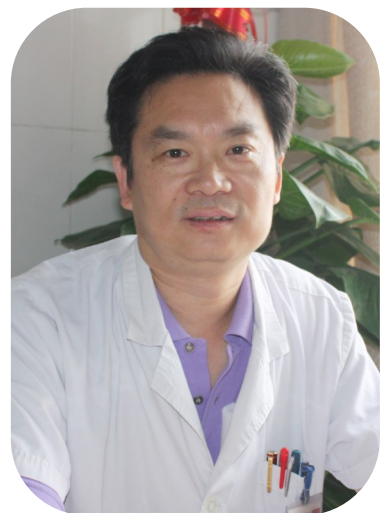


不要让空调“吹”走健康



炎炎夏日,空调已经成了必不可少的家用电器,不少人喜欢长时间待在有空调的房间里,甚至闭门不出。然而,空调在帮助人们缓解炎热的同时,也给人们的健康带来了隐患。6月6日,许昌市中心医院呼吸危重症科二病区主任段天林告诉记者,长期待在空调房里,空气干燥且不流通,环境得不到改善,会使人出现头晕、头痛、食欲不振、上呼吸道感染、关节酸痛、皮肤过敏等症状,也就是所谓的“空调病”。因此,一定要定期清洗空调,并学会健康吹空调。

主讲专家:许昌市中心医院呼吸危重症科主任段天林

□本报记者 马晓非 文/图

空调要定期清洗 以免诱发疾病

不少家庭自从买了空调后,就没有清洗过。然而,长时间不清洗空调,散热片上非常容易滋生细菌,从而引发哮喘、气管炎等多种疾病。

“长期不清洗空调会让人感到不适,有孩子、病人、老年人的家庭尤其需要注意。”段天林对记者说,如果不清洗空调的滤尘网、散热片、通风系统的风管等,空调一打开,潜藏其中的细菌、霉菌、病菌和螨虫就会被吹出来,飘散到室内各个角落。这些细菌、霉菌等接触人体表皮,会引发皮肤疾病;进入呼吸道,会引发鼻塞、打喷嚏、哮喘、肺炎等呼吸系统疾病。

另外,空调污染可能会引发传染性疾病,如军团菌病。这种病是由空调中的军团菌所引起的,发病特征为肺炎伴全身性毒血症症状,严重者会

出现呼吸衰竭。

有些人认为,清洗空调就是清洗空调内机的过滤网。其实这是不正确的,清洗内机的过滤网只是清洗空调最基础的一步。拆开空调后,通过肉眼可以看到过滤网上蒙着厚厚的一层灰,而散热片上乍一看灰尘不多。实际上,散热片的污染程度高于过滤网。

空调运行过程中,冷凝水提供的潮湿环境和适宜温度,再加上黏附在散热片上的灰尘,为细菌、病毒等微生物提供了良好的生存条件。同时,由于空调特殊的工作方式,灰尘、污垢、细菌等容易积聚在内部,如果长时间不清洗,很容易促使螨虫滋生,并通过空气流动藏匿细菌、病毒。因此,清洗空调时一定要对内部进行深度清洗。

空调开26℃为宜 房间要定时通风

在使用空调时,也有一些问题需要注意。

要注意。

“室外温度再高,室内的空调温度也不宜设置太低,一般成年人在空调房内最适宜的温度是26℃左右。”段天林对记者说,“夏季人体感觉最舒适的气温为26℃左右,再低3℃到4℃,人体会觉得有些凉。另外,由于室内外环境不同,长期处于相对极端的温度下,身体调节能力失调,久而久之会导致免疫功能下降,出现各种不适症状。因此,一般情况下,最好将空调温度设置在26℃左右,室内外温差不要超过7℃,否则会加重体温调节中枢的负担。”

开空调时,冷空气向下沉。因此,最好将风向向上吹,避免冷风直吹身体。坐在办公室的朋友,如果座位挪不开,不妨备件衣服,穿裙子时可用衣服护住腿部,特别是膝盖。同时,应不时站起来活动活动,以增进末梢血液循环。

满头大汗回到家,马上打开空调猛吹对健康有害。因为此时毛孔完全打开,还来不及闭合,容易使体温急剧下降,诱发感冒等。因此,回到屋,可以等10分钟再开空调。

“要做到房间定时通风,至少保证每天早晚各一次,每次10到20分钟。特别是有呼吸系统疾病的人,最好开空调一个小时左右开一次窗,每次约15分钟。因为空气不流通,环境得不到改善,容易出现鼻塞、喉咙干、打喷嚏等。”段天林说。

很多人喜欢通宵开空调,其实这样对身体并不好。如果实在太热,不妨在晚饭后就开启空调,在睡前关闭或将其调节至弱风或睡眠模式。

使用空调时,如果直接对着头部吹,头部温度下降,引起脑血管收缩,脑血流也随之减少,对患有心脑血管

血管疾病的老年人而言,严重时可能诱发中风。如果空调直接对着一侧面吹,还有引发面瘫的危险。所以,要避免空调直接对着身体吹。

另外,身体免疫力差的人最好少用空调,患有有关节炎、风湿病的老年人,孕妇及发育不完全的小孩等也最好少用空调。

多吃蔬菜和水果 预防“空调病”

“日常生活中,多食用西红柿、瓜类食物、醋、生姜等,可以预防‘空调病’。”段天林建议,要多喝温水,多吃蔬菜和水果,增加维生素的摄入,提高身体免疫力。

西红柿营养丰富,富含维生素,特别是其中所含有的番茄红素,能帮助人体有效抵抗紫外线的侵害。长时间待在空调房的人,可以多吃西红柿,以达到提高身体免疫力的目的。

日常生活中,常见的瓜类食物有西瓜、冬瓜、苦瓜等,这些食物都具有消暑的功效。除了瓜类食物以外,绿豆、海带等食物也非常适合经常吹空调的人食用,这类食物有助于排出体内的毒素。

对于长时间待在空调房的人来说,醋是首选的调味品,它能提高胃酸浓度,从而起到增强食欲的功效。此外,醋能促进消化液的分泌,并有杀菌、抑菌的功效,对因吹空调过度而引起的肠道疾病有很好的预防作用。

在炎热的夏天,适量的吃点儿生姜能让人发汗,从而促进全身血液循环。特别是对于经常吹空调的人来说,吃些生姜能排出体内的寒气、湿气。



房颤要早诊早治 莫忽视“心内地震”

本报记者 马晓非

“我有时候会感到心慌、胸闷,但从来没当回事儿。医生给我做了检查才知道自己是患了房颤,以后一定要引起重视,及时进行治疗。”参加了许昌市人民医院6月6日举行的“关注心房颤,预防脑卒中”义诊活动后,一名阿姨感慨地说。

6月6日是“中国房颤日”。当天上午,许昌市人民医院举行了一场大型义诊活动,为群众测量血压和血糖,进行心脏听诊、心电图、心脏彩超等检查,吸引了200余名群众参加。

“房颤发病率高,对人们的危害大,但很多人对房颤认识不足。正因如此,我们在‘中国房颤日’当天开展义诊活动,普及房颤防治知识,让更多人关注这个发病隐匿、危害严重、公众知晓率低的疾病,减少房颤对人们的危害。”6月10日,许昌市人民医院胸痛中心医疗总监、心血管内科一病区主任,许昌心血管病医院副院长邢非对记者说。

随着我国步入老龄化社会,心血管疾病患者越来越多,其中房颤的发病率呈上升趋势。统计数据显示,我国目前约有1000万房颤患者,80岁以上人群房颤的发病率在10%左右。然而,我国房颤的知晓率和早期诊断率远低于发达国家,房颤患者也缺乏相关的房颤防治知识。有些房颤患者根本不知道自己患有房颤,而有些患者由于不重视,知道自己患病后没有及时进行规范治疗。

房颤是最常见的持续性心律失常,严重影响患者健康。房颤的危害主要体现在两个方面,一是导致心力衰竭,二是导致血管堵塞,诱发脑卒中等。房颤可使患者比普通人心脏卒中的风险增加5到6倍,也会

大大增加患者出现心力衰竭,甚至猝死的风险。

如果将房颤比喻为心脏内的地震,那么心脏内的血栓就好比地震导致的泥石流。血栓顺着血管流到脑部就会引发脑卒中,流到下肢就会引发下肢动脉栓塞,流到腹腔就会导致腹腔动脉栓塞。

“要树立‘早发现、早诊断、早治疗’的观念,一旦出现心慌、胸闷、四肢颤抖等症状,及时到医院就诊。”邢非对记者说,待到并发症出现时再进行治疗往往效果比较差,有些人甚至会错过治疗时机。

目前,房颤的治疗方法主要有口服药物治疗和射频消融术。对于病情比较严重的患者,在服用药物的同时还要进行抗凝治疗。通过抗凝治疗,可以大大降低脑卒中的发生率。临床中,很多患者依从性很差,没有坚持进行抗凝治疗,导致脑卒中的发生。

“射频消融术是一种微创手术,为大部分房颤患者提供了一种有效的治疗方法。”邢非告诉记者,“对于初发或阵发房颤患者而言,射频消融术的成功率可达90%。频繁发作或持续性发作的房颤患者,发作时严重影响工作或生活,更加适合采用射频消融术。”

射频消融术具有创伤小、效果好、安全性高等优势,可以帮助患者恢复正常心律,减少并发症的发生。采用射频消融术时,只需要对患者进行局部麻醉。术后2天,患者即可出院。一般来讲,做完射频消融术后,患者服药3个月即可停药。

射频消融术是一种技术含量较高的手术。医生需要到专业培训基地进行为期1年的培训,培训合格后方可获得国家卫健委颁发的射频消融术准入资质。邢非于2015年取得射频消融术准入资质,至今已成功开展近100例,积累了丰富的临床经验。

医界前沿

许昌市人民医院医疗新科技成果巡礼

8个小妙招 教你保护手机支付安全

电子支付时代,怎样才能确保支付安全,以下8个小妙招,教你保护手机支付安全

第一招 用密码保护 别偷懒

手机开机密码、软件登录密码、支付密码……手机支付的用户们千万别偷懒,用各种密码武装起来。当然,别把密码存在手机上。

第二招 通过正规渠道购买手机

市面上所谓的水货手机,其进货、流通以及销售渠道缺乏安全保障,不排除手机被不法分子植入木马或者病毒的可能。通过正规渠道购买手机,至少从货源上减少了风险。

第三招 到正版商店下载应用软件

不要轻信网络、短信链接提供的软件下载地址,要到正规的应用商店下载正版应用软件,防止不法分子利用山寨软件窃取信息。

第四招 警惕异常短信

当收到“电子密码失效”“银行升级”等内容的短信时,一定要保持警惕。如有疑问,可直接拨打官方客服电话确认,千万不要轻易点击异常链接。

第五招 定期删除手机垃圾

别以为只有电脑需要定期清理,其实,手机也需要定期删除垃圾、清理缓存。一方面是为了提高手机运行速度,一方面可以通过定时清理来发现是否潜伏异常软件。

第六招 不随便扫描二维码

如果是客服号码发过来的二维码,一定要主动联系以确定安全;对于商家推送或在网站上看到的二维码,不要轻易扫码。一不小心,恶意病毒可能就会缠上你。

第七招 不使用陌生Wi-Fi支付

进行手机支付时,首先确保网络环境的安全,不要使用公共场所的Wi-Fi或者陌生Wi-Fi进行手机支付。

第八招 不点击不明链接

病毒木马通常隐藏在不明链接中。用户点击不明链接后,恶意程序将在后台自动运行,获取用户的账号、密码等关键信息。

