，不可用稀释剂溶解502胶水，因为稀释剂可能会对眼表造成二次伤害。

医生提醒：因502胶水、风油精等容器与眼药水瓶相似，一定要分开放置，避免误拿误用！



流感进入高发季，“明星药”能预防吗？

近期，许多地方都已经进入了流感高发季，医院里排队看病的人也多了起来。流感不同于普通的感冒，除了打喷嚏、鼻塞、咳嗽以外，还可能会出现高烧、疼痛明显、疲劳乏力的情况。那么针对流感我们该怎样去科学预防？网上讨论的“明星药”奥司他韦和玛巴洛沙韦，能用于流感的预防吗？

近期流感病例逐渐增多

最近，多地医院的呼吸科、发热门诊等科室都迎来就诊高峰。山西省大同市第一人民医院儿科三病区主任吴向文介绍，由于学校、幼儿园人群密集，流感病毒更容易传播，儿科病区的患者数量出现了明显增加。

吴向文介绍，近几天流感病例逐渐增多，而且，病毒也在各个年龄段孩子间传播，主要症状是高烧，大孩子有肌肉酸痛、乏力、头痛表现。希望广大家长注意，尤其是学龄期的儿童，得了病以后，尽量在家休息，不要去学校，容易传染别人，发病的孩子，在家里保持环境通风，多喝水，清淡饮食。

普通感冒和流感区别在哪？

感冒是感冒，流感是流感。郑州大学第二附属医院呼吸与危重症医学科主任医师王林梅介绍，相比普通感冒，流感的病毒更容易变异，预防的方式主要是戴口罩、接种疫苗等。

接种流感疫苗是预防流感最有效的一种措施。因疫苗接种后需要2至4周的时间才会形成抗体，所以建议在流行季节到来之前完成接种工作。

河南省儿童医院南院区急诊医学科主任医师宋春兰表示，接种疫苗可大大降低儿童感染流感后的重症风险。

打了疫苗是否就不会再感冒发烧？流感疫苗能否彻底消除得流感的可能？宋春兰说，答案是否定的。

这并不意味着疫苗无效。宋春兰说：“首先打了疫苗以后，再发烧，不一定是流感，也可能是季节性感冒，或者其他的病原微生物的感染，冬季除了流感以外，腺病毒、合胞病毒、鼻病毒，都很容易感染，所以发烧不一定是流感。第二，如果真的是打了流感疫苗以后再得了流感，症状相对会轻一些。”

重症高危人群可在医生指导下服用抗病毒药物

流感属于自限性疾病，多数人3到5天之后症状能自行好转。重症高危人群或病情较重的患者，可以在医生指导下服用奥司他韦、玛巴洛沙韦等抗病毒药物。健康人群是否可服用抗病毒药物预防流感？南京市玄武区中医医院药剂师许露对此并不赞成。

许露说：“奥司他韦预防主要用于重症流感。与流感病毒接触比较密切的人群才可以用它来进行预防，比如照顾重症感染病人的医护人员。对于健康人群，是不建议服用奥司他韦进行预防的，普通人接种疫苗预防流感更为合适。如果需要服用奥司他韦进行预防，它的服用方法和治疗方法也是不一样的，预防是一天一片，连吃七天。”

据中国之声