



## 吃饱穿好的“室内族”反倒频中招—— 警惕暖冬里的“疮”伤

文：今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 胡翠娥

对于身体虚弱的人而言，这个暖冬阻挡了不少原本在冬日里高发的疾病——今日女报 / 凤网记者从长沙市各大医院的就诊数据了解到，往年寒冬高发的心血管病、骨病等在今年有所减少，只是，另一种不显眼的“小病”却不减反增。

这个“小病”，就是冻疮。所谓冻疮，顾名思义是冻出来的病，但眼下，大家吃得饱、穿得暖，为何长冻疮的人还越来越多呢？

### ■门诊

#### 天气和暖，“疮”伤患者反增多

打着遮阳伞、戴着墨镜，35岁的时髦白领刘榕匆匆地来到湖南中医药大学第一附属医院中医外科门诊，摘下毛茸茸的手套和围巾……

室外温度15℃，刘榕为什么把自己包裹得那么严实呢？原来，尽管从小在大城

市长大，但刘榕自6岁开始便每年都长冻疮，所以每逢冬天，她都特别注重手部保暖，连工作台上都特地布置了加热的玻璃台板，上班时能不出门就尽量呆在空调房里，上下班路上又是开车，一天到晚几乎都吹不到室外的风。

不过，即使这样，刘榕的手依然长冻疮，红肿、胀痛、色素沉着，甚至有的地方还破溃流水。

除了刘榕，前往门诊配药的冻疮患者里还有不少家庭主妇。每天门窗紧闭、烤着火，却还是逃不过冻疮的侵袭。

### ■支招

#### 预防暖冬冻疮，你可以这样做

**注意防寒保暖：**寒冷是引起冻疮的直接原因，所以防寒保暖是预防冻疮的最重要措施。另外，尽量选择宽松舒适的手套、鞋袜、帽子，保持手脚干燥，外出时宜佩戴口罩、手套、防风耳套、围巾等。

**加强身体锻炼：**选择适合自身身体状况的锻炼方式，如气功、跳舞、跳绳、走路、跑步、打球、游泳等。可以增强身体素质及耐寒力，有效预防冻疮的发生。

**局部按摩法：**可利用每日空隙时间，按摩手指、面颊及耳部等易生冻疮的部位，加快局部的血液循环。

**中药外搽法：**可用复方冻疮膏、

冻疮酊、温经膏等外搽易生冻疮的部位，有一定的治疗和预防作用。

**中药熏洗：**取鸡血藤50g、艾叶、细辛、桂枝、桃仁、干姜各20g，水煎煮，得药水6~8L置于桶中，先以热气熏蒸患处，蒸至药液稍温，可将患处浸泡约30分钟，每日1次。注意：皮肤溃烂者禁用此法。

**中药内服法：**取当归15g、生姜20g、羊肉250g、黄酒、调料适量。将羊肉洗净、切块，加入当归、生姜、黄酒及调料，煮沸后小火炖40分钟左右，去药渣，吃肉喝汤。本方不仅可以预防治疗冻疮，还适合体寒者在冬季食用。

#### 温暖环境，她们为何还长冻疮

##### 专家名片



陈其华（湖南中医药大学第一附属医院中医外科主任医师）

寒冬里，长期在户外工作的人容易长冻疮，这是很常见的。但今年冬天气温和暖，为什么还有那么多冻疮患者呢？

“温度只是诱发冻疮的原因之一，除此之外，潮湿环境与血液循环差也都能导致冻疮复发。”湖南中医药大学第一附属医院中医外科主任医师陈其华认为，前来就诊的冻疮患者中，以女性居多的原因还在于温差，“很多女性白天上班，躲在温暖的空调环境下。回到家却要洗衣、做饭、泡冷水，皮肤长期处于潮湿的环境中，长冻疮也就在情理之中了。”

陈其华介绍，冻疮皮损通常高发于手指、手背、面

部、耳廓等部位。由于外界气温降低，血管内的血流变得缓慢，外露的皮肤受到冷冻的刺激，皮下小动脉发生痉挛收缩，静脉血回流不畅，使局部组织缺氧，导致组织细胞受到损害而发病。

所以，暖冬里的冻疮患者一般都有两方面习惯——一方面，她们经常久坐不动，导致血液循环相对较差；另一方面，她们频繁从室内温暖的环境中过渡到室外的寒冷里，或是从室外一下子跑进开了空调的室内，在悬殊的温差中冷热交替太快。这些血液循环弱的人，身体一下子适应不了，末梢的血供瞬间就出了问题，反复之后这些部位就会长出冻疮。

### ■求证

#### 观点1：冻疮只长在手部

“手部和耳朵都是最容易长冻疮的地方。”在医院门诊患者的资料中，陈其华发现，大多数冻疮患者都有手部和耳朵长冻疮多年的情况。与脚部相比，手部、耳朵更容易暴露在外，所以接受温差变化也最明显。另外，脸部、大腿甚至是屁股上，也都是冻疮可以生长的地方，需要引起患者注意。

#### 观点2：不长冻疮的人暖冬不用预防

“大多数有多年冻疮经历的患者都是不见血不进医院，其实这样不



对。”陈其华认为，即便是从没长过冻疮的人也要提前防范，差不多从进入深秋后天气慢慢变冷时就开始保护，主要是得做防寒保暖、保持干燥。

#### 观点3：冻疮“一长长三年”

从理论上分析，确实有专家认为冻疮“一长长三年”，曾经长过冻疮的人比没长过的人更容易复发，而且往往是长在原先长过的位置。这是因为，长过冻疮的地方，末梢血管已变得畸形，血管调节功能相对更弱，在同样的环境下自然更容易出问题。

### ■养生故事

## 自制猛药治便秘，老人险丢性命

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 符晴 刘秀艳

遇到便秘，很多人会选择用中药番泻叶泡水喝，原因大都是“属于中药，便宜又安全”。可73岁的李大爷却没想到，自己因为喝了一天的番泻叶泡水，结果，肠道“畅快”了，却招来多次鲜红色血便！12月9日，李大爷被送到长沙市中心医院抢救，经检查为消化性溃疡出血，病情危重转入重症监护室

治疗。

家住长沙县的李大爷患有高血压、冠心病、舌鳞状细胞癌等疾病，一直靠药物控制病情。半个月前，因为天气多变，他出现了咳嗽、发热等感冒症状，于是就自行服用感冒药来缓解，没想到感冒症状缓解后，接着却出现了腹胀、排便困难等不适。

李大爷自认为番泻叶属于中药成分的缓泻药，比较安全，

便拿出了家里常备的番泻叶泡水服用，而这一举动却差点要了他的命——“后来我们才知道，我爸给自己下了猛药，吃的番泻叶的药量是平时的两三倍。”李大爷的儿子告诉记者，服药后的第二天，人就不行了，这才赶紧将他送到医院进行抢救。

“患者入院后，我们为他作了详细的检查，结果为消化性溃疡出血。”长沙市中心医院重

症医学科主任邓湘辉介绍，导致消化性溃疡出血的原因除了环境因素、食物因素、心理精神因素、应激因素外，还可能与药物因素有关。

“番泻叶过量服用时会对胃肠道系统产生毒副作用，番泻叶中所含的番泻可能抑制大肠对水分的吸收，使肠内容物急剧增加，同时还能增加大肠的张力，引起腹痛、恶心、呕吐等，严重者可诱发上消化道出血，

表现为上腹疼痛、呕吐咖啡样液体或出现柏油样便。”邓湘辉介绍，番泻叶为一种刺激性泻药，属于猛药，服用后有时可致腹痛、呕吐或使原有的肠部炎症加重（尤其在用量较大时），建议市民在专业医生的指导下服用。

邓湘辉提醒，老年人应从改变生活习惯入手，适当运动、多喝水、多吃含纤维素多的食物，刺激肠道蠕动，改善便秘。