低温烫伤：冬日里的“温柔杀手”

⊙重庆医科大学附属第一医院　王诗语/邹　静

寒冬腊月，人们为了抵御寒冷，常常会使用各种取暖设备，如热水袋、暖宝宝、电热毯等。然而，取暖设备在带来温暖的同时，也可能隐藏着一个被忽视的健康威胁——低温烫伤。与瞬间灼伤不同，低温烫伤以一种“温水煮青蛙”的方式悄然发生，往往伤害更深，预后更差。了解低温烫伤的预防方法，对于安全过冬至关重要。

低温烫伤的危害性被严重低估

很多人认为，只有高温火焰、滚烫的开水才会导致烫伤。殊不知，机体长时间接触中等温度（通常指44～50℃）的热源，就会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，这就是“低温烫伤”。

低温烫伤的发生，主要与人们对热源温度的感知和接触时间有关。当人体局部长时间接触高于体温的低热物体时，热能会逐渐蓄积并向深部传导，导致皮肤、皮下组织甚至肌肉、骨骼等受到损伤。有实验表明，皮肤持续接触44℃的热源6小时以上，就可能导致表皮坏死。而我们常用的暖宝宝、灌入开水的热水袋，其表面温度可达50～60℃。在睡眠等长时间静止不动的情况下接触这些物品，造成低温烫伤的时间会大幅缩短。

与高温烫伤不同，低温烫伤的创面疼痛感不十分明显，仅在皮肤上出现红肿、水疱、脱皮或者发白的现象，面积往往也不大，表面看似不太严重，但创面深且容易感染，严重者甚至会造成深部组织坏死。若不进行规范治疗，极易导致感染、创面迁延不愈，最终形成严重的疤痕，影响皮肤的美观和功能。

冷疗是最简单、最直接的处理方法

婴幼儿的皮肤较娇嫩，老年人的皮肤感觉功能减退，糖尿病患者常伴有周围神经病变，瘫痪、行动不便或意识障碍者无法自主移动身体避开热源，脉管炎、动脉硬化患者存在血液循环障碍，更容易受到低温烫伤的伤害。

低温烫伤早期，仅表现为红肿、疼痛时，最简单、直接的处理方法就是冷疗：用流水冲洗，或者用冰袋、冷毛巾敷至疼痛减轻、潮红退去为止。若出现水疱、破溃或结痂，说明损伤已经达到皮下组织，因此要迅速前往医院就诊，切忌自行挑破水疱，或者轻信涂牙膏、酱油、香油等“偏方”。水疱皮是天然的保护层，自行挑破极易引发感染。用牙膏、酱油、香油覆盖创面，会阻碍热量散发，并可能引发感染。

科学预防：从源头杜绝隐患

预防永远胜于治疗。只有科学使用取暖设备，才能有效避免低温烫伤。

热水袋　选择质量可靠、有安全保障的热水袋，避免使用劣质产品。使用前，检查热水袋是否漏水，灌入热水时不要灌得太满，以七八成满为宜。使用时，最好用毛巾或布套包裹热水袋，避免直接接触皮肤。不要将热水袋放在一个位置长时间不动，每隔一段时间更换一下位置。

暖宝宝　购买正规厂家生产的暖宝宝，注意查看产品说明书和使用期限。使用时，不要将暖宝宝直接贴在皮肤上，应隔着一层衣物粘贴，并且要经常更换粘贴位置，避免长时间接触同一部位。儿童、老年人、糖尿病患者等对温度不敏感的人群，应谨慎使用暖宝宝。

电热毯　购买具有安全认证的电热毯，使用前仔细阅读说明书。睡前提前打开电热毯，使被窝温暖，上床前关闭电源，避免整晚使用。如果需要长时间使用，应将电热毯调至低温档，并定期检查电热毯的线路是否老化、破损。

泡脚时，水温不宜过高，以40℃左右为宜，泡脚时间也不要过长，一般15～20分钟即可。使用火炉或电暖器时，要保持安全距离，避免身体靠近热源过近，同时要注意通风，防止一氧化碳中毒。

最后提醒，在使用任何取暖设备后，要有意识地检查身体接触取暖设备的部位，看是否有发红、发热、起水疱等情况。