

女孩连贴几晚暖宝宝,竟造成三度烫伤

医生建议:须隔层使用,控制时长

“原以为暖宝宝是冬日‘续命’神器,没想到因为使用不当,给自己贴出了要清创的烫伤!”近期,南京市第一医院整形烧伤科接诊了多位因暖宝宝使用不当,导致低温烫伤的患者。通讯员 曹慧慧 张洁 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

每晚一片暖宝宝,三度烫伤必须手术

上个月,21岁女孩小张(化姓)因为觉得双脚冰冷,晚上睡觉前在脚踝后侧贴一片暖宝宝帮助自己更好入睡,前两天觉得温温的很舒服。第三天早上起床后,小张发现脚踝附近的皮肤发红、有点麻木,还起了个小水泡;但小张以为没大事,也就没太在意。第五天,皮肤上的水泡破溃了,伤口周围皮肤颜色变深,疼痛感越来越强烈,在室友的提醒下,小张来到南京市第一医院整形烧伤科就诊。

刘雄飞主任接诊后发现小张的烫伤已经达到三度,皮下脂肪组织已经坏死,必须进行清创手术,把坏死的组织去除后才能促进愈合。

小张很纳闷,自己又没接触高温物品,比如开水等,怎么会发生烫伤呢?刘雄飞解释道,小张发生的是低温烫伤,这种烫伤是指皮肤长时间接触温度并不太高的热源,致使热量在皮肤及皮下组织逐渐积聚,最终造成的烫伤。有研究表明,接触44℃的热源,持续4小时后就可能引发烫

伤。低温烫伤属于“温水煮青蛙”的伤害,它的可怕之处在于初期症状不明显,很容易被忽视,等出现明显疼痛或皮肤破溃时,损伤往往已经深入皮下组织。

小张被安排了清创手术,医生为其清除坏死组织并做好抗感染、止痛及促进创面愈合的药物。术后小张定期换药,并根据创面愈合情况及时调整敷料和用药方案。

隔层使用、控制时长,远离“隐形烫伤”

专家表示,很多人对瞬间高温敏感,但对持续低热的警惕性较低,很多人误以为“不烫皮肤”就安全,却不知皮肤在高于体温的低温物体的持续温热下,几小时就可能出现深层组织损伤。这种损伤恢复周期长达1~3个月,严重者需手术去除坏死组织,通常还会留下永久性疤痕。

专家指出,使用暖宝宝要注意以下事项:

1.隔层使用:暖宝宝发热芯温度可达55℃以上,直接贴肤会导致局部温度过高,且透气差,热量无法扩散。因此,



低温烫伤的伤口

务必贴在衣物外侧,避免与皮肤直接接触,建议选择纯棉衣物,减少热量传导。

2.控制使用时长:单次使用不超过4小时,如需持续保暖,应及时更换位置,避免同一部位长时间受热。

3.避免叠加:不同时使用多个暖宝宝,或与其他取暖设备同时使用,单个部位一次仅用1个暖宝宝,防止局部温度超标。

4.避开敏感区域:脚踝、膝盖后侧、腰腹等,这些部位皮肤较薄、供血不足。因此不要贴在皮肤薄弱处、伤口附近或血液循环不佳的部位。

5.不要在睡眠时使用:睡眠中皮肤感知能力下降,即使温度过高也难以察觉,容易造成深度烫伤。

6.特殊人群慎用:糖尿病患者、血液循环障碍者、皮肤敏感者及孕妇、婴幼儿,应尽量避免使用暖宝宝。

需要提醒的是,一旦发现皮肤出现红斑、发白、水泡或麻木感,需立即采取以下措施,避免损伤加重:

1.立即脱离热源:停止使用暖宝宝、热水袋、艾灸等,移除相关衣物,避免继续受热。

2.冷水冲洗降温:用干净流动冷水冲洗烫伤部位15~20分钟以上,降低皮下组织温度(不可用冰块直接冷敷,以免造成二次损伤)。

3.切勿自行处理:不要自行挑破水泡、涂抹牙膏、酱油等偏方,这些行为会增加感染风险。

4.及时就医:即使表面损伤不严重,也建议尽快到医院就诊,低温烫伤的深层损伤可能在48小时内逐渐加重,需专业医生评估并处理。

更年期膝关节酸痛 中医支招内调是关键

48岁的李阿姨正在经历“更年期综合征”,不仅容易焦虑生气,睡不好觉,动辄出汗不止,而且膝关节酸痛难忍,跑去医院骨科治疗也效果甚微,经人推荐来到南京市中医院妇科问诊。南京市名中医、妇科专家于红娟主任中医师详细了解后,告诉李阿姨,膝关节疼痛也是“更年期综合征”惹的祸。

更年期膝盖为啥这么疼?于红娟介绍道,雌激素是骨骼“守护神”,能抑制破骨细胞、促进钙质沉积,还能保护关节软骨。随着年龄增长,女性进入围绝经期(俗称更年期)后,雌激素水平大幅下降,导致钙流失加速,骨骼密度下降,带来疼痛和僵硬。

此外,中医理论认为,肾主骨,肝主筋。更年期女性肾气渐衰,肝气郁结,影响气血运行,也会引发疼痛。因此,慢性疼痛(如腰痛、关节痛、全身肌肉酸痛)、骨质疏松等都是更年期的常见症状。

“肾气充足则骨骼强健,补足肝肾是调理关节疼痛的关键。”于红娟指出,中药治疗注重滋肾益阴,平衡阴阳。进服膏方也是有效的治疗手段。冬季阳气内敛,阴气盛极,正是“主收藏”的季节,此时进补,易于吸收藏纳,起到更好的治疗效果。此外,还可以辅以耳穴、针灸、艾灸等中医适宜技术来缓解疼痛症状。

在饮食方面,专家建议,日常饮食多摄入牛奶、豆制品等富含钙质的食物,以及绿叶蔬菜,同时通过晒太阳、吃鱼肝油补充维生素D,为骨骼提供保障。

同时,保暖也很关键。应注意保护腰腹部不要受寒,建议穿着高腰裤、长裙或在腹部系上保暖腰带,避免穿露脐装或过短的上衣。冬季可选择厚棉衣或羽绒服,重点覆盖腰腹部。佩戴护膝、手套,选择保暖性好的材质,如加绒护膝、皮手套等。寒冷天气尽量减少关节暴露在冷空气中的时间。

于红娟提醒,个体化激素补充也是呵护更年期的方法之一,但这种方法是否适用需咨询专业医生。在妇科医生评估排除禁忌症后,可以个性化补充雌激素,预防、缓解膝关节疼痛。

通讯员 张明 张盼盼 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

63岁老师傅突然挺不起腰 原来是腰部神经被它挤压变形

扬子晚报讯(通讯员 马兆敏 于备 记者 成沫)近日,扬州市江都人民医院脊柱外科团队精准诊断一例“极外侧腰椎间盘突出”患者,医生面对此复杂病例,在脊柱内镜下,通过人体的“天然通道”,精准取出压迫神经的髓核,仅留下2个不足1厘米的小孔,术后次日患者便能下地行走,3天后康复出院。

扬州的李师傅今年虽已63岁,但身子骨还算硬朗。前段时间他突然腰疼得厉害,完全直不起来,伴有左脚麻木等症状,走路都困难,无奈前往医院就诊。

经过查体和CT检查,江都人民医院脊柱外科副主任医师翁海忠发现患者的病情很少见。“通常而言,腰椎间盘突出发生在椎管内,你看这个患者腰5~骶1椎间盘向左后突出,发生在椎管外,硬生生地把腰5神经根挤压到变形。”翁海忠指着CT影像介绍,“这种情

况,我们临床上又称作极外侧腰椎间盘突出,治疗起来较为棘手。”

经过缜密的术前规划,征得患者及家属同意后,入院第三天,由翁海忠、李东东医师为患者行单侧双通道脊柱内镜下腰5出口根减压术(UBE-PLED)。手术如同在“狭窄巷道”中进行,患部骨质增生严重,该位置周围分布着一些较粗的血管,给手术带来了不小的挑战。医疗团队凭借丰富的经验找准手术靶点,约2.5小时,顺利取出蚕豆大小的突出髓核。

让老李难以置信的是,术后次日他便能下地行走,折磨许久的腰疼也消失不见,手术仅留下了1厘米的小口。

医生提醒,腰椎间盘突出并非单纯的腰疼,还会伴有下肢放射性疼痛、下肢麻木、肌力下降、间歇性跛行,甚至大小便功能障碍等症状,如果出现腰疼的症状,要尽早干预。

肩关节里藏“石头” 右肩疼痛近两年

扬子晚报讯(通讯员 杨倩 记者 张春艳)“医生,我这肩膀钻心疼,晚上根本没法睡!”65岁的陈阿姨被右肩疼痛折磨了近两年,辗转多家医院,始终被当作“肩周炎”治疗。止痛药、针灸、理疗轮番上阵,疼痛却丝毫未减,夜夜难眠,生活质量一落千丈。直到她来到常州市第四人民医院骨科,才终于找到了疼痛背后的真凶。

接诊的骨科副主任医师高磊详细问诊并细致查体,结合影像资料,敏锐地发现:陈阿姨的病情并非简单的“肩周炎”。进一步CT与核磁共振检查显示,她的肩关节肩峰下间隙藏着一处“钙化灶”,位于冈上肌肌腱止点周围。真相大白——陈阿姨罹患的是“冈上肌钙化性肌腱炎”。

“肩关节疼痛病因复杂,不能一概归为肩周炎。”高磊解释道,“冈上肌钙化,

相当于肌腱中沉积了钙盐,形成类似‘粉笔灰’质地的软性‘石头’,会引发剧烈炎症和疼痛。”

由于陈阿姨病程长、保守治疗无效,高磊团队经充分沟通后,为她实施了肩关节镜微创手术。手术仅通过几个小孔,在关节镜下精准定位钙化灶,以有限清理保护肌腱完整,残留钙化组织让其自然吸收。相比传统手术,该技术创伤小、疼痛轻、恢复快。

术后,陈阿姨的肩痛明显缓解,经系统康复训练,已顺利出院。“两年了,终于能睡个安稳觉!”她握着高磊医生的手激动地说。

高磊提醒,肩痛≠肩周炎。冈上肌钙化、肩袖损伤、肌腱炎等疾病症状相似,易被误诊。若出现持续肩痛,尤其伴夜间痛、活动无力或受限,应尽早就医,明确诊断。

南通晨晖科技有限公司 关于召开临时股东会会议的公告

公司股东薛琳杰:

根据《中华人民共和国公司法》及本公司章程的相关规定,经持有本公司85%股权表决权股东薛华楠提议,公司决定召开临时股东会会议,议题:免去薛琳杰董事职务,不再担任公司法定代表人,选举薛华楠为董事,董事代表公司执行公司事务,作为公司法定代表人事宜;现将具体会议时间通知如下:公司定于2026年2月24日上午9点,到海门街道仁恒公园四季17号楼4楼会议室(海门南京路珠江路口南200米)登记参会。因联系不到您本人,特依法公告,请您准时参加,逾期不参加且未委托他人参加表决的,视为弃权。特此公告。

南通晨晖科技有限公司 股东薛华楠 18068952016 2026年1月6日