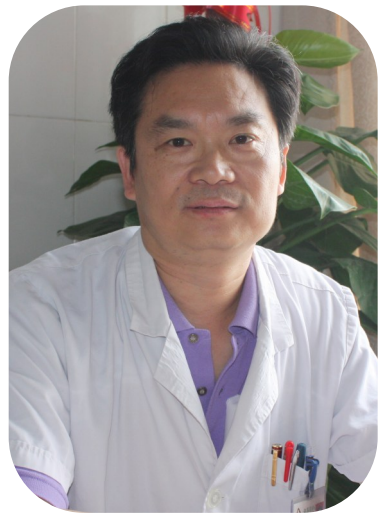


又到开空调的季节 小心“空调病”



随着气温逐渐升高,又到了开空调的季节。然而,长时间开空调容易患上“空调病”,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。6月8日,许昌市中心医院呼吸危重症科主任段天林提醒,生活中要注意预防“空调病”,空调要定期清洗,最好将空调调到26℃左右,室内要定时通风。

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

提高身体免疫力,远离“空调病”

一般来讲,与空调有关或空调引起的相关疾病,被称为“空调病”。“空调病”是指长时间处在空调环境中,因空气不流通、干燥及环境长时间得不到改善等引起人体脱水,从而出现鼻塞、头晕、打喷嚏、乏力、记忆力减退、皮肤干燥等症状的疾病,多发生于夏季,老年人、儿童和妇女是易感人群。

提高身体免疫力,可以在一定程度上帮助人们远离“空调病”。段天林建议,日常生活中,可以多吃西红柿、瓜类食物等蔬菜和水果,多喝温开水,多食用醋、生姜等,以提高身体免疫力。

西红柿营养丰富,富含维生素,其中所含有的番茄红素,能帮助人体

有效抵抗紫外线的侵袭。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。常吃西瓜、冬瓜、苦瓜等瓜类食物,能起到消暑的功效。除了瓜类食物以外,绿豆、海带等食物有助于排出体内毒素,也非常适合经常吹空调的人食用。

对于长时间待在空调房的人来说,醋是首选的调味品。醋能提高胃酸浓度,起到增强食欲的功效。此外,醋还能促进消化液的分泌,兼具杀菌、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,适量地吃点儿生姜能让人发汗,从而促进全身血液循环。经常吹空调的人多吃些生姜,有助于排出体内的寒气、湿气。

定期清洗空调,消除健康隐患

有些人家里的空调自从安装上

之后就没有清洗过。然而,长时间不清洗空调存在着一些健康隐患。

段天林告诉记者,长时间不清洗空调滤尘网、散热片、通风系统的风管等,空调一旦打开,潜藏其中的细菌、霉菌、病菌和螨虫等就会被吹出来,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、打喷嚏等不适症状;还容易诱发哮喘等呼吸系统疾病发作。

另外,空调长时间不清洗还可能引起传染性疾病,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滤尘网。其实,这只是清洗空调最基础的一步。拆开空调后,通过肉眼可以看到滤尘网上蒙着厚厚一层灰,而散热片上乍一看灰尘不多。实际上,散热片的污染程度并不低于滤尘网。

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,灰尘、污垢、细菌等积聚在空调内部,如果长时间不清洗,容易促使螨虫滋生,并通过空气流动藏匿细菌、病毒。因此,清洗空调时一定要进行深度清洗,有孩子、病人、老年人的家庭尤其需要注意。

空调开26℃为宜,室内定时通风

“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,最好将空调温度设置在26℃左右,室内外温差不要超过7℃,以免加重体温调节中枢的负担。

使用空调时,如果长时间紧闭门窗,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。因此,室内要定时通风,至少保证每天早晚各一次,每次10到20分钟。呼吸系统疾病患者,最好开空调1个小时左右开一次窗,每次15分钟左右。

开空调时,冷空气向下沉。所以,最好将风向向上吹,避免冷风直吹身体。在办公室,如果挪不开座位,不妨准备一件衣服,穿裙子时可用衣服护住腿部,特别是膝盖。同时,应不时站起来活动一下,以促进末梢血液循环。

使用空调时,如果直接对着头部吹,头皮温度下降,引起脑血管收缩,脑血流也随之减少,对患有心脑血管疾病的老年人而言,严重时可诱发中风。如果空调直接对着单侧面部吹,还有引发面瘫的危险。所以,要避免空调直接对着身体吹。

段天林提醒,满身大汗回到家不要立即打开空调,更不要打开后对着空调猛吹,应过10分钟再开空调。满身大汗时,毛孔完全打开,还来不及闭合,立即吹空调容易使体温急剧下降,诱发感冒等。

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至睡眠模式。另外,身体免疫力差者,患有有关节炎、风湿病的老年人,孕妇等最好少使用空调。



许昌市中心医院 协办

厚德 精勤 博学 济世

许昌市人民医院 举行“中国房颤日”义诊活动



义诊活动现场

本报讯(记者 马晓非 文/图)6月6日是“中国房颤日”,今年的主题是“关注房颤,预防卒中”。当天上午,许昌市人民医院在门诊楼一楼举行“中国房颤日”义诊活动,免费为群众测量血压、血糖、尿酸,进行心脏听诊、心电图检查、心脏彩超检查等,给予群众健康指导。

当天一大早,不少群众就来到了许昌市人民医院门诊楼一楼排队等候。义诊活动开始后,许昌市人民医院专家热情地为群众答疑解惑,进行相关检查,普及房颤防治知识,发放健康指导手册,使广大

群众知晓房颤、关注房颤、了解房颤。房颤的全称是心房颤动,是常见的持续性心律失常。房颤发病隐匿,早期没有明显症状,有时候仅表现为心悸、眩晕、胸部不适、气促等,难以引起人们的重视。目前,我国约有房颤患者1000万名,但房颤的早期诊断率和知晓率远低于发达国家,房颤患者也缺乏相关的房颤防治知识。

房颤严重影响患者的生活质量,其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。房颤患者可比普通人患脑卒中的风险增长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。“我们举行此次义诊活动,就是为了普及房颤防治知识,让更多的人知道房颤对人们的危害,关注这种发病隐匿、危害严重、公众知晓率低的疾病,增强防治意识。”许昌市人民医院心血管内科主任邢非对记者说,“要树立‘早发现、早诊断、早治疗’的理念,一旦出现心慌、胸闷、四肢颤抖等症状,及时到医院就诊。”



6月6日,河南省爱国卫生运动委员会、河南省疾控中心与许昌市爱国卫生运动委员会、许昌市疾控中心在市区祥瑞小区联合举行“世界害虫日”主题宣传活动,通过摆放宣传展板、播放宣传片、设置咨询台等方式普及害虫防治知识,免费向群众发放防蚊、灭鼠、灭蟑螂用品,对小区外部环境进行消杀,并根据居民需求入户开展除“四害”活动。马晓非 摄



全心全意为您服务



好5G 选移动



5G网络率先覆盖全省各省辖市市区

好手机 享优惠

购潮流5G手机 最高优惠4300元

好套餐 多权益

5G智享套餐、流量包优惠享 尊享网络/会员等权益

好业务 快体验

超高清视频、云游戏、AR/VR应用抢先体验

温馨提示

购5G手机,参与终端合约活动,最高可优惠4300元,具体优惠情况以终端合约为准。

■以上资费仅限大陆地区使用,不包含港澳台地区。■本广告仅是要约邀请,更多资费及活动详情请咨询10086或当地移动营业厅。



扫码开启5G