2024年11月12日 星期二
主编 胡敏 责编 余麟
视觉 胡颖 秦刚 制图 朱正非 校审 黄颖

关节扭伤之后 应该热敷还是冷敷？

在生活中，我们会因为剧烈运动或者负重、持重时姿势不当或者不慎跌倒、牵拉和过度扭转等原因，造成扭伤的情况，甚至在走路、上下楼梯等过程中也可能发生。但扭伤之后怎么处理才是最关键的，一旦发生扭伤，情况不是特别严重，或是就医条件不便的情况下，很多人会选择自行处理。跟“涂抹跌打药酒按摩”这种需要一定实操经验的方法相比较，“一块毛巾+一盆水”的方式更简便易行。然而，关节扭伤之后应该冷敷和热敷的说法好像都有，但究竟哪个是正确的呢？

什么是扭伤

扭伤是指四肢关节或躯体部位的肌肉、肌腱、韧带、血管等损伤。主要表现为损伤部位疼痛、关节活动不力，继而出现肿胀，伤处虽无骨折、脱臼、皮肉破损，但肌肤发红或青紫。多发于腰、踝、膝、肩、肘、髋等关节部位。患者在扭伤之后若出现活动受限、疼痛明显、疑似畸形甚至出现骨擦感等症状应及时就医。由于扭伤的征兆与骨折很相似，因此必须由医疗专业人员检查后才能确定。如何紧急处理，医疗人员给出以下建议：

■**停止运动**：伤后立即停止活动，使受伤部位保持静止，减少进一步损伤。

■**冰敷**：受伤后最好在几分钟之内尽快冰敷受伤部位，这样做可缓解疼痛和肿胀感，减少黏附的可能性，加快愈合速度。冰敷的时候在冰下面垫一层毛巾，以防止伤害皮肤或者冰水渗入关节。冰敷30分钟。

■**压迫**：为了进一步防止肿胀，可将冰敲碎装入一个塑料袋中，然后用弹性绷带扎住。保持30分钟，然后解开5~15分钟，然后再扎住。包扎时要把脚趾或四肢露外在外面以保证充分循环，如果脚趾头变成青紫色、解开绷带再轻轻扎住。这种压迫绷带可使用24小时，但要视关节情况而定。

■**抬高**：抬高受伤的关节，以预防关节及周围组织渗液。在最初的24~48小时愈合过程中，肿胀和疼痛在减轻，关节可以适当活动。把关节置于热水中，并慢慢朝各个方向运动关节，但是不要超出一定的范围。

■**药物治疗**：疼痛可口服非甾体类抗炎药治疗，如布洛芬、双氯芬酸钠、乐索乐芬钠等。也可使用具有活血散瘀，消肿止痛外用药物，如云南白药气雾剂、双氯芬酸钠软膏、消肿止痛的中药类外敷制剂等。中医正骨推拿辅以针刺疗法也可获得良好的治疗效果。

揉搓、热敷、擦药油会加剧病情吗

足踝关节扭伤后早期往往周围软组织处于渗出、充血状态，如果早期采用活血化瘀的方法，会促进组织继续出血，加重肿胀情况。因此，热敷、擦药油都是不妥的。同样，搓揉和转动损伤的踝关节，比如说按摩，也会加重损伤的软组织继续出血，导致局部肿胀加剧。

此外，出现踝关节扭伤后也不要急着脱鞋，尤其是比较紧的靴子，很可能会造成二次损伤。

人体对损伤的反应分4个阶段

关节是连接人体两部分骨骼的重要结构，担负着人体的力量传导和缓冲、骨活动的支点的作用。扭伤的时候，首先受伤的是关节周围的软组织。严格意义上的关节扭伤主要是指韧带的损伤，当然，一些损伤可能还伴有肌腱、关节囊、软骨的损伤，甚至合并骨折。人体一旦损伤，自我修复的程序也同时启动。

医疗人员表示，人体对损伤的反应主要分为以下4个阶段：

1.凝血期冰敷有利于止血和止痛

损伤会导致不同程度的皮下小血管破裂，导致出血，这也是我们在扭伤后常常会看到瘀青的原因。人体对出血的反应主要有以下两种：一种是小血管的收缩止血，一种是启动血小板聚集和凝血途径，形成微小血栓堵住血管破口。因此，在这一期，我们通常会采用冰敷来促进血管的收缩，从而减少出血。同时，冰敷还具有一定的止痛效果。

反之，如果在这一期做了热敷或用了活血化瘀的药酒，小血管反而会扩张，增加出血和疼痛。因此，在扭伤早期，应该进行冰敷而不是热敷。通常建议在伤后24~72小时内冰敷，每次15~30分钟，每天3~4次即可。如果同时对受伤的关节进行了局部加压包扎，则可以进一步地压迫止血和减少后一期——炎症期的局部肿胀。所以，家中急救箱里常备一卷弹力绷带是个不错的选择。

2.炎症期加压包扎减轻肿胀

在受伤早期血管收缩后，随着一些细胞因子的释放，血管反而出现了扩张，各种炎症细胞逐渐向伤处迁移，细胞损伤后释放毒素，血管和细胞的通透性都增加，引起组织肿胀。用弹力绷带对受伤的部位进行适当的加压包扎，以减轻肿胀。当然这个压力要比较合适，如果加压包扎太紧的话会影响血液循环，这也是不恰当的。

3.肉芽形成期热敷要在这时做

通常肉芽在第三天长成颗粒状肉芽时就会开始爬皮，肉芽组织爬皮的快慢以及具体时间，取决于个人的创伤程度、营养状态以及身体素质等。在这期间，成纤维细胞生成和迁徙到伤处，形成肉芽组织，填充受伤的裂隙，修复组织的胶原纤维合成，新的毛细血管也开始生成。这时，我们就可以开始热敷了。

4.疤痕形成期长达数月的组织修复

这个阶段，是对上一期的延续，时间可长达数月。各类胶原纤维在这一期继续合成，并进行成分的调整和重新排列，从而实现对疤痕的改造。值得注意的是，修复后的组织极少能恢复到原来的强度和弹性。疤痕处的受力情况往往会影响胶原纤维的成分和排列，受力过多或者制动时间过长，都可能引起胶原纤维的排列异常，影响修复，导致韧带强度和弹力更加无法恢复到原来的程度。

在受伤早期，适当的制动（如使用弹力绷带或护具，甚至石膏固定）不但有利于减轻疼痛、避免损伤加重，还有助于组织的修复；而急性期过后，就可以去掉外力制动措施，以及适当活动，加快胶原纤维的新生和肌肉及关节的恢复。

总的来说，关节扭伤后，应根据不同时期的机体变化采取不同的治疗措施。理解了以上损伤后的机体反应，那么就能更好地理解处理踝关节扭伤的POLICE原则，即保护（P-protect）、适当负重（OL-optimal loading）、冰敷（I-ice）、加压包扎（C-compression）、抬高患肢（E-elevation）。该原则不单适用于踝关节扭伤，同样适用于其他关节扭伤。生活中不可避免的小伤小碰，虽然不会危及生命安全，但第一时间的处理和后续休养期的护理，直接影响着患处的恢复效果。靠着模糊的印象草率为之，不仅对恢复没有什么帮助，搞不好还会南辕北辙，反倒引起更严重的伤害。

据科普中国

刚好一点就不吃了？这些药擅自停用后果严重

在日常生活中，许多患者在服用药物一段时间后，可能会因为感觉病情稳定或担心药物的副作用而选择擅自停药。然而，这种行为可能会带来严重的健康风险。近日，重庆市药监局发出提醒，强调部分患者即使病情稳定，也绝不能擅自停药。

有些药物在治疗过程中需要持续服用，即使症状得到缓解或消失，也不能随意停药。这些药物包括但不限于糖皮质激素、抗高血压药、冠心病用药、抗凝药、抗癫痫药、甲状腺用药、降糖药、抗乙肝病毒药、抗结核药、抗帕金森药、抗精神病药以及抗抑郁药等。以糖皮质激素为例，长期大剂量应用后，如果突然停药，可能会导致肾上腺皮质功能不全，患者出现乏力、恶心、呕吐、低血压等表现，严重者甚至休克。同样，抗高血压药和抗冠心病药也不能随意停药，否则可能会引起反跳性高血压、心绞痛加剧，甚至导致心肌梗死、猝死等严重后果。

对于抗凝药和抗癫痫药等，患者更需严格遵医嘱用药。抗凝药在治疗过程中需要定期监测凝血指标，以确保药物的有效性和安全性。如果擅自停药或剂量不足，可能导致出血倾向或血栓形成，而抗癫痫药则需要长期服用以控制癫痫发作，如果突然停药，可能会引发惊厥、抽搐等戒断症状。

此外，一些治疗慢性疾病的药物，如抗甲状腺药、降糖药和抗乙肝病毒药等，也需要患者长期服药并定期监测相关指标。这些药物在治疗过程中需要逐渐调整剂量，以确保病情的稳定和控制。如果擅自停药，可能会导致病情复发或恶化。

什么时候可以停药？重庆市药监局表示，这个问题需要医生根据具体病情做具体指导，不能一概而论。应在专业医生的指导下，再决定是否需要调整用药剂量、优化治疗方案或采取其他措施。如果您出现了戒断症状，请务必及时就医。

新重庆-上游新闻记者 陈瑜

刊登 13018333716
热线 15023163856

遗失陈良玖执业医师资格证书编码：19985011051222850090010O2，声明作废
遗失陈良玖医师执业证书，证书编码：110500238000006 声明作废
■遗失郎天宾食品经营许可证副本JY25001101030306 作废
■遗失阜阳市畅通汽车销售服务有限公司公章、财务专用章、法人印鉴章（法人：许培森）各一枚，声明作废。
■遗失亟溪县胜邦乡人民政府领取的动物检疫票据编号5009288728-5009288773、5009336939-5009336940 作废
■重庆江山乡新房地产开发有限公司遗失房地产开发企业资质证书，编号：062107020 声明作废
■遗失郭中余铜鼓专卖零售许可证副本500102103507 作废
■遗失重庆天一鉴花卉有限公司财务专用章编号5001023015661 声明作废
■张幼菡遗失身份证，身份证号码500102200502240286，特此声明。
■兹有重庆旭阳中医院有限公司遗失公章一枚，编号5001100394，财务专用章一枚，编号：5003810070395，陈重勉法定代表人证章一枚，编号5003810070396，声明作废。
■遗失北碚区张由平副食经营超市烟草专卖零售许可证正本500109121264 声明作废
■遗失重庆希煊商贸有限公司毛兰法人章编码：5002391059789 声明作废
■遗失重庆利强工具制造有限公司公章（编号5002251001634）声明作废
■遗失重庆怀光建筑劳务有限公司公章编号5001020820666 发票专用章编号5001023082064 声明作废

认尸公告
2024年10月28日在南岸区南滨上院长江水域发现一具男尸，约30岁，尸长1.75米，穿黑色衬衣、浅色长裤、白色运动鞋，右肩有狼头纹身，请知情人与长江航运公安局重庆分局联系：63770249。

采购公告
一、项目简介：重庆北部公共交通有限公司线路标识标牌采购竞争性比选项目。二、项目内容：线路标识标牌的制作，送达及临时性标识标牌的制作，悬挂。三、资格要求：参与本次竞争性比选项目的公司必须具有正规经营资格及固定的经营场所。四、采购人：重庆北部公共交通有限公司。五、资金来源：国有资金，出资比例100%。六、竞争性比选文件领取及其他咨询情况：重庆北部公交营运生产部02086357828。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆车启普网络科技有限公司：本委受理黄国梅与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2024）第4680号），因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书，仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过一十日期为送达。现定于2024年12月30日上午9时在重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年11月12日

遗失声明
我是重庆大坪百货有限责任公司股东文利，因搬家将公司发放的股权证遗失，从登报之日起，该股权证作废。
声明人：文利 2024年11月12日

遗失重庆佑安灯摩托车有限公司法定名称章一枚，编号5001137171492，财务专用章一枚，编号5001137171493，发票专用章一枚，编号5001137171494，岳冬勤法定代表人个人名称章一枚，编号5001137171495 声明作废。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝北区吉旺水子浴足服务部：本委受理的刘德、覃岩龙、罗秀丽、赵永凤、黄裕兰、张举珍与你单位劳动争议一案，现已审理终结，因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2024）第3335~3340号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书；逾期未领取，则第二十条的规定向你单位公告送达渝北区桂馨大道10号仲裁院208室，逾期视为送达。本裁决为终局裁决，用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年11月12日

沙坪坝区渝碚路30号庆泰大厦会议室对以下重庆市房产标的进行公开拍卖。**标的1**：万州区国本路114号附1号2-503房产60%份额，建面54.39㎡，起拍价9.4万元，保证金0.5万元；**标的2**：万州区文化里44号1-1房产，建面97.48㎡，起拍价31.15万元，保证金1.6万元。**标的3**：万州区罗田镇码头社区2组房产，建面362.5㎡，起拍价15.99万元，保证金0.8万元。**标的4**：忠县故溪镇镇江路158号房产，建面342.5㎡，起拍价48.98万元，保证金2.5万元；**标的5**：忠县新立镇场上彭家桥房产，建面489.34㎡，起拍价77.33万元，保证金3.9万元；**展示时间地点**：自2024年11月12日至2024年11月26日法定工作时间（9:00-17:00）预约到标的所在地查看。**竞买登记手续办理**：在公告期内（2024年11月12日至2024年11月25日）交纳保证金到重交所指定账户（保证金截止时间为2024年11月25日24时，以到账时间为准），并于2024年11月27日12时前凭保证金交付凭证原件及有效身份证件重庆市沙坪坝区渝碚路39号庆泰大厦会议室办理竞买登记手续方可取得竞买人资格，逾期不予办理。**佣金：按成交价的4%收取；交易服务费：按成交价的1%收取（不足1000元按1000元收取）。咨询报名方式**：023-65506969、13722094302、18923486701 杨老师
北京中拓国际拍卖有限公司 2024年11月12日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆大舞台餐饮文化有限公司：本委受理赖东与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2024）第4675号），因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日期为送达。现定于2024年12月26日上午9时在重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年11月12日

重庆市九龙坡区烟草专卖局公告
九烟公〔2024〕第116号 2024年10月21日，我局在重庆市九龙坡区科园二街197号菜鸟驿站（南方花园C2区5号）查获卷烟（或其他烟草专卖品），并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市九龙坡区烟草专卖局（地址：重庆市九龙坡区杨家坪西郊路19号附16号，联系人：李勇、吴东，联系电话：023-89409817）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

品牌规格	单位	数量
南京(炫赫门)	条	5

重庆市九龙坡区烟草专卖局
2024年10月21日
共计：(品种)1个
(数量)5条

重庆市渝北区自来水有限公司比选公告
采购名称：2025年度实验室试剂采购
供货地点：渝陵区
供货人要求：具有独立企业法人资格
报名截止日期：2024年11月18日17:00前通过电子邮箱报名
报名邮箱：1396369064@qq.com
报名资料：营业执照（报名资料扫描加盖公章）
联系人：刘女士 电话：023-68228209
重庆市渝陵区自来水有限公司
2024年11月12日

重庆市北碚区人力资源和社会保障局行政处理催告书
重庆沃辰信息技术咨询有限公司：
我局于2024年11月16日对你单位作出了行政处理决定，经公告送达期满后，你单位既未申请行政复议也未提起行政诉讼，并且也未在规定的期限之内履行行政处理决定书中规定的义务。我局依据《中华人民共和国行政强制法》第五十四条的规定，现向你单位发出（行政处理催告书），要求你单位在收到本催告通知书起的十日内退还72000元（柒万贰仟元整）见习补贴至指定账户。
根据《中华人民共和国行政强制法》第三十六条之规定，你单位收到催告书后有权过行陈述和申辩。请你单位在收到本催告书次日起的三日内提出陈述和申辩，逾期未提出的，视为放弃陈述和申辩的权利。若逾期仍未履行上述义务的，我局将根据《中华人民共和国行政强制法》第五十三、五十四条之规定，依法向北碚区人民法院申请强制执行。
联系人：唐天林 联系电话：023-68208770
联系地址：重庆市北碚区缙善路100号
退款账号：开户名：重庆市北碚区就业和人才中心
开户行：中国银行重庆北碚城南支行
账号：110328836161
请备注：XX（单位名称）见习补贴退款
重庆市北碚区人力资源和社会保障局
2024年11月8日

重庆市涪陵区自来水有限公司招聘公告
我公司于2024年11月16日对你单位作出了行政处理决定，经公告送达期满后，你单位既未申请行政复议也未提起行政诉讼，并且也未在规定的期限之内履行行政处理决定书中规定的义务。我局依据《中华人民共和国行政强制法》第五十四条的规定，现向你单位发出（行政处理催告书），要求你单位在收到本催告通知书起的十日内退还72000元（柒万贰仟元整）见习补贴至指定账户。
根据《中华人民共和国行政强制法》第三十六条之规定，你单位收到催告书后有权过行陈述和申辩。请你单位在收到本催告书次日起的三日内提出陈述和申辩，逾期未提出的，视为放弃陈述和申辩的权利。若逾期仍未履行上述义务的，我局将根据《中华人民共和国行政强制法》第五十三、五十四条之规定，依法向北碚区人民法院申请强制执行。
联系人：唐天林 联系电话：023-68208770
联系地址：重庆市北碚区缙善路100号
退款账号：开户名：重庆市北碚区就业和人才中心
开户行：中国银行重庆北碚城南支行
账号：110328836161
请备注：XX（单位名称）见习补贴退款
重庆市北碚区人力资源和社会保障局
2024年11月8日

重庆新华酒店管理有限责任公司垫江新华酒店2025年冻货类食材采购征集合作单位的公告
为垫江新华酒店2025年冻货类食材采购项目公开征集合作单位，欢迎有意者报名。
一、项目内容：本项目采购合作范围为垫江新华酒店供应冻货类食材；负责将酒店所采购食材运送到指定地点；按时、保质、足量完成供货工作。
二、征集数量：不少于3家。
三、资质要求：（一）一般要求：1.须是在中国境内工商行政管理部门注册，具备独立法人资格或个体工商户。2.拥有1台自有专用配送的车辆以及为本项目固定指派的专职配送人员1名。3.在规定时间（下单后次日上午07:30-09:30）内完成下达的采购任务。（二）业绩要求：须提供2022年1月1日至投标截止日止（以合同签订时间为准）、投标人独立名义签订过食材配送业务合同1份（复印件加盖投标人公章），且合同约定的服务期限须1年及以上。（三）信誉要求：应遵守国家有关法律、行政法规和行业规范，近3年未因违法、违规受到过行政处罚。
四、报名资料：1.合法有效的营业执照；2.诚信证明；3.类似项目的合同证明；4.其他可证明企业实力及业绩的有关资料；5.报名代表的法人代表授权委托书及身份证复印件。注：以上报名资料需准备复印件并加盖公司公章。
五、报名资料递交截止时间、地点及方式：1.递交截止时间：2024年11月15日下午17时，逾期送达将不予受理。2.递交地点：见本文第七条联系方式。3.递交方式：报名资料需装入纸质文件袋内并密封，密封口加盖公司公章，按下文联系地址进行现场递交或快递投递。
六、注意事项：报名人应当按照本公告规定如实提供相关材料，保证递交报名文件信息真实、完整、合法、合规，后续竞单应俗组织资格审查，并规情况赴公司现场复核，如发现提供虚假文件、信息、承诺等，则取消报名资格。
七、联系方式：公司名称：重庆新华酒店管理有限责任公司；联系地址：重庆市渝中区民生路181号3楼；联系人：李先生；联系电话：18908326274。
重庆新华酒店管理有限责任公司 2024年11月11日

重庆市沙坪坝区防雷中心公章，编号5001060001479。重庆市沙坪坝区防雷中心财务专用章，编号5001060001480。重庆市沙坪坝区防雷中心甲级防雷工程设计评价专用章，编号：5001060201026。重庆市沙坪坝区防雷中心甲级检测资质证书编号13020160003防雷装置检测专用章，编号：5001060182018825。重庆市沙坪坝区防雷中心发票专用章，编号：5001068168095。重庆市沙坪坝区防雷中心发票专用章，编号：5001001062280。重庆市沙坪坝区防雷中心审核专用章（2），编号：5009100979504。重庆市沙坪坝区防雷中心设计评价专用章（1），编号：5009100979505。重庆市沙坪坝区防雷中心设计评价专用章（2），编号：5009100979506。重庆市沙坪坝区防雷中心电子章套专用章套：(2016)NO0000100075、00100066、00100072、00100020合计4份：共计遗失132份，声明作废。

债权转让通知书
胡容之、徐代贵、徐光亮：我司于2024年2月26日与重庆文化产业投资集团有限公司签订了《债权转让协议》，约定将我司基于重庆市渝北区人民法院作出的（2017）渝0112民初13708、13711号《民事判决书》项下对贵司/阁下所享有的剩余所有债权依法转让与重庆文化产业投资集团有限公司。
上述债权转让现已生效，自本《债权转让通知书》送达至贵司/阁下，债权转让一事对贵司/阁下发生效力，贵司/阁下应依据重庆市渝北区人民法院作出的（2017）渝0112民初13708、13711号《民事判决书》所确定的判决内容将债权受让人重庆文化产业投资集团有限公司履行义务，特此通知！
债权转让方：重庆奥途物资有限公司
2024年2月26日

中国体育彩票排列3
第24302期开奖公告
本期开奖号码：3 9 8

中国体育彩票排列5
第24302期开奖公告
本期开奖号码：3 9 8 0 3

中国体育彩票超级大乐透
第24131期开奖公告
本期开奖号码：02 03 04 21 26+02 03

重庆市体育彩票管理中心 2024年11月11日