

行动起来，让烧烫伤远离孩子

王美华

今年6月正式实施的未成年人保护法中，预防儿童触电、烫伤等伤害首次纳入；今年9月，国务院印发《中国儿童发展纲要（2021—2030年）》（以下简称新儿纲），预防儿童烧烫伤等伤害纳入“儿童与安全”领域。随着中国儿童伤害防控工作体系的完善，一个对儿童更加友好安全的环境正逐步形成。

沸腾的热水溅到儿童皮肤上，多长时间会导致皮肤烫伤？答案是一秒钟。

儿童皮肤接触多高温度的液体会被烫伤？答案是50摄氏度热水几分钟就会造成儿童烫伤。

烧烫伤危险无处不在

国家一级演员胡亚捷至今仍忘不了第一次去拜访北京疤康创始人、瘢痕治疗专家孙便友时，在烧烫伤医院受到的震撼——

“那一幕实在触目惊心！当时医院大厅里有很多患者，无论大人还是小孩，几乎每个人从头到脸到脖子或是身上、腿上都长着不同程度红色的厚厚的肉。我不知道那是什么，孙便友告诉我，那是烧烫伤之后的瘢痕增生。”胡亚捷说，大厅内有的家长紧紧抓住烧烫伤孩子的手，因为瘢痕增生会很痒，孩子受不了就想挠，但是抓破了会给治疗带来更大的影响，家长只能用手在孩子身上不停地拍打帮助止痒。”

胡亚捷眼前的情形让他大为震惊，看到孩子们痛苦的眼神，他感到非常揪心——烧烫伤为什么会造成这么严重的后果？

烧伤按深度一般分为三级，Ⅰ度烧烫伤及表皮层，受伤的皮肤红、肿、热、痛，但无水泡出现；Ⅱ度烧烫伤分为浅Ⅱ度和深Ⅱ度，浅Ⅱ度伤及真皮浅层，皮肤出现可大可小的水泡，可能留下轻度的瘢痕或者不留疤痕，深Ⅱ度伤及真皮深层，受伤表皮较白或棕黄，间或有较小的水泡；Ⅲ度烧烫伤更深，全层皮肤包括皮肤下的脂肪、骨和肌肉都受到损伤，皮肤焦黑、坏死，这时反而疼痛不剧烈，因为许多神经被破坏了。

我们每天被各种热源包围：热水、暖水瓶、热锅……烧烫伤不分城乡，只要一不小心，就有被烫到的可能。数据显示，中国每年约有2600万人发生不同程度的烧烫伤，其中30%以上是儿童。

国家一级演员胡亚捷至今仍忘不了第一次去拜访北京疤康创始人、瘢痕治疗专家孙便友时，在烧烫伤医院受到的震撼——

“那一幕实在触目惊心！当时医院大厅里有很多患者，无论大人还是小孩，几乎每个人从头到脸到脖子或是身上、腿上都长着不同程度红色的厚厚的肉。我不知道那是什么，孙便友告诉我，那是烧烫伤之后的瘢痕增生。”胡亚捷说，大厅内有的家长紧紧抓住烧烫伤孩子的手，因为瘢痕增生会很痒，孩子受不了就想挠，但是抓破了会给治疗带来更大的影响，家长只能用手在孩子身上不停地拍打帮助止痒。”

胡亚捷眼前的情形让他大为震惊，看到孩子们痛苦的眼神，他感到非常揪心——烧烫伤为什么会造成这么严重的后果？

烧伤按深度一般分为三级，Ⅰ度烧烫伤及表皮层，受伤的皮肤红、肿、热、痛，但无水泡出现；Ⅱ度烧烫伤分为浅Ⅱ度和深Ⅱ度，浅Ⅱ度伤及真皮浅层，皮肤出现可大可小的水泡，可能留下轻度的瘢痕或者不留疤痕，深Ⅱ度伤及真皮深层，受伤表皮较白或棕黄，间或有较小的水泡；Ⅲ度烧烫伤更深，全层皮肤包括皮肤下的脂肪、骨和肌肉都受到损伤，皮肤焦黑、坏死，这时反而疼痛不剧烈，因为许多神经被破坏了。

孙便友介绍，烧烫伤按深度一般分为三级，Ⅰ度烧烫伤及表皮层，受伤的皮肤红、肿、热、痛，但无水泡出现；Ⅱ度烧烫伤分为浅Ⅱ度和深Ⅱ度，浅Ⅱ度伤及真皮浅层，皮肤出现可大可小的水泡，可能留下轻度的瘢痕或者不留疤痕，深Ⅱ度伤及真皮深层，受伤表皮较白或棕黄，间或有较小的水泡；Ⅲ度烧烫伤更深，全层皮肤包括皮肤下的脂肪、骨和肌肉都受到损伤，皮肤焦黑、坏死，这时反而疼痛不剧烈，因为许多神经被破坏了。

我们每天被各种热源包围：热水、暖水瓶、热锅……烧烫伤不分城乡，只要一不小心，就有被烫到的可能。数据显示，中国每年约有2600万人发生不同程度的烧烫伤，其中30%以上是儿童。

难除的瘢痕，可怕的噩梦

很多人以为烧烫伤部位的创面愈合后就代表着痊愈，殊不知对部分患者来说，新的噩梦才刚刚开始。

“根据规律，烧烫伤深度一旦达到深Ⅱ度以上，大部分患者在创面愈合后会持续出现持续性瘢痕增生。”孙便友介绍，瘢痕是创伤后正常皮肤组织外观形态和组织病理学改变的统称，是创伤修复的产物。任何创伤的愈合都会伴有不同程度的瘢痕形成，但是烧烫伤瘢痕带来的后果比较严重——头面部颈部等身体裸露部位的瘢痕增生，会造成患者不同程度的五官变形、容颜损毁；跨关节的瘢痕增生，可

造成患者身体运动功能障碍，甚至终生残疾。

“烧烫伤发生在从头到脚的各个部位，都可能造成功能障碍。”孙便友介绍，面部烧伤可能导致小口畸形，颈部烧烫伤可能导致颈胸粘连，躯干烧烫伤可能导致腋窝粘连，手臂和下肢烧烫伤可能导致手畸形、膝关节屈曲畸形、足畸形等。

不同于正常的皮肤，严重烧烫伤后的皮肤无法分泌油脂、排汗排毒，增生的瘢痕组织里毛细血管非常丰富，患儿会感到奇痒难耐，非常难受。除了生理痛苦，严重烧烫伤还会给患者及其家属带来心理创伤、沉重的经济负担和心理压力。

“一定要听取医生建议，积极进行瘢痕预防和康复训练，尽可能减少瘢痕发生。”孙便友介绍，瘢痕预防常见的方法有压力治疗，通过压力抑制毛细血管增生，按照“早、紧、持久”的原则使用，会有较好的疗效。对于烧烫伤容易发生功能障碍的部位，医生会建议定制支具用来预防关节挛缩和畸形。

近年来，随着未成年人保护法、新儿纲等国家政策的出台，越来越多人开始关注并重视儿童意外伤害预防工作。“我们在预防儿童烧烫伤这条路上走了7年，看到相关政策出台，大家备受鼓舞，期待预防儿童烧烫伤能纳入幼儿园、学校的常态化教育，推进预防烧烫伤教育在全国更大范围的普及。”胡亚捷说。

烧伤按深度一般分为三级，Ⅰ度烧烫伤及表皮层，受伤的皮肤红、肿、热、痛，但无水泡出现；Ⅱ度烧烫伤分为浅Ⅱ度和深Ⅱ度，浅Ⅱ度伤及真皮浅层，皮肤出现可大可小的水泡，可能留下轻度的瘢痕或者不留疤痕，深Ⅱ度伤及真皮深层，受伤表皮较白或棕黄，间或有较小的水泡；Ⅲ度烧烫伤更深，全层皮肤包括皮肤下的脂肪、骨和肌肉都受到损伤，皮肤焦黑、坏死，这时反而疼痛不剧烈，因为许多神经被破坏了。

标不治本。”胡亚捷说，儿童烧烫伤最主要的原因是看护人缺乏警觉，缺少正确的烧烫伤预防知识和急救方法，只有关口前移，从源头抓起，才能逐渐减少烧烫伤的发生。

2016年，烧烫伤关爱公益基金转向预防儿童烧烫伤宣传教育，组织团队、聘请专家，推广普及预防烧烫伤知识和急救方法。

烧伤关爱公益基金秘书长张代玉介绍，为了让更多人知道烫伤急救五步骤，该公益基金找专家把关、找专业团队研究开发出“远离烫烫小怪兽儿童课堂”系列科普视频，目前课程内容已经迭代至3.0版本。同时，公益基金还自主研发了系列科普工具包、教具教案，采用动画片、绘本故事、情景剧、舞蹈歌曲、迷宫游戏等丰富形式，在轻松快乐的气氛中引导儿童掌握自护与自救知识。

近年来，随着未成年人保护法、新儿纲等国家政策的出台，越来越多人开始关注并重视儿童意外伤害预防工作。“我们在预防儿童烧烫伤这条路上走了7年，看到相关政策出台，大家备受鼓舞，期待预防儿童烧烫伤能纳入幼儿园、学校的常态化教育，推进预防烧烫伤教育在全国更大范围的普及。”胡亚捷说。

储备急救知识至关重要

2014年9月，胡亚捷和孙便友发起成立了中国社会福利基金会烧烫伤关爱公益基金，主要救助因烧烫伤留下瘢痕而无力继续治疗的患儿。基金发起后，成功救助了一些患儿。但渐渐地，两人发现，前来求助的人越来越多，公益基金对于被救助者来说完全是杯水车薪。

“两年后，我们意识到这样治

生。这是种“假性近视”，眼疲劳的一种，通过适度休息就可以缓解。需要提醒的是，出现睫状肌痉挛后，症状较轻时，会有短时间看远处视物模糊、眼睛疲劳的现象，较严重时会出现头晕、恶心，近视度数也可能加深，进而转变为高度近视。长期如此，甚至会诱发一些眼部疾病，比如青光眼。有青光眼隐患的老年人，平时更要小心预防睫状肌痉挛。

无论是老年人还是年轻人，平时经常使用手机时可开启屏幕“护眼模式”，或将背景换成绿色。但这并不能从根本上解决问题，最重要的是不过分依赖手机，比如不要一次性长时间用手机，每隔15—20分钟要休息一次，最长不要看超过1—2小时；不要在黑暗环境下看手机。如已经出现睫状肌痉挛的情况，可有意识地眺望远处，或进行户外运动、做眼保健操，使睫状肌得到放松，才有可能缓解症状。症状较为严重的，最好及时就医。

（摘自《生命时报》）

标不治本。”胡亚捷说，儿童烧烫伤最主要的原因是看护人缺乏警觉，缺少正确的烧烫伤预防知识和急救方法，只有关口前移，从源头抓起，才能逐渐减少烧烫伤的发生。

2016年，烧烫伤关爱公益基金转向预防儿童烧烫伤宣传教育，组织团队、聘请专家，推广普及预防烧烫伤知识和急救方法。

烧伤关爱公益基金秘书长张代玉介绍，为了让更多人知道烫伤急救五步骤，该公益基金找专家把关、找专业团队研究开发出“远离烫烫小怪兽儿童课堂”系列科普视频，目前课程内容已经迭代至3.0版本。同时，公益基金还自主研发了系列科普工具包、教具教案，采用动画片、绘本故事、情景剧、舞蹈歌曲、迷宫游戏等丰富形式，在轻松快乐的气氛中引导儿童掌握自护与自救知识。

近年来，随着未成年人保护法、新儿纲等国家政策的出台，越来越多人开始关注并重视儿童意外伤害预防工作。“我们在预防儿童烧烫伤这条路上走了7年，看到相关政策出台，大家备受鼓舞，期待预防儿童烧烫伤能纳入幼儿园、学校的常态化教育，推进预防烧烫伤教育在全国更大范围的普及。”胡亚捷说。

烧烫伤急救五步骤：冲、脱、泡、盖、送

1. 烧烫伤发生后，人虽然脱离了热源，但是皮肤仍留存着热量，导致损伤没有停止，这时要尽

快降温，应在第一时间到自来水下进行冲水。

注意要用15—20摄氏度的流动冷水冲洗伤处15—30分钟，直到刺痛火辣的感觉改善为止。冷水可将热度迅速散去，降低对皮肤深层组织的伤害。冲水时一定要足够，否则起不到效果。

2. 如果烫伤部位有衣物的包裹，要将伤者的衣服用冷水充分泡湿后小心脱掉，必要时可用剪刀剪开衣物。如果衣服黏在皮肤创面上，要保留黏住的部分，千万不要强行脱掉，以免弄破烫伤部位的皮肤或弄破水泡加重伤情。

3. 如果烫伤部位还在疼痛，应继续将伤口浸泡在15—20摄氏度干净的冷水中15—30分钟。注意不要用了冰块的水浸泡，这样容易冻伤；不能泡到的身体部位用沾满冷水的毛巾或纱布覆盖。大面积烧烫伤的患者，尤其是小孩和老人，应避免长时间浸泡于冷水中，以免体温过低对身体造成伤害。

4. 如果烫伤面积比较大或伤处皮肤已经破损，要用清洁的毛巾、纱布或布单轻轻地覆盖在伤口上以免感染，切记不要使用任何外用药物及牙膏、酱油等民间偏方。在烫伤之后，无论牙膏、酱油、醋、猪油，或是其他民间偏方，都不会起到治疗的作用，反而可能导致创面损伤加重或感染，同时影响医生对烧伤创面的评估、诊断、耽误治疗。

5. 除面积小、程度比较轻的烫伤外，做好前面几步后马上将伤者送往邻近的医院烧伤科做进一步治疗。

（摘自《人民日报》）

铁蛋白成为了网红补品，称能治疗贫血。其实，乳铁蛋白属于转铁蛋白家族，可以夺走细菌生长所需的铁，影响细菌生长繁殖，对病毒也具有抑制作用，从而增加宝宝的抗菌、抗病毒能力。但乳铁蛋白并没有补铁的功能，更不能治疗贫血。对于缺铁性贫血的孩子，建议通过补充铁剂来治疗，或者调整饮食，增加含铁食物的摄入。

（摘自《生命时报》）

孩子贫血补乳铁蛋白没用

铁蛋白成为了网红补品，称能治疗贫血。其实，乳铁蛋白属于转铁蛋白家族，可以夺走细菌生长所需的铁，影响细菌生长繁殖，对病毒也具有抑制作用，从而增加宝宝的抗菌、抗病毒能力。但乳铁蛋白并没有补铁的功能，更不能治疗贫血。对于缺铁性贫血的孩子，建议通过补充铁剂来治疗，或者调整饮食，增加含铁食物的摄入。

（摘自《生命时报》）

铁蛋白成为了网红补品，称能治疗贫血。其实，乳铁蛋白属于转铁蛋白家族，可以夺走细菌生长所需的铁，影响细菌生长繁殖，对病毒也具有抑制作用，从而增加宝宝的抗菌、抗病毒能力。但乳铁蛋白并没有补铁的功能，更不能治疗贫血。对于缺铁性贫血的孩子，建议通过补充铁剂来治疗，或者调整饮食，增加含铁食物的摄入。

（摘自《生命时报》）

铁蛋白成为了网红补品，称能治疗贫血。其实，乳铁蛋白属于转铁蛋白家族，可以夺走细菌生长所需的铁，影响细菌生长繁殖，对病毒也具有抑制作用，从而增加宝宝的抗菌、抗病毒能力。但乳铁蛋白并没有补铁的功能，更不能治疗贫血。对于缺铁性贫血的孩子，建议通过补充铁剂来治疗，或者调整饮食，增加含铁食物的摄入。

铁蛋白成为了网红补品，称能治疗贫血。其实，乳铁蛋白属于转铁蛋白家族，可以夺走细菌生长所需的铁，影响细菌生长繁殖，对病毒也具有抑制作用，从而增加宝宝的抗菌、抗病毒能力。但乳铁蛋白并没有补铁的功能，更不能治疗贫血。对于缺铁性贫血的孩子，建议通过补充铁剂来治疗，或者调整饮食，增加含铁食物的摄入。

（摘自《生命时报》）

铁蛋白成为了网红补品，称能治疗贫血。其实，乳铁蛋白属于转铁蛋白家族，可以夺走细菌生长所需的铁，影响细菌生长繁殖，对病毒也具有抑制作用，从而增加宝宝的抗菌、抗病毒能力。但乳铁蛋白并没有补铁的功能，更不能治疗贫血。对于缺铁性贫血的孩子，建议通过补充铁剂来治疗，或者调整饮食，增加含铁食物的摄入。

（摘自《生命时报》）

菊花三泡滋肾健脾

菊花成为了网红补品，称能治疗贫血。其实，乳铁蛋白属于转铁蛋白家族，可以夺走细菌生长所需的铁，影响细菌生长繁殖，对病毒也具有抑制作用，从而增加宝宝的抗菌、抗病毒能力。但乳铁蛋白并没有补铁的功能，更不能治疗贫血。对于缺铁性贫血的孩子，建议通过补充铁剂来治疗，或者调整饮食，增加含铁食物的摄入。

（摘自《生命时报》）

菊花成为了网红补品，称能治疗贫血。其实，乳铁蛋白属于转铁蛋白家族，可以夺走细菌生长所需的铁，影响细菌生长繁殖，对病毒也具有抑制作用，从而增加宝宝的抗菌、抗病毒能力。但乳铁蛋白并没有补铁的功能，更不能治疗贫血。对于缺铁性贫血的孩子，建议通过补充铁剂来治疗，或者调整饮食，增加含铁食物的摄入。

（摘自《生命时报》）

菊花成为了网红补品，称能治疗贫血。其实，乳铁蛋白属于转铁蛋白家族，可以夺走细菌生长所需的铁，影响细菌生长繁殖，对病毒也具有抑制作用，从而增加宝宝的抗菌、抗病毒能力。但乳铁蛋白并没有补铁的功能，更不能治疗贫血。对于缺铁性贫血的孩子，建议通过补充铁剂来治疗，或者调整饮食，增加含铁食物的摄入。

看手机诱发老人新眼病

整合珲春特色资源 打造廉洁文化品牌

（上接一版）“市纪委监委将凝聚各方合力，挖掘珲春特色资源，创新载体形式，不断打造廉洁文化品牌，营造崇尚廉洁、风清气正的良

推进共建共治 建设美丽家园

（上接一版）目前，已完成老旧小区改造6栋，拆除违建53处，铺设巷道彩砖8000余平方米、沥青路面650平方米，召开联席会议4次，开展消防安全培训3次，消防演练2次，开展联合排查8次，消除隐患12处，清理乱堆乱放40余处。

咳嗽不断，活动后呼吸困难？当心慢阻肺

据新华社电（记者 帅才）天气转冷，很多慢阻肺患者咳嗽不断，误以为自己患上了慢性咽炎，把慢阻肺当成咽炎治疗。专家提醒，近年来，慢阻肺发病率上升，冬季是慢阻肺患者症状加重的季节，需要加强防护，保证安全过冬。

专家提醒，慢阻肺患者要规范用药

专家指出，慢阻肺患者的主要症状是长期慢性咳嗽、咳痰以及在活动后呼吸困难，其中活动后呼吸困难是慢阻肺患者典型的临床表现。慢阻肺患者在急性发作期往往伴有呼吸衰竭，严重时可能危及生命。目前，临床上还没有治愈慢阻肺的方法，但是患者通过规范治疗可以缓解症状，减慢病情进展。

专家提醒，慢阻肺患者要规范用药

专家指出，慢阻肺患者的主要症状是长期慢性咳嗽、咳痰以及在活动后呼吸困难，其中活动后呼吸困难是慢阻肺患者典型的临床表现。慢阻肺患者在急性发作期往往伴有呼吸衰竭，严重时可能危及生命。目前，临床上还没有治愈慢阻肺的方法，但是患者通过规范治疗可以缓解症状，减慢病情进展。

专家提醒，慢阻肺患者要规范用药

专家指出，慢阻肺患者的主要症状是长期慢性咳嗽、咳痰以及在活动后呼吸困难，其中活动后呼吸困难是慢阻肺患者典型的临床表现。慢阻肺患者在急性发作期往往伴有呼吸衰竭，严重时可能危及生命。目前，临床上还没有治愈慢阻肺的方法，但是患者通过规范治疗可以缓解症状，减慢病情进展。