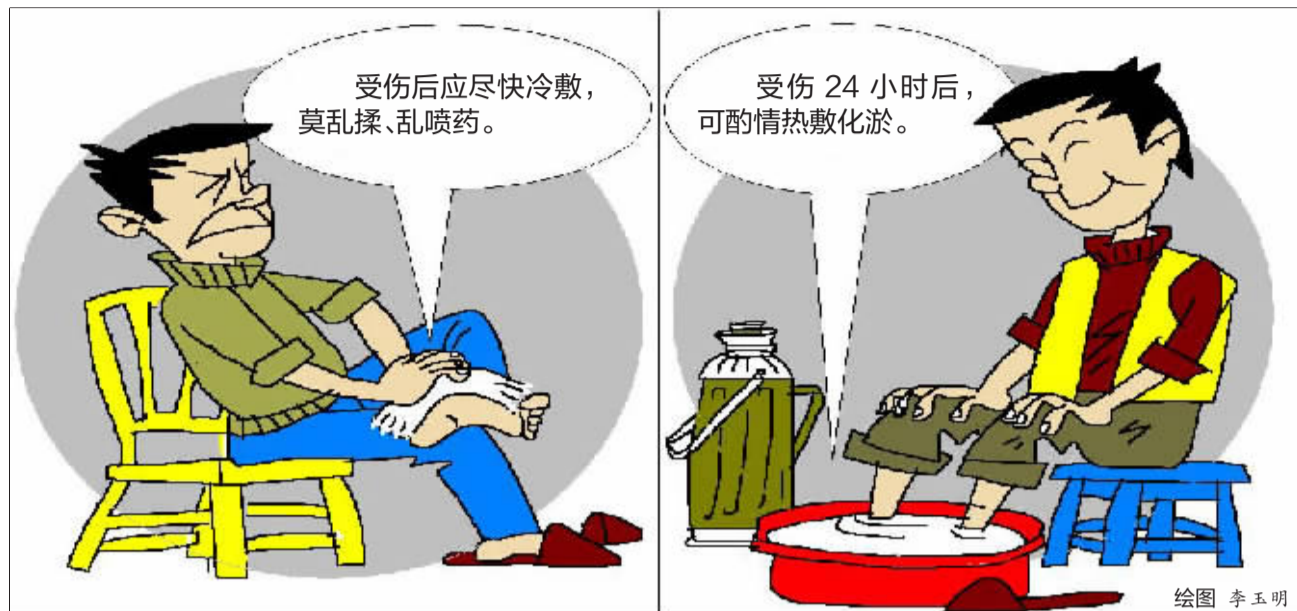


气温骤降,路面积水易结冰,不少人因此滑倒受伤——

扭伤之后快冷敷,一两天内可别揉



绘图 李玉明

□记者 李岚 通讯员 丁娟

气温骤降,路面上的积水容易结冰,走路时不慎滑倒受伤的人多了起来。

市民付先生走路时滑倒,脚被扭伤了。回家后,他在肿起的脚踝处敷了一条热毛巾,希望能尽快好起来,没想到,伤处却越来越疼。“有人说我应该冷敷,到底该怎么办?”付先生致电本报求助。

受伤后尽快冷敷,可以自制“冰袋”

“受伤 12 小时以内要冷敷,而且要尽早。”河南省洛阳正骨医院足踝损伤科主任医师姚太顺说,遇到一般性的软组织损伤,如关节韧带扭伤、肌肉拉伤等,尽快对受伤的部位进行冷敷是合适的救治方法。

姚太顺说,受伤后,软组织内部会有水肿和出血现象,严重时皮肤表面会变为青紫色,此时进行冷敷,可以使血管收缩,减轻局部充血,减慢血液流动,还能够抑制感觉神经,起到镇痛和消肿的作用。需要注意的是,每次冷敷的时间不要超过 20 分钟。

敷的时间不要超过 20 分钟。

冷敷一定要用冰块吗?

“事实上,用冰水和冰毛巾敷更好。”姚太顺说,冰块比较硬,往往只能贴在某块皮肤上,无法和伤处“严丝密合”。

他建议,患者可自己制作“冰袋”:将保鲜膜折叠后装上适量冷水,再把口封好;也可将毛巾浸湿后拧成半干。将湿毛巾或装冷水的保鲜膜放于冰箱的冷藏室内,冷藏后就可当“冰袋”用。

消肿之后可以热敷,必要时就医

受伤超过 24 小时,出血位置一般已经形成黏块,此时可以采用热敷的方法,促使局部血管扩张,加速血液循环,起到活血化淤的作用。

姚太顺说,热敷不是用滚烫的水来泡,用来热敷的水的温度在 40℃ 左右即可。“刚受伤千万不能热敷,那样会使局部血管扩张,加重肿胀和疼痛。同样,受伤 24 小时内冷敷伤处也对恢复没有任何帮助。”姚太顺提醒。

把受伤的脚抬高也有利于加快血液的循环,起到消肿的作用。

不过,如果采用冷敷、热敷等方法后伤处的疼痛仍然没有缓解,就应该到医院就诊。“不要觉得不是非常疼痛就没有骨折,骨折和疼痛没有直接的关系。”姚太顺说。

受伤后尽量少活动,别乱揉乱喷药

有人认为,脚扭伤后多揉揉可以促进血液循环。这也是错误的观点。用力挤压、按摩受伤部位,会加快血管扩张,增加出血量,导致伤情进一步恶化。

民间流传的“烧热白酒涂抹”、“用煮熟的鸡蛋揉搓”这些方法,也不宜使用。姚太顺说,扭伤初期最好的恢复办法就是“不动”,千万不要坚持行走。“市场上的镇痛剂也不要轻易使用,那些东西里面大多有麻醉剂成分,会掩盖病情。”姚太顺表示。

别小瞧了疗伤的膏药,如果条件允许,不妨贴上一片。姚太顺说,贴上膏药后,关节活动不便,在某种程度上能起到“制动”的作用。

外来务工人员能申请廉租房吗?

□见习记者 申利超

事件缘由 杨先生是从伊川县来到市区的务工人员,一家六口租房居住。他想知道,他的家庭能否申请廉租房?

记者跑腿 记者就此事咨询了市房管局工作人员。

工作人员介绍,廉租房是向符合城镇居民最低生活保障标准且住房困难的家

庭提供的住房。申请廉租住房的家庭须具备三个条件:有城市居民户口;家庭人均收入符合规定的城市居民收入标准;家庭成员(有法定赡养、抚养关系的同住亲属)人均住房建筑面积符合规定的住房困难户。

另外,廉租房申请具有地域性,各县的城市居民只能申请该县的廉租房。根据杨先生的具体条件,目前不能申请洛阳市区廉租房。

户口在外地,咋办机动车驾驶证?

□记者 郑凤玲 实习生 程雯雯

事件缘由 市民毕先生今年 40 多岁,住在洛龙区古城乡梁屯村,由于工作关系,他的户口在多年前转到了山西省大同市。7 年前,他下岗后回到洛阳,但户口需要退休后才能转到洛阳。毕先生想知道,他应该如何办理摩托车驾驶证?

记者跑腿 带着毕先生的问题,记者来到市交警支队车管所咨询。

据车管所工作人员介绍,在洛阳暂住(持有公安机关核发的 6 个月以上暂住证件)的异地人,可以申领驾驶证或申请增驾(指已经持有机动车驾驶证,想要再办其他类型的机动车驾驶证)。

初次申领驾驶证的,只能申请小型汽车、小型自动挡汽车、低速载货汽车、三轮汽车、残疾人专用小型自动挡载客汽车、普通三轮摩托车、普通二轮摩托车、轻便摩托车的机动车驾驶证;申请增驾的,可以申请小型汽

车、小型自动挡汽车、低速载货汽车、三轮汽车、普通三轮摩托车、普通二轮摩托车、轻便摩托车的机动车驾驶证。

该工作人员说,毕先生的户口在外地,他可以参照在洛阳暂住异地人的情况在洛阳办理机动车驾驶证。

办理机动车驾驶证需要哪些证件?就此事,记者咨询了市交通局运管处驾培科。该科工作人员说,毕先生只须持身份证原件和暂住证(满一年)到暂住地就近的驾校报名办理即可。



请您支招

市民井女士 我家买的炒锅,炒菜时总是粘锅,想知道如何避免粘锅。

市民刘女士 我家行李箱的轮子坏了,想知道哪里有修行李箱轮子的地方。

为您支招

对市民刘先生提出的如何避免做饭时液化气把锅底熏黑的问题,市民申女士提出的哪里能买到澄粉的问题,热心市民纷纷支招。

市民张先生 将液化气风门调至液化气燃烧时不冒黑烟,就可避免锅被熏黑。如果液化气灶出气口变大了,也会导致锅被熏黑,调整更换后可避免。

市民张女士说 长春路菜市场里卖调料的摊位上可买到澄粉。

(裴希婷 整理)

(张先生、张女士获得 20 元券)

(如果您的支招被采用,可领取 20 元超市券。领取时间:周一至周日上午 9 时~11 时,领取地点:洛报集团定鼎南路办公区 4 号楼 202 室,领取时请携带有效证件并提供支招时所用电话的号码)



捡到请举手

12 月 26 日晚,刘女士从九都路与涧东路交叉口到万达广场,途中丢失一个女式灰色钱包,内有两张邮政储蓄卡、一张农行卡及照片、名片等,请捡到者拨打电话 15978654683 联系失主。

12 月 22 日 23 点,王先生从青年宫乘坐一辆绿色出租车到龙泉广场下车,不慎将王惠杰的驾驶证、行车证、身份证、交通银行卡掉在出租车上,请捡到者拨打电话 13503880465 联系失主。

12 月 24 日 8 点,赵女士在凯旋路和八一路交叉口丢失一个咖啡色钱包,内有赵利萍的身份证、车辆维修单、建行卡、银行卡,请捡到者拨打电话 13598183337 联系失主。

夏女士在 25 路公交车上丢失一个咖啡色钱包,里面有夏爱娟的身份证、银行卡、信用卡、美容卡等,请捡到者拨打电话 13783792311 联系失主。

12 月 22 日晚,崔晴晴在 19 路公交车上丢失一个红色钱包,内有崔晴晴的身份证、银行卡和一些照片,请捡到者拨打电话 15837959580 联系失主。

12 月 21 日 9 点多,张先生不慎在科大二附院(原市第四人民医院)将张树军的身份证和驾驶证丢失,请捡到者拨打电话 13700815846 联系失主。



失主看过来

12 月 30 日 21 点左右,张先生在王城大道与九都路交叉口乘坐出租车,在车上捡到一个女式钱包,里面只有几十元钱,没有其他东西,请失主拨打电话 13525487101 联系认领。(敬芳 整理)

记者跑腿 **安全用气 管道到家**
洛阳新奥华油燃气
 服务热线:95158 报装热线:64337009