

酒精、碘伏、双氧水 伤口消毒用哪个？

同样是日常皮肤消毒，为什么有的情况用酒精，有的却要用碘伏，该如何区分？

日常生活中，磕碰擦伤、割伤、烫伤时有发生，不少家庭都会常备消毒剂。但很多人处理伤口全凭经验，拿起手边的药剂就直接涂抹。用酒精擦拭破损伤口、拿紫药水处理化脓创面、反复用双氧水冲洗轻微擦伤……这些错误做法容易损伤创面组织，延缓伤口愈合时间。

一种消毒剂并非万能，依据伤口实际情况选择消毒剂，才能有效保护创面、规避感染风险。

不同消毒剂，使用场景不一样

75%医用酒精：完整皮肤

这种消毒剂仅适用于完整无破损的皮肤，比如，打针前擦拭皮肤或小件物体表面消毒。切忌直接用于破皮、较深伤口，以及口腔等黏膜部位。酒精刺激性强，接触破损创面会破坏新生肉芽，加剧疼痛感，损伤伤口组织，阻碍愈合。

同时，禁止在室内大面积喷洒，酒精遇明火极易引发火灾。使用时，只擦拭完好皮肤，避开眼口鼻黏膜，存放要远离火源、热源。

碘伏（聚维酮碘）：浅表破损

这是家庭处理外伤的首选，刺激性小，疼痛感轻微，成人、儿童都适用。擦伤、割伤、抓伤、小切口、小面积轻度烧烫伤，以及部分黏膜破损，都可使用碘伏消毒。

但要注意，大面积、深度创面不建议自行反复长期

使用；碘过敏人群严禁使用，甲状腺疾病患者、孕妇及哺乳期女性使用前应遵医嘱。消毒要从伤口中心向外环形涂抹，切记不可与红药水混用，二者接触会生成有毒物质。

双氧水（过氧化氢溶液）：脏污深伤

双氧水主要用于处理泥沙污物多、污染较重、存在厌氧菌感染风险的较深伤口，只做短暂冲洗，起到辅助清创、分解污物作用。

干净的浅表擦伤、普通小割伤不建议使用双氧水，更不能用其反复冲洗创面，双氧水在杀灭细菌的同时会破坏新生健康组织，不利于伤口修复。冲洗完成后，最好用生理盐水冲去创面泡沫，干净的小伤口尽量避开双氧水。

此外，曾经常用的红药水与紫药水，如今已逐步淡出家庭常备清单。

红药水含有汞，破损皮肤吸收后存在汞中毒隐患，家庭不建议储备，绝不能和碘伏搭配使用。紫药水会在伤口表面形成痂壳，把脓液封闭在皮下，加重感染，还会遮盖创面，难以观察恢复情况，切勿口服，也不要大面积长期涂抹，容易造成皮肤染色。

家庭处理伤口，这4条原则要记牢

除掌握消毒剂用法外，还有四点家庭处理伤口的关键提醒。

第一，先清洗再消毒。消毒并不是伤口处理的全部，如果创面沾有泥沙、尘土，要先用流动清水或生理盐水冲洗干净再消毒。

第二，伤口重早就医。若伤口较深、出血难以止住，被生锈金属、脏污器物刺伤，烧烫伤面积大，或伤口持续红肿化脓，不要在家自行处置，尽快就医，评估破伤

风等风险。

第三，消毒剂勿混搭。各类消毒剂切勿随意混合叠加，部分药剂相遇会产生有害物质。用药后，如果伤口周边出现红肿、皮疹、灼烧瘙痒等过敏表现，马上停用并用清水冲洗，症状加重及时就诊。

第四，保管好防误服。所有消毒剂要放在儿童接触不到的地方，以防误服；定期检查保质期，过期及时丢弃。

据 人民日报

9月20日，话题“秦始皇陵为什么不挖”冲上热搜。

据此前央视采访报道，秦始皇帝陵博物院名誉院长吴永琪曾表示“地下的文物确实很脆弱，我们要对天地、对自然、对祖宗有敬畏之心；如果我们有先进技术，能够在地面不打开陵墓的条件下，了解里面的东西，而不去打扰这个睡了两千年的老人，我出自内心的说法，以后也不要动。”

秦始皇陵兵马俑被誉为“世界第八大奇迹”，每年接待海外游客超百万，已有两百多位外国元首和政府首脑参观访问，还去过近五十个国家和地区巡展，是名副其实的世界“顶流”。

而到目前为止，仍有上万平方米的陪葬坑和皇陵深埋于地下。

秦始皇帝陵中是否真像史书里记载的那般灯火长明、水银做江河？接下来要不要主动发掘？文物修复专家对此给出了建议：

“我认为，除非是抢救性保护发掘，不然，能不挖就不要挖了。特

别是皇帝陵，以

后也不要动，没必要动。”吴

永琪说，地下文物很脆弱，

特别是植物纤维、动物纤

维，如果贸然打开，对它是

非常大的冲击，有的当

时就会坏。

他说，目前已经

通过物探手段测

出皇帝陵确实有

水银，封土的汞含

量是大地本体的

70多倍。

“往往是没得

到的东西最美。

所以，我们

就存着疑问

慢慢想吧，这

个过程比得到

更好。”

据 人民日报



热搜第一！“把配料表中的白砂糖还给我们”

9月21日，话题“把配料表中的白砂糖还给我们”登上热搜，引发热议。

有消费者发现，现在大量饮料、调味品的配料表里，白砂糖被换成了果葡糖浆，引发网友的担忧。

白砂糖比果葡糖浆更健康？

浙江省中山医院内分泌科留菁菁副主任医师表示，白砂糖的主要成分是蔗糖，进入人体后，会在肠道里迅速分解成葡萄糖和果糖，再被人体吸收。果葡糖浆通常由玉米淀粉加工制成，本身就是葡萄糖和果糖的混合物。因此，从最终被人体吸收的糖类成分来看，两者其实非常接近。

选择饮料时，不必只盯着“果葡糖浆”这几个字，更应该看营养成分表中的碳水化合物或糖含量，同时还要注意一整瓶饮料的容量。因为有些饮料每100毫升含糖量看起来不高，但一整瓶喝下去，摄入的糖仍然可能超标。

无论使用的是白砂糖还是果葡糖浆，长期过量摄入都可能增加肥胖、脂肪肝、甘油三酯升高、2型糖尿

病以及龋齿的风险。因此，控制添加糖的总量、少喝含糖饮料、多喝白水，才是更科学的选择。

生活中如何控糖？

每天添加糖摄入不超过50克，最好控制在25克以下。这里管控的是添加糖，也就是加工、烹饪时人为加入的蔗糖、果糖、果葡糖浆等，不包含食物本身天然含有的糖分。

少吃高糖甜食

大部分糖果、蛋糕、饼干等含糖量很高，应尽量少吃。儿童青少年更应控制甜食摄入。

家庭烹饪少放糖

做菜时少做糖醋、红烧等加糖较多的菜式。做菜时加糖不仅会增加糖摄入，还会掩盖咸味，间接导致盐摄入过多。

少喝或不喝含糖饮料

奶茶、碳酸饮料等是添加糖的主要来源，糖含量占8%—11%。日常补水优先选择白开水、淡茶水。

读懂食品标签识别隐形糖



购买食物时要学会看配料表，蔗糖、果糖、蜂蜜、玉米糖浆都属于糖类，配料表排名越靠前，表明含量越高，应尽量选购含糖量低的食物。

控糖循序渐进

喜爱甜食不必一下子完全戒掉，可以逐步减量，让自己慢慢适应低糖饮食。

据 人民日报