

## 康复课堂

冬季皮肤脆弱易被擦伤  
伤口消毒  
选对消毒药剂

**晚报讯** 冬季到来后,人体皮肤因为缺水而变得更加脆弱,更容易被尖锐物体划伤。南通疾控提醒:一旦皮肤被割伤、擦伤、刺破伤,放任不管有感染风险。市民可根据具体情况选用合适的消毒药剂进行初步消毒,必要时应及时就医。

在生活中,市民常用的消毒药剂有4类:双氧水(过氧化氢),常见使用浓度3%,无色、无味、无残留,适用于较深伤口的消毒,一般冲洗消毒,有一定的刺激性;医用酒精(乙醇),常见使用浓度75%±5%,适用于轻微伤口的消毒,一般可擦拭消毒,使用方便,起效快,但易挥发、刺激性较强,不适用于明显破损伤口的消毒;碘伏消毒液(聚维酮碘),一般有效碘含量0.25%~1%,尤其适用于破损皮肤、黏膜的消毒,可擦拭或冲洗消毒,杀菌谱广、刺激轻、使用方便、起效快,但高浓度可灼伤皮肤、少数人过敏;洁尔灭(苯扎氯铵),常见使用浓度0.04%~0.2%,适用于小面积伤口消毒,可擦拭或浸泡消毒,无味、无刺激性、稳定,杀菌能力一般、少数人过敏、需现配现用。



**南通疾控提醒:**由于市售消毒药剂的剂型、成分、适用场景等不尽相同,具体使用方法和浓度请参照产品使用说明书;紫药水和红药水不建议使用,两者不仅杀菌能力弱,还存在健康风险。紫药水含有甲紫,具有潜在致癌性,红药水含有汞,大量使用易造成汞中毒;白酒的杀菌效果十分有限,医用酒精的浓度为75%,而市面上主流白酒的浓度远低于医用酒精的浓度;碘酊(俗称“碘酒”)刺激性强,不适用于破损皮肤和黏膜消毒。

通讯员孙斌 记者冯启榕

## 健康指南

冬季养生要注意调养  
养出好气血  
补足精气神

**晚报讯** 疲倦乏力、心悸气短,失眠多梦、头晕目眩,手脚冰凉……这些症状你有吗?如果有,当心“气血不足”找上门。市中医院住院中医师丁早提醒:大雪节气已至,养出好气血,补足精气神,对于冬季养生十分重要。

中医认为,气与血是生命活动的两大基础,气血充足则面色红润、精气神足,气血不足则会导致脏腑功能的减退、抵抗力下降,引发身体的各种问题。丁早介绍,气血不足最常见的表现有面色苍白、疲倦乏力、心悸气短、失眠多梦、头晕目眩、月经不调、肌肤干燥、容易感冒等。

丁早提醒,日常生活中一些被我们忽略的行为正在悄悄损耗我们的气血,比如:长时间盯着手机屏幕,过度用眼会导致肝血不足,影响眼部组织的滋养;长时间卧床不起,影响气机流通,导致体虚乏力;长时间保持一个姿势不动,导致气血不畅,肌肉失去足够的活力;边吃饭边追剧,吃饭时注意力分散或情绪激动会影响脾胃的正常功能,导致脾胃气机失调,引发消化不良、食欲不振等。

气血如何从“不足”走向“补足”?丁早建议,首先,从调整饮食开始,食补是调养气血的重要手段,可适当摄入红枣、桂圆、黑木耳等滋补食物。同时,做到起居有节,保持规律的作息时间,早睡早起,有助于调整生物钟,维护气血平衡,适度运动有助于促进气血循环,增强体质。此外,还要学会调节情绪,保持良好的心态对于气血的调养至关重要。在此基础上,市民还可以服用中药调理,比如冬令膏方,可调和阴阳、补养气血,保持精神安宁,以达到身体的整体平衡和健康。

通讯员仲轩 记者冯启榕



## 寒潮来袭你吃火锅了吗

食材中或有寄生虫,需煮熟、煮透再入口



**晚报讯** 寒潮来袭,一桌热腾腾的火锅绝对是很多食客的首选。南通市疾控中心提醒:火锅虽然美味,但吃火锅也存在一定风险。我国因吃火锅感染寄生虫的事件时有发生。

疾控专家介绍,引起寄生虫感染的根源并非火锅本身,而在于肉类和蔬菜中可能含有寄生虫幼虫或虫卵;且在涮的过程中,这些食材未经彻底加热煮熟,寄生虫虫体或虫卵未被杀死,人体摄入后导致感染。

食用未经煮熟的肉、蛋及其相关制品可能导致弓形虫病、囊尾蚴病、旋毛虫病等;生吃或半生吃淡水溪蟹、鱼虾等可能导致肺吸虫病、肝吸虫病;如果蔬菜未洗净或受到污染,食用后可能引起蛔虫病、广州管圆线虫病、肝片形吸虫病、姜片虫病等蠕虫感染性疾病。

享受美食勿心急,半生不熟易致

病。南通疾控温馨提示,病从口入,为避免吃火锅时感染寄生虫,应做到以下两点:第一,蔬菜洗净,生熟分开,不要用盛过生鲜肉类、水产品的器皿盛放蔬菜以及直接入口的食品;处理生、熟食品的刀具和砧板须分开,加工过生鲜肉类、水产品的刀具及砧板须彻底清洗后才能再次使用。第二,煮熟煮透,方能入口。涮煮食材时需保持一定的时间,蔬菜要煮熟,肉类要煮透,切勿为追求口感食用半生食物。目测鸡肉、鱼肉变成白色,猪牛羊肉变成浅褐色,虾蟹变成橙红色,至少使蛋白质凝固变性,才能入口。食物体积较大时,还要延长加热时间。

如果对降温最大的尊重是酣畅淋漓地吃一顿热气腾腾的火锅,那么吃火锅时对身体最大的尊重就是:煮熟煮透,再入口! 通讯员张烽 记者冯启榕

当心这种“瘤”冬季易高发  
警惕身体的求救信号

**晚报讯** 有一种不是肿瘤的瘤,别看它平时“静悄悄”,一旦发生破裂出血,死亡或致残率极高,它就是“颅内动脉瘤”。不久前,57岁的秦先生右侧椎动脉颅内段夹层大动脉瘤(14.6mm×13.4mm)濒临破裂,南通六院立即开通生命绿色通道,神经内科(一)团队与DSA导管室通力协作,实施了血流导向装置植入术,顺利拆除了这颗“不定时炸弹”。

原来,秦先生有高血压病史20余年,发病当天傍晚,感觉头部剧烈疼痛,左上肢针刺样疼痛,同时伴有恶心、呕吐,经120送至南通六院医治。

“血流导向装置是一种血管内密网支架,通过紧密的支架网孔,引导血流的流动方向,使得流入动脉瘤的血流速度减慢、血流量减少,膨出的动脉瘤血管壁会逐渐回缩,最终恢复如常,以达到彻底治愈动脉瘤的目的。”南通六院神经内科(一)王洪亮主任介绍,这项技术适用于颅内未破裂的动脉瘤,安全性高,是目前国际上治疗复杂动脉瘤的先进方法之一。

非外伤性蛛网膜下腔出血是一种常见且致死率极高的疾病,其病因主要是动脉瘤。“动脉瘤是血管薄弱处长期受到血流冲击而形成的‘鼓包’,动脉瘤越大,血管壁就会越薄弱。当血管壁承受不住血流压力时,便会发生破裂,类

似于轮胎长期磨损形成的包块,如果车辆继续行驶就会有爆胎的风险。”王洪亮主任表示,动脉瘤的病因复杂,包括先天性或家族性遗传病、高血压、感染及外伤等,通常在精神紧张、情绪激动、劳累、头部剧烈摆动、猛弯腰或急起身、饮酒、用力排便、举重物等诱因的作用下,血压突然增高,导致破裂出血。

需要提醒的是,动脉瘤未破裂前,大多数患者是没有症状的,很多都是通过体检发现的。随着瘤体增大,可能会出现视觉障碍、肢体无力、言语不清、走路不稳、头痛等症状。

为此,王洪亮建议,35岁以上人群,尤其是长期患高血压、长期吸烟、有酗酒史及动脉瘤家族史人群,应定期检查脑血管情况,通过无创的头颈CTA(CT血管造影)或MRA(磁共振血管成像),积极排查颅内动脉瘤。日常生活中,也要避免诱发因素,降低动脉瘤破裂的发生。当发生剧烈头痛,同时伴有恶心呕吐,甚至意识丧失,要警惕动脉瘤破裂出血的可能,并及时诊治。

南通六院提醒:冬季寒潮较多,气温陡降,是心脑血管疾病高发季,在寒冷天气的刺激下,脑血管急剧收缩,容易引起血压突然升高,致使脑动脉瘤发生破裂。一定要注意及时添置保暖衣物,避免忽冷忽热的刺激。

通讯员严炜 记者冯启榕