

# 泡热水、涂辣椒、用雪搓…… 这些方法不能治冻疮

寒意渐浓 ,不少人已经进入了手脚冰冰凉模式！

然而 ,对于一些南方人来说 ,冬天最可怕的不是冷 ,而是年年复发、又痛又痒的冻疮。

冻疮 ,是由于长时间暴露在寒冷环境中 ,导致皮肤和组织损伤的疾病 ,主要发生在手指、脚趾、耳朵等血液循环较差的末梢部位。



为什么南方人  
更容易得冻疮

很多人认为越冷的地方越容易长冻疮 ,其实不是。

冻疮发病的主要原因是寒冷+潮湿。冷风的刺激让皮肤局部血管

收缩 ,导致组织细胞缺血、缺氧 ,同时血浆渗出引起局部水肿 ,从而形成冻疮。而潮湿会使皮肤失去保护 ,增加患冻疮的风险 ,北方空气干

燥 ,反而没那么容易长冻疮。

而且南方集中供暖少 ,室内外温度都比较低 ,在寒冷和潮湿的双重考验下 ,更容易发生冻疮。



冻疮的症状

皮肤红肿 :出现红肿、发热等症  
状 ,这是冻疮的早期表现。

疼痛和瘙痒 :特别是在温暖的

环境中 ,会感到瘙痒和轻度的疼痛。  
水疱 :随着冻疮的发展 ,有水疱形成 ,疱液为黄色或血性 ,疼痛加剧。

溃疡 :严重的冻疮可能会出现  
溃疡、化脓 ,影响关节活动 ,甚至导致肢体功能障碍。



治疗冻疮  
有哪些误区

误区1 热水泡治冻疮。有的患者看到冻疮是受寒引起的 ,觉得应该用热水浸泡或取火烘烤 ,然而突然的高温会使冻疮恶化 ,变得更加灼热、瘙痒 ,增加皮肤烫伤和破损的风险。

正确做法 :用与体温接近(40左右)的温水洗手 ,循序渐进 ,缓慢加温。

误区2 :网络偏方治冻疮。红辣椒10克 ,去籽后切碎 ,放入60毫升白酒浸泡7天。用消毒棉签蘸少许药液外搽 ,每天2次。结果冻疮更严重了 ,因为辣椒中的成分会刺激冻疮 ,一旦冻疮的水疱破了 ,皮肤出

现破损 ,会增加过敏和感染风险。

正确做法 :遵医嘱给予中药熏洗治疗 ,能改善患者肢体末端的局部微循环 ,提高组织抗寒能力。常用的中药有桂枝、艾叶、红花、苏叶、当归、花椒、肉桂、干姜、甘草等 ,煎煮后取汁水熏蒸、温浸或湿敷患处。严重者宜内外合治 ,中药熏洗的同时 ,配合温阳散寒、活血化瘀的中药内服。

注意 :熏洗时温度不可过高 ,防止烫伤 ,时间控制在15分钟左右。

误区3 :用雪搓治冻疮。出现冻疮时 ,很多人认为搓一搓可以缓解症状 ,甚至用雪搓冻疮处 ,反而

雪上加霜 。用力搓冻疮的部位会导致组织肿胀、加剧疼痛感 ,加重损伤。另外 ,雪的温度很低 ,极易冻伤患处 ,不干净的雪还可能造成感染。

正确做法 :避免抓挠、揉搓患处 ,更不要自行挤压或刺破冻疮 ,如果症状严重 ,出现破溃、化脓、严重瘙痒等 ,应及时就医 ,避免感染。

冻疮更可怕的在于 一年生冻疮 ,年年生冻疮 。已经发生过冻疮的部位 ,由于其血管收缩和舒张功能受损 ,极易复发。即使这个冬天强忍过去了 ,如果来年冬天没有做好防护 ,冻疮很可能 卷土重来 。



做好预防  
更重要

保暖是关键

切勿 只要风度不要温度 ,外出时戴好帽子、围脖、手套和口罩 ,保护暴露在外的部位。尽量选择宽松的鞋子和袜子 ,保持足部血液循环的畅通。

容易长冻疮的人可以每天坚持温热水泡脚 ,以确保足部血流畅通 ,水温可控制在 38 42 之间。

加强体育锻炼

没事多搓搓手、跺跺脚 ,促进血液循环。

平时锻炼以温和的有氧运动为主 ,比如太极拳、八段锦、散步、慢跑等 ,加强新陈代谢 ,提高抗寒能力。

注意运动最好选择在早上9点后 ,运动前要做好热身。

饮食温阳散寒

冬天手脚冰凉的人可以适当吃些牛肉、羊肉等温性食品。

在烹制菜品时 ,适当加入葱、姜、蒜、辣椒、胡椒等温性香辛料 ,也会起到一定的驱寒效果。

糖尿病患者由于血液循环不良 ,要特别留意手足 ,注意控制血糖 ,避免因疏忽造成严重后果。



(来源：健康浙江 微信公众号 作者 吴辰)

## 如何通过 食品营养标签 选择少油食品

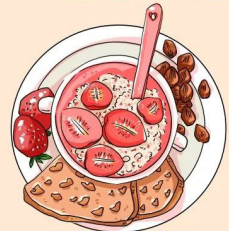


## 生活中的减油小窍门



烹饪少油，选蒸、煮、炖等无油或少油方法，煎优于炸。用控油壶控油，少吃或不吃油炸食品，如鸡腿、薯条等。避免喝汤汁，不用汤汁拌饭。

## 读懂营养标签 享受健康生活



选择少油食品，查看食品营养标签，挑选每百克（固体）或每百毫升（液体）脂肪含量低于3克（固体）或1.5克（液体）为佳。

## 科学看待脂肪 必需·适量



脂肪是人体必需的营养素，但过量摄入可能导致肥胖和慢性疾病。肥胖者、高脂血症、心血管疾病和脂性腹泻患者等人群尽量选择健康食品。

(来源：“健康中国”微信公众号《如何通过食品营养标签选择少油食品》)