

慎用“取暖神器” 谨防低温烫伤

寒冬时节,怕冷星人赶紧把电热宝、暖宝宝、热水袋、汤婆子……各种取暖神器妥妥安排上。

可是你知道吗,这取暖设备,即使温度不高,却也存在安全隐患。不少人会因为长时间使用热水袋或是暖宝宝等取暖,在不知不觉中造成低温烫伤。

低温烫伤是指机体长时间接触中等温度(一般指44-50℃)的热源,造成从真皮浅层向真皮深层及皮下各层组织的渐进性损害。

低温烫伤特点

低温烫伤损伤面积较小,但多为深Ⅱ度-Ⅲ度损伤。与高温烫伤不同,低温烫伤损伤创面疼痛感不十分明显,仅在皮肤上出现红肿、水泡、脱皮或者发白的现象,面积也较小,看上去烫伤似乎不太严重,往往不被重视。如未能予以及时有效的治疗或处理不当,容易造成深部组织坏死,严重时会发生伤口溃烂、迁延不愈。

在44-51℃时,皮肤损伤程度与热源温度、接触时间成正相关。对人体皮肤而言,理论上的最低烫伤温度为44℃。随着作用温度的升高,接触时间的延长,损伤逐步加重。因此虽然大多数取暖物品温度通常保持在常人

可忍受甚至感觉较舒适的范围内,但长时间接触可能导致低温烫伤。

儿童青少年、老年人是低温烫伤的高发人群。婴幼儿因其皮肤薄嫩且表达能力欠缺,比成人更易烫伤。老年人皮肤随年龄增长而变薄,皮肤张力、感觉功能、保护作用、对周围环境温度调节功能都比较差,因此对温度刺激反应较弱,在低温的持续作用下也易导致烫伤。青少年正处于紧张学习阶段,由于精神过于集中或疲劳导致对温度的敏感度降低,因此青少年也是低温烫伤的高发人群。

如何有效预防烫伤

1. 选择合格的取暖设备并按产品说明书正确使用。
2. 婴幼儿、老年人、患糖尿病和血液循环障碍者等人群应尽量避免使用皮肤接触类取暖物品,如需使用应加以特别照看,随时注意皮肤情况。
3. 不要在使用电热毯等取暖器具的同时使用电热宝、暖宝宝等物品,睡觉时也不要贴身使用暖宝宝等取暖物品。
4. 避免暖宝宝等取暖物品直接接触皮肤,热水袋水温不宜过高,可以在外面套上毛

巾套,并且避免长时间接触同一部位。

5. 夜间睡着后,人体对温度的反应迟钝,因此在入睡前更要控制好取暖器具的温度,以免发生低温烫伤。

6. 取暖后,皮肤如出现上述烫伤表现,切不可大意,更不可自行涂抹酱油、牙膏等,应及时就医以免延误病情。

(上海疾控)

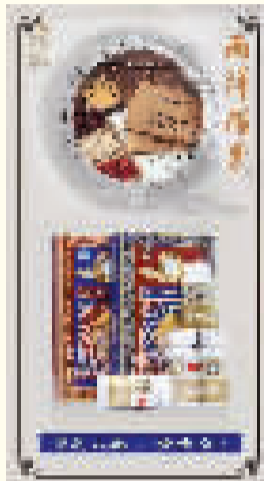
南洋百岁申城送健康

让中医药宝库更好地造福人类,这是一位老人、苏州科豪董事长陈永石的宿愿。他的经营理念:做真人、怀真心、干真事、出真品。在经典处方基础上,苏州科豪生物制品有限公司经多年钻研,采用现代生物技术,提取而成中药生物制剂,研制开发出南洋百岁黄精枸杞胶囊、南洋百岁灵芝人参胶囊,并通过国家药监局严格审查。

四项国家发明专利:一种增加免疫力的功能食品及制备方法、一种缓解疲劳的功能食品及其制备方法……

2022年1月上旬起,地处静安寺的上海雷允上药城(静安区华山路2号),将举行南洋百岁优惠供应活动,向市民和雷允上新老客户回馈服务。科豪南洋百岁真心欢迎广大消费者对南洋百岁产品提出宝贵意见,共同为弘扬祖国中医药事业和人类健康而共同努力!

(保健品不能替代药物)



癌细胞从“休眠”到“苏醒”重大谜团获解

癌细胞离开原发肿瘤后会通过“休眠”来躲避免疫和药物治疗,但当其“苏醒”后,会扩散到身体不同组织并复发,形成转移性癌症。癌细胞如何保持数年休眠状态以及为何会“苏醒”一直是癌症研究中的一个重大谜团。近日,美国西奈山伊坎医学院 Tisch 癌症研究所的研究人员解决了这一关键问题。

根据近日发表在《自然·癌症》杂志上的研究结果,癌细胞通过在自身周围环境中分泌Ⅲ型胶原蛋白来保持“休眠”,当胶原蛋白水平逐渐下降时,癌细胞就会“苏醒”。研究人员发现,通过用这种胶原蛋白丰富癌细胞周围的环境,他们可以迫使癌细胞保持休眠状态,防止肿瘤复发。

癌症患者的死因多由于癌细胞的转移,这种转移很可能发生在肿瘤切除几年后。以前,科学家已经研究了播散肿瘤细胞是如何结束其休眠状态的;而这项新的工作展示了癌细胞如何保持休眠状态。

这项研究使用了高分辨率成像技术,其中包括活体双光子显微镜。这项技术可以实时显示活体动物体内的休眠癌细胞,使研究人员能够利用乳腺和头颈部癌细胞系追踪小鼠模型中处于休眠状态的癌细胞,并能够直观地看到当癌细胞“休眠”时细胞外基质结构的变化,以及当这些细胞“苏醒”时它是如何变化的。

在患者样本中,研究人员表明,丰富的胶原蛋白可以作为预测肿瘤复发和转移的潜在指标。在小鼠模型中,当科学家们增加了离开肿瘤的癌细胞周围Ⅲ型胶原蛋白的数量时,



图片来源/视觉中国

癌症的进展被打断,播散的细胞被迫进入休眠状态。这表明,可以通过调整癌细胞的休眠状态,防止其转移。

论文资深作者、Tisch 癌症研究所医学(血液学和医学肿瘤学)副教授约瑟·哈维尔·布拉沃-科德罗博士表示,这一研究结果具有潜在的临床意义,可能会引导研究一种新的生物标记物来预测肿瘤复发,以及减少

局部和远端复发的治疗干预措施。这项旨在防止休眠癌细胞“苏醒”的干预措施,是防止其转移生长的一种治疗策略。随着肿瘤休眠生物学的进一步发现和新特效药的开发,诱导癌细胞休眠的治疗与专门针对休眠癌细胞的治疗相结合,最终将防止癌细胞的局部复发和转移,为缓解癌症铺平道路。

(科技日报)

一项来自荷兰的研究提示,曾经得过心梗的患者,每周吃1至2次鱼,就可降低心血管死亡的风险,且从食物中摄入的鱼油(EPA+DHA)越多,冠心病死亡风险越低。

研究显示,与EPA+DHA摄入量≤50mg/d的患者相比,EPA+DHA摄入量>200mg/d者因冠心病死亡的风险降低了31%。EPA+DHA摄入量每增加100mg/d,冠心病死亡风险降低8%。

同样,吃鱼越多,冠心病死亡风险也越低。与鱼摄入量≤5g/d者相比,鱼摄入量为20至40g/d和>40g/d的患者因冠心病死亡的风险分别降低27%和26%。

研究者进一步发现,血EPA+DHA含量越高,冠心病死亡、心血管死亡、全因死亡风险也越低。

与血EPA+DHA含量≤1.29% (在所有脂肪酸的占比)的患者相比,血EPA+DHA含量>2.52%的患者因冠心病死亡的风险降低29%。血EPA+DHA含量每升高1个标准差,冠心病死亡风险降低15%。

该研究于2002至2006年纳入4067例既往得过心梗(病史大约为4年)的老年(60至80岁)患者,其中79%为男士,86%服用他汀,随访至2018年。

(北京青年报)

得了心梗别慌 每周吃一两次鱼

这几招专治手脚冰凉

怕冷的人,在冬天,难免会感到手足冰凉,周身寒冷。寒潮来袭我们怎样才能让自己暖起来呢?

►穿衣、饮食注意保暖

天气寒冷多穿衣服,注重保暖,尤其要注意做好腿部的保暖。可以适当食用牛羊肉、生姜、桂圆、坚果等温性食品,这类食物具有温补阳气的作用,可提高身体的御寒能力。

►让自己动起来

阳气不达四肢导致的手脚冰冷,应当加强肢体运动,让身体动起来,有利于加快新陈代谢,改善血液循环,尤其适用于久坐或久立引起的手足寒冷。简单的导引功法例如八段

锦、太极拳、站桩等都有助于加快体内热量的释放与平衡。

►药食调理

枸杞老姜茶,具体做法:一块老姜、50克枸杞、50克红糖、500克水,所有材料放入锅中中火煮约15分钟即可。红糖性温、味甘、入脾,具有益气补血、健脾暖胃、活血化瘀的作用。枸杞味甘、性平,入肝、肾,具有补益肝肾的功效。老姜(姜母),味道辛辣,可以补血活络,温中散寒。

►艾灸保健

艾灸取穴:背部的大椎、命门、肾俞,胸腹部的膻中、中脘、神阙(肚脐)、关元,小腿上

的足三里、三阴交,足部的太溪、涌泉等。可以每天选取2-3个穴位,轮流灸,每次每穴10-15分钟左右。

►保暖泡脚、熏蒸

泡脚可以使全身血液循环通畅,如果在泡脚的同时再配合揉搓足底涌泉穴,效果会更好。但每次泡脚时间不宜过长,应控制在15-20分钟之间。熏蒸能够疏通经络,可改善人体新陈代谢,促进血液循环,帮助改善阳虚症状。

冬季养生贵在坚持,从细节着手,希望大家可以持之以恒,拥有一个健康的体魄,度过一个温暖的冬天。

(北京青年报)



社区晨报认领记者证人员名单公示

认领记者证人员名单公示