

常见烧烫伤的急救与预防

■丁福辉 本报特约记者 汪学潮

健康话题

烧伤亦称灼伤,泛指热力对身体的烧伤,包括火焰烧伤、热液烧伤、电烧伤、化学物质烧伤等,在平时和战时较为常见的外伤。烧伤不仅会毁损皮肤,还可能引起全身性反应和内脏损伤,尤其是大面积烧伤,可能导致人体系统和器官代谢紊乱、功能失调。掌握烧伤的急救技能非常重要。记者采访了沈阳联动保障中心第969医院烧伤整形皮肤科医生韩德志,请他为战友们介绍烧伤急救与预防的相关知识。

烧伤可分为三种程度

烧伤一般分为Ⅰ度、Ⅱ度(浅Ⅱ度、深Ⅱ度)、Ⅲ度。

Ⅰ度烧伤的病变最轻,只伤及皮肤表层,临床表现为红斑、局部干燥、疼痛感、微红肿等,无水疱,3-5天后局部由红转为淡褐色,一般不留疤痕。

Ⅱ度烧伤分为浅Ⅱ度烧伤和深Ⅱ度烧伤。浅Ⅱ度烧伤一般有明显的局部红肿和大小不一的水疱,表皮脱落后面湿润、呈粉红色,触压后有明显疼痛。如果烧伤后有继发感染,一般1-2周可愈合,不留疤痕。有时愈合处的皮肤会变成深褐色,这是色素沉着引起的,通常需要3-6个月的恢复时间。深Ⅱ度烧伤表现为局部肿胀,表皮可见红白相间的创面,触压后无明显疼痛。如无继发感染,创面可于3-4周后愈合;如果不慎感染,伤口会留有疤痕。

Ⅲ度烧伤为皮肤全层毁损的烧伤,主要表现为局部苍白、无水疱,患处丧失感觉、皮肤发凉。烧伤处几乎没有肿胀症状,但周围组织可能会肿胀。Ⅲ度烧伤的创面很难自愈,需要进行植皮手术。

四类烧伤的自救方法

烧伤的严重程度与身体接触热源的时间密切相关,时间越长,烧伤越严重。被烧伤后,正确自救互救至关重要。韩医生介绍了4类常见烧伤的自救方法。

被火焰烧伤后应迅速脱去燃烧的衣服,或就地卧倒打滚压灭火焰,也可



姜晨绘

以用衣服、被子等覆盖灭火,或以水浇灭。

如果遇到火灾,且烟雾很大,要戴好防毒面具,或用湿毛巾捂住口鼻,避免有毒有害的刺激性气体和粉尘进入呼吸道,造成呼吸道烧伤。如果粉尘吸入太多,还可能导致窒息。韩医生强调,被火焰烧伤后记住“三要三不要”原则。“三要”指要冷静、要尽快脱离热源、要冷疗。冷疗即用冷水冲洗伤口降温,或用干净的毛巾包裹冰袋敷在受伤部位,并及时送医。“三不要”指不要吼叫,否则可能造成严重的吸入性损伤;不要用手拍打身上的火焰,防止手被烧伤,正确的做法是慢慢打滚把火熄灭;不要奔跑,因为风会助燃,可能使烧伤加重。

被热液烧伤后要立即脱掉浸湿的衣物,并快速脱离热源,然后用冷水冲洗患处。如果半小时后患处只有红印,没有水疱,可间断冷敷,直至疼痛缓解。如果起了水疱,且水疱较大,不要自行戳破水疱,应及时前往医院的烧伤专科就诊,防止感染。

被化学物质烧伤后应尽快去除尘有化学物质的衣物,并用大量清水冲洗患处,以稀释伤口上的化学物质。如果是生石灰烧伤,应先用干布擦净生石灰粉,再用水冲洗,以免生石灰遇水产生热,加重烧伤。如果是磷烧伤,应迅速脱掉沾染有磷的衣服,并用大量清水冲洗伤口,或将伤口浸泡在水中,以洗去磷粒。条件不允许时也可用多层湿布包扎伤口,使磷与空气隔绝,防止磷继续燃烧加重损伤。被磷烧伤后切忌使用含油质的敷料包扎,以免增加磷的溶解和吸收,发生磷中毒。

被电烧伤后应立即切断电源,其他人员不要在未断电的情况下接触伤员,以免被电击伤。如果伤员的呼吸、心跳停止,应立即进行心肺复苏,呼吸、心跳搏动恢复后马上就近送医治疗。如由于电烧伤使衣服着火,应先切断电源,再按照火焰烧伤的灭火方法灭火。

现场急救的五字原则

无论是平时还是战时,发生烧伤后,烧伤专科医生往往难以立即赶到现场进行救护。如何在烧伤后进行正确的现场急救?韩医生提醒战友们,烧伤的现场急救应遵循“冲、脱、泡、盖、送”五字原则。

一是冲。冲又叫“冷疗”,即用清洁的流动水轻轻冲洗或浸泡烧伤部位10-30分钟。用冷水冲洗可以迅速散去烧伤部位的热量,减轻对皮肤深层组织的伤害。如果烧伤处持续疼痛,可延长冲洗或浸泡时间。冲洗烧伤部位时可用自来水。一般的自来水中细菌含量很少,不用担心发生感染。没有自来水的情况下,也可用井水、河水冲洗。

二是脱。充分冲洗和浸泡后,小心除去烧伤部位的衣物。建议用剪刀剪开衣服,不要强行剥去紧贴伤口的衣物,以免弄破水疱表皮。水疱表皮在烧伤早期有保护创面的作用,可以减轻疼痛、减少渗出。烧伤后烧伤部位及邻近部位可能会肿胀,战友们应在患处肿胀前去除手表、皮带、鞋子及其他紧身衣物,防止肢体肿胀后无法去除,造成

血运不畅,出现更严重的损伤。

三是泡。去除衣物后,疼痛明显者可将其浸泡部位放在冷水中持续浸泡10-30分钟。此时浸泡和烧伤早期用冷水冲洗或浸泡的作用不同。烧伤早期用冷水冲洗患处可以减轻烧伤程度,去除衣物后在冷水中浸泡有助于缓解疼痛。大面积烧伤患者、小孩和老人要注意浸泡时间和水温,避免体温过度下降。

四是盖。脱离烧伤现场后注意保护伤口,防止再次污染。可用纱布、三角巾、清洁被单、衣服等对伤口进行简单包扎。治疗创面时尽量不要弄破水疱,去除水疱皮,以保护创面。不可在创面涂抹有颜色的药物(如红汞、甲紫等)及偏方(酱油制品、草药、油性自制药膏等),也不要再在患处涂抹牙膏、醋、酱油、色拉油等,否则可能造成伤口感染,加重损伤。

五是送。烧伤后伤员多有不同程度的疼痛和躁动,此时可适量口服止痛药物。烧伤后还会导致体液丢失,体液损失面积超过15%有休克风险,需及时就医治疗。就医途中可以喝含盐饮料或口服补液盐,不要只喝大量的白开水,以免发生水中毒。如伤员行动不便,可第一时间拨打120急救电话,将伤员送到医院的烧伤专科治疗。如果烧伤的同时合并有骨折、脑外伤、气胸或腹部脏器损伤,应按照外伤急救原则进行进一步抢救。如果有呼吸道梗阻的情况,应立即采取措施暂时缓解呼吸道梗阻,并就近送医。

如何预防日常烧烫伤

除不可抗拒的雷电等自然灾害外,日常的烧烫伤是可以避免的。战友们平时生活中要注意以下3点:

正确使用火。用壁炉生火时使用护栏;用煤油炉或火炉取暖时,不要接近火源;不要在帐篷内抽烟,避免引发火灾;炊事要定期检修燃气管路、阀门等,防止天然气泄漏,同时注意勤开窗通风。

正确使用水。在水房打开水时要将壶嘴对准水龙头,避免开水溅到手上。如果家里使用的水壶过于老旧,建议及时更换新的热水壶,避免热水壶爆炸造成严重的烧烫伤。

避免触电。定期找电工检修营房或家里的电路,以防因电线老化导致漏电、短路等;手上沾有水时不可以触碰电器和电线;使用电暖气、电热毯等取暖设备时,要按照说明书操作,并定期检修。



近日,第73集团军某旅围绕伤员搜寻与后送、野战手术等多个课目展开考核,检验卫勤官兵的一线救治水平。图为官兵在考核中“跨越断桥”。

刘志勇摄

健康小贴士

官兵在冬季跑操时,可能会因温度低、空气干燥、环境污染出现咳嗽、呼吸不畅、头晕目眩等不适症状。陆军某部军医罗晋结合冬季气候特点,提出以下3点建议:

跑操前调整身体。人体经过一夜睡眠后,体内水分丢失较多,血液粘稠度增高。建议战友们跑操前喝一杯温开水,以促进血液循环,降低血液粘稠度,从而起到预防心脑血管疾病的作用。喝水时稍慢一些,避免因喝得过快、过猛引起胃部不适。此外,冬季清

天寒跑操有门道

■史学强 郭子涵

晨气温较低,在寒冷环境中,肌肉的粘滞性增大、体表毛细血管收缩,韧带弹性减弱,容易导致人体机能下降、关节僵硬。因此,战友们跑操前要充分热身,激活身体机能,避免造成肌肉拉伤、关节扭伤等运动损伤。

跑操时科学呼吸。有的战友跑操后肺部出现强烈的灼热感,这可能是跑

操时用嘴呼吸导致的。跑步时张嘴呼吸,冷空气直接进入气管和肺部,会损伤呼吸系统的黏膜防御功能,引发刺激性咳嗽和肺部不适。建议战友们跑操时尽量用鼻子吸气。鼻孔里有黏膜和鼻毛,能过滤空气中的悬浮颗粒物,避免尘埃、病菌等侵袭气管和肺部。而且鼻腔可以对吸入的冷空气起到加温、

湿润的作用,一定程度上能减少冷空气对呼吸道和肺部的刺激。

跑操后及时放松。跑操时,血液主要分布于下肢,以保证能量代谢的需要。如果跑操后立即休息,会阻碍下肢血液回流,影响血液循环,加深机体疲劳。战友们跑操后要进行放松运动,以减少血液淤积,加速全身血液重新分配,促进乳酸排出。需要注意的是,跑操出汗后不可马上洗澡。运动后体温升高,毛细血管扩张,血液流通加快,皮肤会通过汗液带走热量。如果运动后马上洗澡,尤其是水比较凉时,毛孔受到刺激闭合,机体不能通过汗液散发热量,可能加重体内湿气,引发感冒、伤风和气管炎等疾病。

健康讲座

前段时间,新疆军区某部排长小常从高原驻训场返乡休假。返乡后,他出现头晕、恶心、乏力、嗜睡等症状。小常意识到自己可能出现了缺氧反应,及时向单位汇报自身情况,并在当地医院进行治疗,一周后他的身体状况恢复正常。

小常的情况引起单位领导的重视。为帮助下高原的战友健康度过缺氧期,单位领导安排卫生连军医孙鹏帅为官兵开设了一堂防治缺氧的健康讲座。

孙军医介绍,缺氧反应通常发生在从海拔地区返回低海拔地区时。官兵在海拔地区时,身体会产生更多的红细胞,以适应低氧环境。返回氧含量相对较高的平原地区后,体内的红细胞数量恢复至正常水平还需要一段时间。这期间,人体可能出现不适应反应,也就是我们常说的缺氧反应。缺氧反应的主要表现有头晕、嗜睡、乏力、胸闷、心慌、咳嗽等,有时伴有腹泻、恶心呕吐等消化道症状。

缺氧反应是一种正常的生理性适应反应。进入高原后,人体各系统器官会发生不同程度的功能、代谢和结构改变,以适应高原环境。返回平原后,各系统器官会再次发生改变,以重新适应平原环境。一般来说,缺氧反应对机体的危害不大,多数人休息几天至十几天,缺氧症状可自行消失。个别战友可能会持续半年或1年以上,但基本不会超过2年。

做好预防措施在一定程度上能够减轻缺氧反应。高原官兵在下高原时要循序渐进,比如从海拔5000米的高原返回平原地区时,可以分别在海拔4000米、3000米、2000米左右的地区休整几日。休整过程中适当进行体育锻炼,逐渐增加活动量,使机体尽快适应当前环境,从而缩短缺氧期。

出现缺氧反应该怎么办?孙军医提醒大家,缺氧反应的严重程度和消失时间不仅受驻地海拔高度、高原活动时间、年龄、训练强度等因素的影响,还与心理状态和自我调节能力有关。面对缺氧反应能保持良好心态,并主动进行改善的战友,缺氧症状的持续时间往往较短;如果过度紧张、焦虑,可能会加重缺氧期,甚至加重缺氧症状。因此,战友们出现缺氧反应后不要过度担心,可积极采取措施进行调节。如果回到平原后出现疲倦、胸闷、头昏等症状,可在家中休息几天。注意早睡早起,坚持午休,保证充足的睡眠时间。同时多参加户外活动,以增加通气,逐渐改善心肺功能,避免嗜睡及其他并发症发生。

此外,缺氧会抑制机体感官功能。战友们在高原时的饮食与平原地区相比相对较差,返回平原后,器官功能恢复,食欲也可能增大。建议战友们均衡饮食,避免因暴饮暴食造成胃肠功能紊乱或肥胖。

冬季当心“心理感冒”

■赵西龙 孙铜镛

心理讲堂

前段时间,第82集团军某旅下士小刘时常感觉疲惫、烦躁,做事提不起兴趣,也不愿与战友交流,有时还会自责内疚。他觉得自己可能出现了心理问题,便向卫生连心理咨询师杨倩进行咨询。

杨倩对小刘进行综合评估后,判断他可能是季节性情绪失调。杨倩介绍,季节性情绪失调又称“心理感冒”,是因季节更替产生的异常情绪变化,一般发生在秋季末和冬季,主要表现为孤独、焦虑、沮丧、做事提不起兴趣、记忆力减退等。人的情绪与外界环境有着密切联系。冬季昼短夜长、日照减少,控制情绪的血清素和调节睡眠的褪黑素分泌不稳定,从而影响生理节律,导致情绪失调与精神状态紊乱。

官兵对季节和温度变化的敏感度不同,情绪失调的反应程度也不相同。患有慢性疾病或心理承受力较差的战友,更容易被环境情绪困扰,还可能出现失眠和厌训的情况,影响身心健康。

如果战友们出现季节性情绪失调,不必过度紧张,只要保持对自我情绪的觉察,进行积极的自我调节,不良情绪就会慢慢改善。

适当运动。适当运动是防治季节性情绪失调的有效方法。运动可以改善机体神经和内分泌功能,增加中枢神经系统中的多巴胺及5-羟色胺含量,从而使身体产生愉悦情绪。适量的有氧运动还可以使大脑分泌一种叫内啡肽的物质,内啡肽可以让人产生愉悦感,有助于缓解焦虑、紧张等不良情绪。此外,运动可以起到转移注意力的作用。战友们运动时,注意力会不自觉地由自身情绪变换转移到机体

的生理功能上,从而达到放松身体、平衡心理的作用。健走、慢跑、跳绳等有氧运动都是不错的选择。

多晒太阳。研究表明,光照可以调节褪黑素的分泌。秋冬季昼短夜长,黑夜变长,体内褪黑素分泌增加,可能使人出现疲倦、嗜睡、情绪低落等表现。在秋冬季多晒太阳有助于调节生物节律,将褪黑素的分泌维持在正常水平。此外,多晒太阳还可以促进身体维生素D的合成,利于人体对钙、磷的吸收,从而增强机体免疫力。建议战友们阳光充足时多到户外走一走,对调节情绪有益处。

合理饮食。如果情绪长期处于低落状态,可能导致交感神经紊乱,使身体消耗大量能量。建议战友们冬季适当增加牛肉、鱼肉、鸡肉、鸡蛋等高蛋白食物和菠菜、香菇、木耳等高纤维食物的摄入。日常饮食上注意少辛辣,少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食物,多吃些苹果、柚子等酸味食物。此外,适当多摄入糖类及豆类、乳类、南瓜、香蕉等富含B族维生素的食物,既能提高人体抗寒能力,又有助于促进大脑功能,进而有效调节情绪。需要注意的是,不要因为情绪不佳而暴饮暴食,尤其不要在晚饭后吃太多甜食。

保持良好睡眠。良好的睡眠可以放松紧张的神经,让身体各器官得到充分休息,从而帮助调节生理功能和心理状态。如果睡眠不足或过多,人体的昼夜节律受到干扰,可能会导致不同程度的睡眠障碍,从而影响自身情绪。建议战友们规律作息,固定就寝和起床时间,尽量避免熬夜。睡前不要喝咖啡、浓茶等饮品,避免剧烈活动。

如果情绪持续低落,明显影响日常生活,且经过自我调节未得到有效改善和缓解,应及时寻求专业心理医生的帮助。