



据中央气象台预报,1月31日至2月5日,我国中东部地区将出现大范围持续性雨雪冰冻天气,预计此次雨雪持续时间为今冬以来最长,影响范围也最广。

受冷空气影响,从1月31日开始,我省将经历新一轮降雪天气,降雪天气恰逢春运返乡高峰,持续时间长、影响范围广,局地累计降雪量大,并伴随大风降温。在这种天气下,进行户外活动难免会冻伤。那究竟什么是冻伤?冻伤该挂什么科?如何防止冻伤?



近日受寒潮天气影响,我国多地迎来降温降雪。  
新华社发(王龙飞 摄)

## 返乡遇寒潮请防范

# 冻手冻脚挂烧伤科

### 1 什么是冻伤?

冻伤是由于外部环境寒冷潮湿引起的人体局部或全身损伤。生活中局部冻伤更为多见,好发于四肢末端、面部和耳廓等部位。

人体如果长时间暴露于冷环境中,就会引起全身性的低体温,当人体的中心温度低于34℃时,就会出现冻僵的情况,而后人的意识将会模糊,最后心跳呼吸骤停。

如今,这种直接冻僵冻死的极端情况并不多见,但局部冻伤仍时有发生。哈尔滨市第五医院烧伤科一病区医生屠华雷在接受媒体采访时曾表示,进入寒冬气温骤降,人们在室外活动或工作时经常由于不注意而导致冻伤,并且冻伤的部位比较一致,主要是肢体远端血液循环较差的部位,如手指、脚趾、耳朵等部位。

### 2 冻伤有多严重?

一般来说,冻伤分为四个度:一度冻伤,即常见的“冻疮”,皮肤浅层冻伤,伤及表层皮肤,受冻部位皮肤红肿充血,自觉热、痒、灼痛,可以在几天内自愈;二度冻伤,会伤及真皮浅层,皮肤红肿,会有大小不等的水疱,疱内可为血性液,深部可出现水肿,剧痛,皮肤感觉迟钝;三度冻伤,即在皮下发生的冻伤,皮肤颜色会从苍白变成黑褐色或紫褐色,伤后不易愈合,除会留有瘢痕外,还会长期感觉过敏或疼痛;四度冻伤,一般是比较严重的冻伤,有可能冻到肌肉、骨骼,甚至可以使肢体坏死,还有可能是全身性冻伤,严重可能造成突然的心脏停止、猝死。

中国医学科学院北京协和医院医院皮肤科主任医师李军在接受媒体采访时表示,因冻伤导致皮肤组织的坏死,如果不及时处理,会继续发细菌感染等情况,危及其他器官组织甚至是生命。

### 3 冻伤该挂什么科?

冻伤与烧伤的致伤机制类似,都是由于环境变化导致皮肤软组织发生损伤,所以当引起冻伤时,请立即到烧伤科就诊并及时治疗。如

果不能第一时间送往医院,也应该尽快做复温处理,以减少组织冻结的时间。快速正确的复温,是保全健康组织的最有效的方法。

### 4 如何进行复温?

青岛大学医学院松山医院发布的科普文章指出,当发现皮肤有冻伤倾向时,应立刻回到温暖的室内,迅速移除冰冷湿紧的衣服鞋帽,让肢体自然复温。5—10分钟后,再靠近取暖的设备,让

皮肤的温度缓慢回升;同时,还可将冻僵部位置于40℃的恒温水中20—30分钟,当冻伤皮肤组织略微发红,触之柔软时,则复温完成。根据冻伤情况,复温后应进一步前往医院进行治疗。

### 5 如何防止冻伤?

寒冬季节,冻伤的发生多与防寒知识掌握不足,御寒物资或装备使用不当等有关,虽然目前临床治疗技术在不断进步,但仍应及时预防。

外出或户外活动时,要提前做好防护工作,及时增加衣物,保护好易冻伤部位,及时更换掉潮湿的手套和鞋袜,不要赤手接触寒冷金属。

另外,在冬天,也应适当多吃些有防寒作用的食物,如黑色食物,黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等,可以补血健体,促进血液循环。生姜、胡椒等辛辣之物也具有御寒作用。牛肉、羊肉等御寒作用也比较好。尽可能吃热饭、喝热饮,增强抗寒力和抵抗力。

需要提醒的是,长期在

露天环境工作的人,切忌长时间静止不动。除做好保暖之外,还应加强锻炼,促进机体血液循环。



### 寒潮天气 重点人群注意事项

**婴幼儿:**不宜长时间外出。外出时尽量选择一天中较温暖的时段,避开早晚气温较低时段;注意防寒保暖,尤其加强头部、胸腹部、足部的保暖。

**儿童:**开展户外体力活动时,应适量增减衣物;关注儿童衣袜是否被汗水浸湿,及时更换潮湿衣物。及时补充水分。

**孕妇:**外出时宜选择在一天中较温暖的时段,尽量避开早晚气温较低时段。户外体力活动时及时补充水分,注意防滑防摔倒。

**老年人:**不宜长时间外出,不宜开展户外活动或在室外停留坐卧。外出时宜选择在一天中较温暖的时段,尽量避开早晚气温较低时段;注意防寒保暖,尤其是头部和胸腹部;使用手杖、轮椅等助行器的老年人注意设备的防滑。独居老人注意与家人、朋友或社区工作人员保持联系。

**慢性基础性疾病人群:**不宜长时间外出;不宜开展剧烈的户外活动或在室外停留坐卧。外出时宜选择在一天中较温暖的时段,尽量避开早晚气温较低时段;注意防寒保暖,尤其是头部和胸腹部的保暖;出现胸闷、胸痛、心悸、头晕、冷汗等症状应立即休息,服用急救药物,如果持续不能缓解,应立即拨打急救电话,并尽快进入温暖场所。提前储备一定量的常用药,服药须遵医嘱。

**户外作业人员:**户外作业时,注意防寒保暖,避免长时间暴露在寒风中。了解周围的救援设施和联系方式,如出现紧急情况及时寻求帮助,并停止作业,尽快进入温暖场所。夜间作业应保证良好的照明。

(据中国新闻网、兰州日报等)