

科学卫生

15分钟讲演资料

怎样预防冻疮

傅 积 仁

天气一天一天地冷起来了，有许多人在这个时候手上、脚上常常会生冻疮。生了冻疮以后，皮肤会肿起来，变得麻木坚硬，颜色发红发紫。冻疮碰到了冷会觉得痛，碰到了热会发痒，使人感到很难受，厉害的还会烂起来。冻疮烂了很麻烦，不容易医得好，有时候往往要拖到第二年春天，甚至于夏天才会好。

你们知道怎样会生冻疮的吗？有的人可能会说：我知道这是因为皮肤受了冷的缘故。不错，这是一个原因。但是假使我们再问一句，为什么有的人皮肤受了冷会生冻疮？有的人却并不生冻疮？恐怕有些人就回答不出了。好吧！现在我们就先来谈谈这个问题。原来我们的皮肤受了过分的冷或者潮湿以后，皮肤表面的血管就会收缩起来，这样，皮肤表面的血液就少了。如果皮肤继续受冷，收缩血管的神经冻得麻木了，血管就反而会扩张开来。这时候，血管里面的液体会渗透到血管外面的组织里来，皮肤表面就会发生红肿硬块，这就是冻疮。通

常，皮肤暴露在外面的部分，象耳朵、手、脚等地方，最容易生冻疮，特别是两只耳朵边上，因为这地方血管比较少，容易受冻。

生冻疮的另外一个原因，是因为疾病的关系。一般有心脏病、肾脏病、便秘、营养不良、贫血和慢性疾病的人，都容易生冻疮。原因是这些毛病会使全身的血液循环不正常。譬如心脏病的人或者心脏衰弱的人，心脏的机能必定很弱，于是就会影响血液的循环；又譬如贫血的人，身体里面的血液分量或者血色素的成分都比较少，这样也会妨碍血液的循环和影响心脏的机能，使身体抵抗力减低；还有各种慢性疾病和营养不良的人，同样也可以引起贫血而生冻疮的。

有些人虽然没有心脏病、贫血和慢性疾病，但是每年到了冬天总要生冻疮，这又是什么道理呢？这是因为这些人过去生过一次或几次冻疮以后，在生过冻疮的地方，抵抗力减低了，因此一受了冷的刺激以后，老的冻疮疤上又会生起冻疮来了。

另外，有些在机关里工作的人，或者不喜欢运动的人，经常坐着不动，或者动的机会很少，也容易使局部的血液循环流通得不畅快，而引起冻疮。

现在，我们知道了发生冻疮的原因，那就可以针对这些原因来进行预防。

有心脏病、腰子病、贫血和慢性疾病的人，应该到医院里去检查一下，把毛病医好，毛病好了，身体抵抗力增强了，就不容易生冻疮。

平时不喜欢运动，或者因为工作关系，缺少运动的人，应该争取活动活动。现在，工厂、机关里不是都推行了工间操吗？

这就是一种很好的体育活动，我們應該爭取參加。在休息的時間，可以參加一些其他的運動，譬如打乒乓球啊，羽毛球啊，籃球啊，排球啊等等。經常參加這些運動，鍛煉好身體，使身體抵抗力增強，不但不會生凍瘡，還可以提高健康水平，更好地發揮工作中的積極性和創造性。另外，每天用冷水毛巾摩擦手、腳、臉等容易受凍的地方，把它擦得發紅為止，也能增加皮膚抵抗寒冷的能力。

過去生過凍瘡的人，在冬天要穿得暖和一些，不要着涼，穿的衣服要輕軟寬大，不要穿得太緊，尤其是鞋子、襪子更不能太小，吊襪帶也不要結得太緊，因為太緊太小了，會妨礙血液流通。手上容易生凍瘡的人，出門的時候，要戴手套，使手指保持溫暖。耳朵上容易生凍瘡的人，最好戴一頂能夠遮住耳朵的棉帽子，或者用耳朵套，女同志可以用圍巾把頭包起來。在洗好手以後，應該馬上搽干，然後可以擦一點凡士林、甘油之類的東西，這樣可以保護皮膚不會生凍瘡。

營養不良的人，可以根據自己的經濟條件，吃些含有脂肪、蛋白質和維生素的東西。這樣身體里的營養增加了，就可以產生足夠的熱量和抵抗力。

有些人認為在冬天出門以前喝些酒，可以使身體不受凍，其實這種做法是不對的。喝酒雖然能夠暫時增加體溫，使身體感到暖和，可是酒能夠引起血管擴張，把身體里面大量的熱放散出去。所以，在身體一陣暖和以後，反而會更覺得冷，也就更容易受凍了。因此，在冬天要少喝酒，尤其是喝酒以後不要出門。

從外面回來，如果手脚凍紅了，可以浸在溫水里，不要浸

在很燙的熱水里或者在火上烤，因為這樣做，會使受凍的部分更加腫起來。另外，在每天睡覺以前，用溫水洗洗手、洗洗腳是很好的。

如果手上或者腳上已經發現有一些腫，碰到了熱又覺得痒，那就是生了凍瘡。這時候可以採用摩擦的方法：就是用手摩擦局部的皮膚，使血液流通得暢快，或者用棉花蘸了酒精、樟腦酒精、松節油之類的東西，來擦紅腫的地方，每天擦三、四次，或者可以用百分之三到百分之五的碘酒來擦，效果都是很好的。

假使凍瘡破了爛了，可以搽凍瘡藥膏。先剪一塊比創口大一些的紗布，上面塗一層凍瘡藥膏，要塗得均勻一些，敷在創口上面，再把它包紮起來。每天至少換一次藥，這樣，經過了一段時間以後，凍瘡就會漸漸地好起來。如果用藥膏醫了好久以後還是不見效，或者反而嚴重起來，那最好請醫生治療。