

用了“降温神器”为啥出现大量红斑

专家提醒:使用不当或致冻伤、过敏



液氮速冻喷雾-极速冷冻神器

液氮制冷剂降温剂极速急速冷冻喷雾速冻剂结冰速冷剂冷喷射冷却剂

近日,全国多地气温攀升,号称“瞬时降温”的冷感喷雾悄然走红,被不少人视为“降温神器”。记者在某电商平台上注意到,多款冷感喷雾销量突破万件,热度可见一斑。有网友表示“喷完确实凉快”,但也有网友反映,对着脸喷了三圈后,皮肤出现明显灼痛感,冒出一大片红斑。

记者看到,市面上某款“液氮速冻喷雾”,号称“瞬间冷却”“喷一喷秒降15℃”,成分表上仅标注了“香精、推进剂、降温因子”,而宣传页用小字提示:“人体降温请保持30cm左右距离,避免冻伤,不可长时间喷在同一部位。”

江苏省中西医结合医院皮肤科主任中医师朱凤

指出,如果温度足够低、用量足够大、作用时间足够久,确实会造成冻伤。初期冻伤表现为局部皮肤苍白、麻木,或伴有刺痛感,出现这些情况时可以使用37℃~40℃的流动温水缓慢复温,切忌用力摩擦或快速加热患处,以免加重组织损伤。她强调,轻微冻伤虽有可能自愈,但处理不当仍可能留下疤痕。一旦出现水泡、皮肤变色或丧失知觉,应立即就医。

另一类常见的冷感喷雾,主要成分除了水,还含有乙醇和薄荷脑等。朱凤主任解释,乙醇通过快速挥发带走皮肤热量,实现短暂真实的降温效果。而薄荷脑本身并不能降低皮肤实际温度,它是通过刺激皮肤

温度感受器,触发人体的“冷感开关”,营造清凉的错觉。“薄荷脑相对温和,而乙醇刺激性较强,对于皮肤薄嫩部位、婴幼儿及敏感肌人群并不友好,不当使用极易损伤皮肤。”

部分消费者反映,喷后出现皮肤红斑、灼痛、水泡、瘙痒等症状,朱凤主任判断,这大概率是此类喷雾中某种成分引发的急性接触性过敏反应。“一旦皮肤出现不适,应第一时间用大量清水冲洗接触部位,以快速稀释并清除残留的致敏成分,缓解刺激。”她提醒。

另外,朱凤主任还提到,使用此类喷雾时应与皮肤保持15~20厘米的距离,切勿紧贴皮肤,单次喷洒时间不要超过3秒,避免在同一部

位反复喷洒。严禁直接喷于眼周、眼部黏膜及皮肤破损处,否则容易导致黏膜刺激、眼睛充血或过敏反应。

“这类喷雾只能带来片刻的体表降温,无法从根本上缓解夏季高温引起的身体缺水。”朱凤主任说,想要安稳度过酷暑,及时补充水分、做好物理防晒,才是更加科学有效的防暑方式。长时间户外活动时,大家可以使用冰毛巾、降温贴、凝胶胶贴等温和的物理降温方式,尤其适合大众及敏感人群使用。同时她也提醒,冰块等物理降温方式如果使用不当,也可能导致冻伤,同样需要合理把控温度和使用时长。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

28岁程序员养生半年瘦20斤

戒掉可乐喝果汁,结果糖尿病酮症酸中毒

28岁的程序员小吴(化姓),曾是个自由的“可乐男孩”。为了养生,他决定把可乐改成果汁——每天喝2升纯果汁,“这样健康一点,也比喝奶茶强”。谁也没想到,半年后,他竟因这个“养生决定”躺进了浙江省中西医结合医院(杭州市红十字会医院)的抢救室。

身高只有1米75的小吴,体重却达190斤。有一天,他看到一篇文章说“喝可乐等于慢性自杀”,于是果断戒了可乐,改喝“100%纯果汁”。半年来,他每天雷打不动喝2升果汁,直到身体开始发出警报。

第一个信号是“渴”,他发现自己越喝越渴,每天要跑十几趟厕所。第二个信号是“瘦”,半年

里,他瘦了将近20斤,同事都说他“减肥成功”。小吴还暗自高兴,想着喝果汁确实更健康。直到不久前,他完成通宵加班后,突然开始恶心呕吐、腹痛难忍,呼吸变得又深又快,整个人昏昏沉沉的。女友一看情况不对,赶紧把他送到医院,一查血糖,高到仪器都快测不出来了。“糖尿病酮症酸中毒,再晚点来可能人就没了。”急诊医生的话,像一盆冷水浇过来。好在抢救及时,小吴很快脱离了生命危险,但也正式确诊了糖尿病。

“很多年轻人像小吴一样,陷入了‘喝果汁=吃水果’的认知误区。”该院内分泌代谢病科主任牟新介绍,榨汁,榨掉的是纤维,留下的是“糖水”。

当你吃一个苹果时,咀嚼本身会放慢进食速度,苹果里的膳食纤维也会在胃里形成“保护网”,让糖分缓慢释放,此时人体的血糖就是“缓坡上山”,平稳上升。而水果变身为“果汁”后,去掉了所有纤维,剩下的是浓缩糖水。一瓶500ml果汁≈10—15块方糖,其进入人体后,血糖就像“坐火箭”,会瞬间飙升。

“这相当于让胰腺在短时间内高强度加班。”牟新主任解释,一次两次还行,天天这样,加上长期熬夜和久坐,胰腺就“累崩”了——小吴的糖尿病,就是这么来的。牟新主任表示:“真正让人生病的,往往不是天然食物,而是过度加工和隐形糖。”

钱江晚报

在生命禁区内“拆弹”

南京脑科医院完成多例高难度脑干血管瘤手术

脑干海绵状血管瘤是颅内高度隐匿、风险极高的血管性病变,也是神经外科领域公认最为凶险的疾病之一。该病变虽属良性血管畸形,并非恶性肿瘤,但其隐匿性强、易反复出血,致死致残率高,一旦发生出血,病情进展迅速,可直接危及生命,因此被形象地称为“生命禁区内的不定时炸弹”。记者从南京脑科医院获悉,近日,该院成功完成多例高难度脑干血管瘤手术。

什么是脑干海绵状血管瘤?南京脑科医院脑血管病救治中心何升学主任介绍,脑干作为调控呼吸、循环、意识、颅神经功能及运动传导的核心中枢结构,是我们大脑的“总指挥部”,是维持生命活动的关键基础结构,被医学界称为生命禁区。

海绵状血管瘤属于中枢神经系统先天性血管畸形,由一组异常扩张、管壁菲薄的窦状血管簇聚集而成。当此类病变发生于脑干区域,即为脑干海绵状血管瘤。该病变属于良性病变,无恶性增殖与远处转移特性,但病变血管壁结构薄弱、局部血流动力学不稳定,极易发生反复自发性出血。每一次出血都会对脑干神经核团及传导束造成进行性损伤,神经功能缺损随出血次数增加而持续加重,严重时还可引发肢体瘫痪、意识障碍、呼吸循环衰竭,甚至危及生命。

遗憾的是,脑干海绵状血管瘤早期可能没有明显症状,但一旦出血,会快速出现以下表现:突然肢体麻木、无力、走路不稳;口角歪斜、说话含糊、吞咽困难、喝水呛咳;头晕、头痛、恶心呕吐;声音嘶哑、复视、面部麻木;严重时迅速陷入意

识模糊、昏迷。何升学提醒,突发上述症状,务必尽快到专业神经外科就诊。

“脑干解剖空间狭小、功能高度集中,周围密布神经核团与传导束,因而手术操作难度极大,1mm的损伤都可能导致严重残疾。”同时,高龄、基础病多的患者风险成倍增加。

过去很长一段时间,脑干海绵状血管瘤被认为“不能手术、不敢手术”。随着现代显微神经外科技术的发展,脑干海绵状血管瘤早已不是不治之症。只要在专业团队、精准技术、规范管理下,完全可以实现:病灶完整切除,神经功能最大程度保护,术后顺利康复,降低再出血风险,回归正常生活。

记者了解到,近半年来,何升学主任团队聚焦脑干海绵状血管瘤这一高风险病种,连续完成多例成人脑干海绵状血管瘤伴出血高难度显微手术,均实现病变全切除,患者神经功能获得不同程度改善,无严重手术相关并发症,在高龄、高危、延髓关键区等复杂病例中取得突破性救治成果。

术前,专家团队用CT、MRI、神经纤维束三维成像、神经导航等技术,3D看清病灶、神经、血管位置,根据不同病灶位置(中脑/脑桥/延髓),制定精准、个体化入路方案,选择神经安全间隙入路,不牵拉、不强行切开脑干,创伤更小、恢复更快。术中,在高倍显微镜下完成分离、止血、切除,以接近“零误伤”为目标,全力保护呼吸、心跳、运动、吞咽等核心功能。

通讯员 张光绪 余志强 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

长期药物消杀后 花蚊子产生“耐药性”了吗

夏季蚊虫活跃,不少市民担心:经过多年化学药物的持续消杀,以白纹伊蚊为代表的“花蚊子”是否已经产生了“耐药性”?近日,相关话题在网络上引发热议。对此,记者请教了江苏省疾病预防控制中心消毒与媒介生物防制所副研究员刘慧。

“市民常说的‘耐药性’在专业领域其实被称为‘抗性’。”刘慧介绍,自然界中的蚊子或多或少都会接触到杀虫剂,在这个过程中,蚊虫自然会逐渐产生一定的抗药能力。值得注意的是,江苏包括南京在内的不同区域或场所的白纹伊蚊,由于接触杀虫剂的机会、频率以及杀虫剂种类各不相同,它们所产生的抗药

性也存在差异。

那么,这种抗性究竟是如何产生的?刘慧进一步解释,抗性是针对蚊虫种群而言的。蚊虫个体之间存在天然差异,其中总会有一些抗性相对较强的个体。“这些个体繁殖产生的后代,整体上就会具有相对更强的抗性。”

如果蚊子已有抗性,现在的蚊香、电热蚊香液还管用吗?专家表示不必过度担忧。刘慧指出,虽然部分蚊子已经产生了一定的抗性,但它们所针对的杀虫剂种类和抗性程度各不相同,并非对所有杀虫剂都具有超强抗性。目前市面上正规渠道销售的蚊香、电热蚊香液等产



品,对蚊子基本都仍然有效。需要特别提醒的是,市民应尽量选择正规产品,注意查看是否具备“三证”,即农药登记证号(以“WP”开头)、生产许可证号和产品标准号,这“三证”缺一不可。 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖