

冬季吃熱食致燒燙傷機率增 醫籲當心2危險因子

文·圖／臺南市立安南醫院

冬天冷颼颼的天氣配上一份熱呼呼的餐食，可說是多數民眾的小確幸！然而，日常接觸熱水、熱食、熱湯的機會一多，門診燒燙傷的患者也隨之增加。安南醫院整形

外科王冠智主任分享門診印象深刻的案例，以及如何預防及緊急處理，藉此呼籲民眾留心，避免燒燙傷的意外發生，在安全的環境下安心過個暖冬。



安南醫院整形外科醫療團隊呼籲，寒冷冬季大家喜歡享用熱食或熱湯，應多留意環境中潛藏的風險，避免燒燙傷意外。

應留意濕滑的地板、不穩的桌子

王冠智主任指出，家中較常發生燒燙傷事件的地方是廚房及浴室，在外則以熱食餐廳或高溫相關工作環境較易燒燙傷；另外，車禍意外也容易因接觸排氣管而燙傷。除了前述地點，「濕滑的地板」、「不穩定的桌子」亦是常見的危險因子。

王冠智主任進一步以兩起困難燒燙傷個案為例：一位男性長輩想將滷好的豬腳端到餐桌享用，卻沒注意腳下濕滑，結果將一鍋熱騰騰的豬腳淋上身，導致右上臂和前胸大範圍的三度燒燙傷，需要多次手術處理，因而住院超過一個月；另一位被他喚為「羊肉爐小哥」的個案，則是和朋友聚餐吃羊肉爐時，壓了一下餐廳的傳統圓桌桌邊，造成桌子翻覆而燙到自己的右手和右腳，同樣需要住院進行手術，後續處理近兩週才出院。

易被忽略的沖水是最重要的急救

針對關係到後續治療效果的燒燙傷現場處理，王冠智主任提醒，大眾都聽過的「沖、脫、泡、蓋、送」急救5步驟；然而，根據兒童燙傷基金會的研究發現，只有2成民眾有正確概念，以下分別說明：

- ① **沖**：連續沖水15-30分鐘，如果是化學物品導致的燙傷，則需要沖水30-60分鐘。
- ② **脫**：在水中慢慢將衣服脫下，如衣服黏在皮膚上，可等送醫後再處理，不需立刻強制脫除。
- ③ **泡**：將傷處泡在冷水15分鐘以降低溫度。
- ④ **蓋**：用乾淨的毛巾覆蓋傷口。
- ⑤ **送**：儘快送醫處理。

燙傷意外發生當下，多數人往往只想到快點送醫，而未落實急救步驟，尤其最容易被忽略的就是「沖水」，既是第一點、亦是最重要的步驟！因為透過沖水能讓皮膚快速降溫，可以阻斷熱度繼續傷害皮膚組織。王冠智主任提醒，一旦燙傷，記得盡快將傷處置於水龍頭下沖水至少15分鐘；一般沖水龍頭冷水即可，但若天氣太冷，可以微加熱水至20度左右，避免身體失溫。

至於燒燙傷嚴重程度如何分級？什麼樣的情況需要送醫？王冠智主任說明，燒燙傷可分成三個等級：

一度燒燙傷 傷處呈現發紅情形，會些微疼痛但無水泡，類似於曬傷。

二度燒燙傷 傷處開始有水泡發生，且明顯疼痛。

三度燒燙傷 傷處水泡破裂，且皮膚變乾，開始出現不同膚色，如深黃、白、黑之顏色，此時因皮膚神經已遭破壞，反而不會有明顯疼痛。

王冠智主任建議，當傷口已開始出現水泡（即二度燒燙傷以上），就應至醫療院所尋求專業協助。他強調，預防勝於治療，生活中應留意易造成燙傷的環境因子；如果不幸燒燙傷也別過於驚慌，切記按急救步驟處理，並及早至醫療院所接受治療。🏥